

Глутаматы

Каких только ужасов не рассказывают о пищевой добавке под кодом Е621! При виде этих букв и цифр на упаковке возникает желание немедленно выбросить «чрезвычайно вредный для организма продукт». Вот только делать этого не стоит. Почему?

Миф: Глутамат натрия – чуждое организму вещество

НА САМОМ ДЕЛЕ. Натриевая соль глутаминовой кислоты составляет от 10% до 40% любого белка и может синтезироваться в организме, служит ключевым нейротрансмиттером в мозге, а также важным источником энергии для многих тканей. Глутамат натрия – не чужеродное, а вполне естественное вещество, играющее к тому же центральную роль в обмене веществ.

Миф: это «химия»

НА САМОМ ДЕЛЕ. Формально, следуя букве закона и ГОСТа, весь существующий на рынке глутамат натрия натуральный, потому что получают его путем микробиологического синтеза. Биохимические процессы, происходящие внутри бактерий, мало чем отличаются от таковых в наших клетках. Промышленно получаемый глутамат натрия не загрязнен никакими вредными примесями. Это та самая аминокислота, которая входит в состав нашего организма. Так что сложно придумать что-то более натуральное и природное.

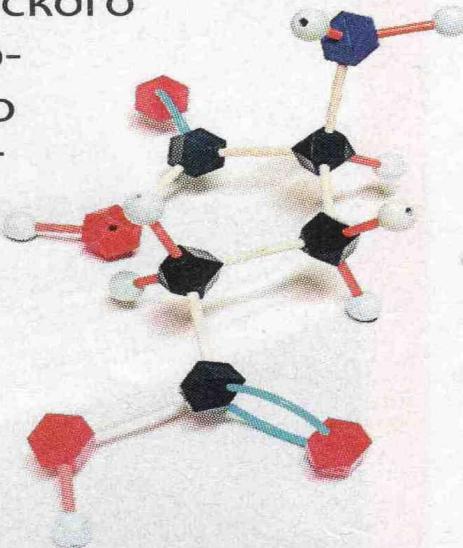
Миф: в натуральных продуктах его нет

НА САМОМ ДЕЛЕ Есть. Причем как в растительных, так и в животных, включая мясо, рыбу, птицу, овощи, фрукты и даже грудное молоко. В овощах относительно более высокий уровень свободного глутамата по отношению к общему. Различные исследования показывают, что большинство традиционных блюд, соусов и ресторанная еда содержат значительные уровни свободного глутамата.

Миф: он крайне вреден

НА САМОМ ДЕЛЕ. С 60-х гг. XX века глутамату приписывают различные вредные эффекты. Говорили даже о некоем «синдроме китайского ресторана» (СКР). Сообщалось и о том, что это вещество может вызвать осложнения астмы. Однако в ходе научных экспериментов ни один из этих фактов не подтвердился.

С началом нового тысячелетия глутамат начали обвинять в новых грехах – от гиперактивности у детей до наркотической зависимости и слепоты. Между тем несмотря на огромное его потребление в мире, особенно в азиатских регионах, не было ни одного достоверного сообщения о вызванных им осложнениях. ●



Даже свежие фрукты содержат в своем составе



Абсолютно всё, что нас окружает, состоит из химических элементов, веществ и соединений. Даже яблоко, если его состав расписать по требованиям ГОСТа, будет выглядеть ужасно «химическим».

Обычное яблоко содержит

Антиокислители и регуляторы кислотности

E300 – аскорбиновая кислота
E330 – лимонная кислота
E334 – винная кислота
E363 – янтарная кислота
E375 – ниацин

Красители

E101 – рибофлавин
E140 – хлорофилл
E160a – каротин
E163 – антоциан
E181 – танин

Консерванты

E260 – уксусная кислота
E270 – молочная кислота
E280 – пропионовая кислота
E296 – яблочная кислота



Эмульгаторы и загустители

E440 – пектин

Усилители вкуса и запаха

E620 – глутаминовая кислота

Прочее

E921 – цистин

Ароматизаторы

бутан-1-ол
этил-валерат
ацетальдегид
бутил-ацетат
пропил-ацетат
этил-бутаноат
цис-3-гексенол
транс-2-гексеналь

