



Вкус пробирается на наши столы, притаившись в сухариках и чипсах, в кильке колбаски, вкусной ресторанной пище, соусах и майонезе, даже в пакетиках с пряностью. У него, как у резидента, много имен: "MSG", "E621", "усилитель вкуса", "глутаминат натрия". Спора о его действии на человеческий организм не прекращаются на протяжении десятилетий. А тем временем мы и дальше щедро сдабриваем им свою пищу. Поэтому, вредный или не очень глутаминат натрия в любом случае заслуживает нашего внимания.

О существовании глутаминовой кислоты человечество узнало 1866 года. Именно тогда ее выделил из продуктов расщепления пшеничного белка немецкий химик Ритгаузен. Спустя некоторое время этой органической кислотой заинтересовались физиологи и врачи. Стало известно, что в организме человека глутаминовая кислота активно принимает участие в биохимических процессах, которые протекают в центральной нервной системе.

В начале XX столетие ученые Токийского императорского университета заинтересовались, почему пища, приправленная соевым соусом или сушеной ламинарией, становилась вкуснее. Как оказалось, в этих продуктах содержится **глутами**

## **новая кислота**

, которая и обогащает вкус, и вдобавок - существенно. Естественным путем она образовывается (и соответственно - содержится) в тканях организмов всех живых существ в результате разложения белков. В 1909 году один из работников упомянутого университета получил патент на производство пищевых добавок. Созданная соль глутаминовой кислоты (глутамат) под названием "суть вкуса" быстро завоевала рынок Японии, а потом и всей планеты. Ныне ежегодное мировое употребление глутаминату натрия достигло 200 000 тонн.

Получив в распоряжение усилитель вкуса, мы прибавляем его всюду и без меры. Забыв слова знаменитого Парацельса - врача и философа эпохи Возрождения, которое "все есть яд, и все есть лекарство. Лишь доза делает вещество тем или другим".

Глутаминат натрия стал философским камнем пищевой промышленности. С несущественной разницей: в золото он превращает не свинец, а второсортные продукты. Благодаря этим белым или желтоватым кристаллам можно хорошо сэкономить на мясе, морепродуктах, грибах и других натуральных составляющих. Производители пищевых продуктов считают лишним использование настоящего лука и чеснока, если можно без дополнительных хлопоты всыпать глутаминат.

Для получения насыщенного мясного вкуса, идентичного натуральному, теперь нет потребности класть в продукт само мясо. В сочетании с крупинкой глутаминату отличный вкус суррогата гарантирован. Чего никак не скажешь о полезности. В глутаминате натрия есть уникальное свойство: сам не имея вкуса, он усиливает вкус любого продукта, к которому его прибавляют. Именно он делает желательными сомнительного качества продуктов питания: колбасу, крабовые палочки, консервы, пельмени. Глутаминат прибавляют в готовое кушанья, замороженные ободья и полуфабрикаты, в продукты быстрого приготовления. Он провоцирует аппетит.

## **Вред глутаминовой кислоты для организма человека**

На мой взгляд, это своего рода наркотик: съел что-то из глутаминатом - вкусно. Хочется еще того же или чего-то подобного... Казалось бы: прекрасно! Ведь пища должна быть вкусной. Но хотелось бы, чтобы и полезной для человека.

На языке человека есть рецепторы, которые распознают глутаминовую кислоту.

Глутамат есть научно выявленным пятым основным вкусом, равно как и сладкий, кислый, соленый и горький вкусы. В наше время нет людей, которые бы не пробовали эту аппетитную вкусовую добавку. Явно или скрыто, но 95% произведенных промышленностью продуктов содержат глутаминат. Установленная допустимая суточная доза пищевых добавок для взрослых - 1,5 г, для детей - 0,5 г. Запрещено использовать пищевую добавку Е621 в детском питании, производстве хлеба, круп, молока, муки и макаронных изделий, масла, а также соков, сиропов, какао, чаю.

Посмотрите на упаковки специй, которые вы используете для приготовления пищи. Очень часто в пакетики с натуральной пряностью добавляют глутаминат натрия. Некоторые производители завуалируют его другим названием - "усилитель вкуса" или "вкусовая добавка". Ученые подсчитали, что в странах Западной Европы человек ежедневно получает в виде пищевых добавок эквивалент 12-36 таблеток аспирина.

В семидесятых годах прошлого столетия применения усилителей вкуса подвергалось жестокой критике. Американский нейрофизиолог Джон Олни выявил, что в больших дозах это вещество может вызвать повреждение мозга у крыс. Глутаминат начали подозревать в провокации многих заболеваний - от обычной головной боли до сильных приступов мигрени, а также болезни Альцгеймера. От него страдали больные на бронхиальную астму, он провоцировал изжогу, слабость и чрезмерное сердцебиение. Химикату предъявили обвинение и в том, что он является причиной перевозбуждения клеток головного мозга.

Вообразите себе пакетик чипсов или сухариков, которые так любят дети, совсем без добавок. Будут они есть засушенные кусочки картофеля и хлеба? Наверное, нет. Так что мы едим: чипсы, сухарики или химическое вещество?

Уважаемые родители, обратите внимание на питание ваших детей. Убедите их во вредности чипсов, ароматизированных сухариков и сладких газированных напитков (эти продукты изъяты со школьных буфетов, но дети покупают их в торговой сети). Ведь 75% болезней взрослых берут свое начало в детстве. Это следствие условий жизни, питания. По статистике, в первый класс приходят полностью здоровыми 70% учеников, а одиннадцатый такими заканчивают только 7%.

Читайте также по теме: [Полезные свойства хурмы](#)