

# Глутаминаты

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.

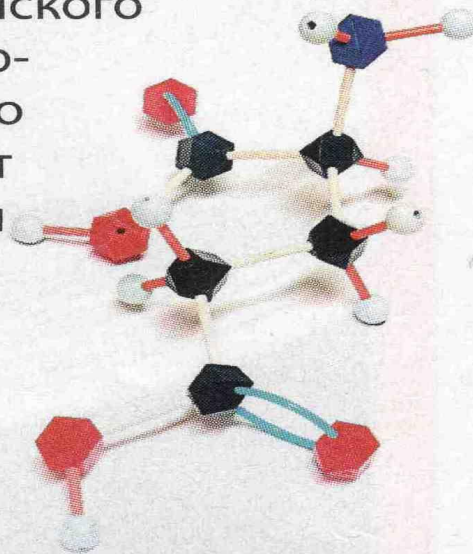
# **Миф: в натуральных продуктах его нет**

**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 — таннин

### 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

