

E 621 – tajny kod śmierci czyli glutaminian sodu

18 listopada 2019

O substancji zwanej glutaminian sodu można powiedzieć wiele, ale na pewno nie to, że jest zdrowy.

Ten wzmacniacz smaku i zapachu dodawany jest niemal do wszystkich powszechnie dostępnych produktów żywnościowych – zaczynając od przetworzonej żywności, pizzy i fast foodów przez sosy w proszku, chińskie zupki, chipsy, gumy do żucia, piwo, kiełbasy, wędliny, konserwy, po popularne kostki rosołowe i mieszanki przyprawowe.

Dlaczego, zatem jesteśmy faszerowani tą trucizną przez producentów żywności? I jaki wpływ ma ona na nasz organizm? Zobaczcie sami.

Czym jest tajemnicze E 621?

Glutaminian sodu, czyli sól sodowa kwasu glutaminowego ukrywany jest przez producentów żywności pod tajemniczymi nazwami: E 621, kwas glutaminowy, glutaminian, jednopotasowy glutaminian, glutaminian sodu i MSG (ang. mono sodium glutamate).

Często na jego obecność mogą wskazywać takie sformułowania jak: substancja wzmacniająca smak i zapach, aromat naturalny, guma ksantowa, ekstrakt słodowy, ekstrakt z drożdży, autolizowane drożdże, autolizowane proteiny drożdżowe, hydrolizowana kukurydza, słód jęczmienny, teksturowane proteiny.

Obecnie produkowany jest na skalę masową, najczęściej poprzez bakteryjną fermentację lub chemiczną hydrolizę białek.

Uważany jest za niezależny, piąty smak wyczuwany przez

człowieka. Rocznie na świecie zużywa się 200 tysięcy ton tej substancji, dodając od 0,2 do 0,8 grama na każde 100 gram produktu.

Producenci chętnie sięgają po glutaminian sodu z jednego ważnego powodu, jego zastosowanie potrafi wykrzesać przyjemnie wyrazisty smak i intensywny aromat, nawet z produktów bardzo niskiej jakości. W ten oto sposób otrzymują tzw. coś z niczego. Poza tym glutaminian sodu zwiększa apetyt oraz prowadzi do „upośledzenia” odczuwania smaku.

W konsekwencji częstego jadania produktów z E 621 tracimy poczucie smaku i naturalna żywność, bez dodatku wzmacniacza staje się dla nas mdła, nieapetyczna, bez wyrazu.

Glutaminian sodu – Japońska przyprawa

Skąd się wziął glutaminian sodu?

Początki jego „opatentowania” przypisuje się niemieckiemu naukowcowi Karłowi Ritthausenowi, który w 1866 roku jako pierwszy wyizolował kwas glutaminowy (składową MSG) z glutenu pszenicy. Mimo to struktura chemiczna związku została scharakteryzowana dopiero 24 lata później.

Sam pomysł na stosowanie glutaminianu sodu w kuchni przypisuje się Japończykom. To właśnie w 1908 roku japoński uczoney Kikunae Ikeda wyizolował czysty glutaminian z listownicy japońskiej (wodorostu zwanego kombu, charakteryzującego się specyficznym smakiem umami – japoński odpowiednik słowa wyśmienity) i zapoczątkował produkcję przyprawy „Aji-no-moto”, czyli „istota smaku”. W rzeczywistości był to czysty glutaminian sodu.

Nad bezpieczeństwem, ale także i nad szkodliwością jego stosowania przeprowadzono wiele zagorzałych dyskusji i badań.

Do dziś substancja ta znajduje swoich przeciwników, jak i zwolenników. Oficjalnie Unia Europejska i FDA, czyli

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków uznały MSG za „na ogół bezpieczny”.

W 1987 roku JECFA (Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności), podobnie jak 4 lata później Komitet Naukowy ds. Żywności Komisji Europejskiej (SCF), stwierdził, że łączna wartość glutaminianu sodu używana do produkcji i spożywana przez konsumentów nie stanowi żadnego zagrożenia dla zdrowia.

Jednak w 1995 roku FASEB, czyli Federacja Amerykańskich Stowarzyszeń Biologii Eksperymentalnej po przeanalizowaniu zgłaszanych relacji niepożądanych na skutek spożywania glutaminianu sodu, stwierdziła, że istnieją zdrowe, szczególnie wrażliwe osoby, których organizm może niekorzystnie zareagować na przyjęcie wysokiej dawki MSG.

Zastanawiać powinien jednak fakt tego, dlaczego Unia i FDA skupił się na określeniu tej substancji jako „generalnie bezpieczna”, a nie „nieszkodliwa”, „zdrowa” itp.?

Czy aby na pewno, substancja określana jako bezpieczny jest zdrowa?

Właśnie nie do końca, ponieważ naukowcy dowiedli, że glutaminian sodu może w naszym organizmie odkładać się latami a jego szkodliwe (tak – szkodliwe!) działanie może być opóźnione w czasie.

Pozorne bezpieczeństwo

Jak się okazuje, bezpieczeństwo konsumowania E 621 jest tylko pozorne, a jego przedawkowanie grozi wystąpieniem tzw. „syndromu chińskiej restauracji”, na które składają się zawroty i bóle głowy, migrena, zaburzenia widzenia, zaburzenia równowagi hormonalnej, nudności, osłabienie i bóle w klatce piersiowej.

Nie zaleca się spożywanie go w ilości większej niż 1,5 grama

dziennie przez osoby dorosłe i nie więcej niż 0,5 grama przez dzieci.

Badania wykazały, że MSG powoduje uszkodzenia podwzgórza i układu nerwowego. W ramach doświadczeń szczurom podawano zupy instant oraz chipsy. W efekcie u wszystkich zwierząt wystąpiły trwałe uszkodzenia mózgu.

W badaniach na szczurach przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Hirosaki w Japonii potwierdzono również, że glutaminian sodu może uszkadzać siatkówkę a w efekcie doprowadzić nawet do utraty wzroku. Ponadto zwiększa odporność na leptynę, wpływając na bilans energetyczny, co prowadzi do nadwagi i otyłości.

W 2008 roku naukowcy na Uniwersytecie Karoliny Północnej potwierdzili, że osoby spożywające glutaminian sodu mają wyższe BMI i są trzy razy bardziej narażone na występowanie otyłości.

Substancja ta jest bardzo groźna dla dzieci i kobiet w ciąży. U embrionów ciężarnych szczurów faszerowanych produktami z MSG nie wytworzył się sprawnie funkcjonujący system nerwowy. U noworodków szczurów karmionych glutaminianem dochodziło do niedotlenienia mózgu, a ponadto miały one niższą masę urodzeniową, niedobory hormonu wzrostu, tendencję do otyłości oraz podwyższone stężenie kortykosteronu w dorosłości.

Co ciekawe, zauważono, że dzieci spożywające dużo produktów naszpikowanych glutaminianem są nadaktywne, co związane jest bezpośrednio z występowaniem u nich ADHD.

Poza tym jest to substancja działająca jak narkotyk – powoduje uzależnienie, aczkolwiek nie wywołuje halucynacji i omamów, lecz „jedynie” wytwarza „sztuczny apetyt” oraz zaburza prawidłowe odczuwanie smaku i głodu.

Glutaminian sodu – podsumowanie

Jak wykazały badania na szczurach, spożywanie MSG zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, szczególnie na białaczkę i raka węzłów chłonnych. Badania dr. Russella Blaylock'a dowiodły, że komórki nowotworowe, do których dostarczany jest glutaminian sodu, wykazują wzmożoną aktywność do samoistnego rozprzestrzeniania się w organizmie i tworzenia przerzutów.

Jak widać, glutaminian sodu nie jest do końca tak bezpieczną i nieszkodliwą substancją, jak usilnie próbuje nam to perswadować Unia Europejska.

Być może potrzeba spożycia bardzo dużych jego ilości, by wywołać natychmiastowe działania niepożądane, jednak lepiej przysłowiowo dmuchać na zimne i nie truć organizmu na przyszłość. Umiar, uwaga i czujność – tymi zasadami powinniśmy się kierować przy zakupie i spożywaniu produktów spożywczych oferowanych w większości sklepów.

Źródło: OdkrywamyZakryte.com