

Dlaczego glutaminian sodu jest szkodliwy

25 kwietnia 2012

Glutaminian sodu (sól sodowa kwasu glutaminowego; w skrócie MSG od angielskiej nazwy Monosodium glutamate) występuje w niemal wszystkich popularnych pokarmach, fast foodach i żywności przetworzonej. Jest używany jako wzmacniacz smaku taniej, przetworzonej żywności. Wykazano, że ten chemiczny składnik poprawia nijaki smak, lecz również uszkadza neuroprzekaźniki oraz ma bezpośredni związek z ostatnio często obserwowanymi przypadkami szybkiego przyrostu wagi.

MSG odkrył w roku 1908 japoński chemik Kikunar Ikeda z Tokijskiego Imperialnego Uniwersytetu, któremu udało się wyizolować ten smak z bulionu sporządzonego z wodorostów morskich, a następnie w roku 1909 opatentować przy wydatnej pomocy Japońskiej Korporacji Ajinomoto. Właśnie wtedy związek ten stał się po raz pierwszy komercyjnie dostępny. Jest używany w większości restauracji, szczególnie w daniach wegetariańskich i w niskoproteinowym pożywieniu.

Na wykazach składników MSG podszywa się pod różne nazwy: kwas glutaminowy, glutaminian, autolizowane drożdże, autolizowane proteiny drożdżowe, ekstrakt z drożdży, teksturowane proteiny, jednopotasowy glutaminian, kazeinian sodu, glutaminian sodu, „naturalne smaki”, hydrolizowana kukurydza, pokarm drożdżowy oraz ultrapasteryzowane i wszelkie enzymatycznie modyfikowane składniki. Wielu producentów leków stosuje MSG w charakterze wypełniacza w tabletkach i innych farmaceutykach.

MSG nie ustrzegły się nawet produkty higieny osobistej, takie jak szampony, mydła i kosmetyki. Na wykazie ich składników należy szukać takich słów, jak hydrolizowane proteiny i aminokwasy.

MSG jest znany z tego, że powoduje skrajne zmiany ciśnienia

krwi, arytmie, depresje, zawroty głowy, napady niepokoju lub wręcz paniki, migreny, dezorientację, sztywność, opuchnięcie mięśni, letarg, padaczkę, bóle stawów, bóle mięśni podobne do występujących przy grypie, bóle w klatce piersiowej, utratę równowagi, zaburzenia mowy, biegunkę, skurcze żołądka, katar, nudności, wymioty, wysypki na skórze, pokrzywki, zaburzenia wzroku i trudności z koncentracją.

MSG jest kwasem glutaminowym stymulującym aktywność komórek mózgowych i z tego względu znany jest również jako środek powodującym ekscytotoksyczność. Glutaminiany są odpowiedzialne za sygnalizowanie nerwowych impulsów w pewnych neuronach. Wykonane w latach 1950. badania wykazały, że podanie szczurom pojedynczej dawki MSG niszczy neurony w wewnętrznej warstwie ich siatkówek oraz powoduje poważne uszkodzenia podwzgórza mózgu. Wykazano również, że ludzie są do sześciu razy bardziej wrażliwi na działanie MSG od szczurów.

Są dane dowodzące, że MSG zakłóca pracę układu dokrewnego i zmniejsza termogeniczność brązowego tłuszczu. Inaczej mówiąc, jeśli ktoś znacząco ograniczy ilość spożywanych z pokarmem kalorii, aby zmniejszyć wagę, spożywanie jakiegokolwiek pokarmu zawierającego MSG lub jego pochodne spowoduje w rzeczywistości przyrost wagi. To oznacza, że należy starannie unikać MSG. Dotyczy to szczególnie dzieci.

Źródło: [„Nexus” nr 1 \(81\) 2012](#)