O glutaminianie sodu słów kilka

4 maja 2010

Przyszedł czas na kolejną, po aspartamie, „magiczną” substancję masowo dodawaną do przetworzonej żywności, od wielu lat – glutaminian sodu. Każdy, kto czyta etykietki ze składem, na pewno natknął się nie raz i nie dwa na ten specyfik (symbol E621). Glutaminian sodu został zakwalifikowany przez FDA i UE jako bezpieczny, nie nałożono żadnych ograniczeń na jego stosowanie w przetwórstwie i przemyśle spożywczym.

Pierwsze zastosowanie glutaminianu w kuchni przypisuje się Japończykom. Pewien glon morski, zwany listownicą japońską, zawiera bardzo duże ilość glutaminianu, nadając potrawom wyjątkowy smak, co spowodowało jej rozpowszechnienie jako przyprawę w kuchni azjatyckiej. W 1908 roku Japoński uczony wyizolował glutaminian z listowicy. Niedługo po odkryciu rozpoczął produkcje przyprawy, będącej oczyszczonym glutaminianem sodu, zwaną Aji-no-moto („istota smaku”). Tyle Wikipedia.

W pożywieniu występują dwa główne rodzaje glutaminianu:

– Kwas glutaminowy (L-glutamic acid), organiczny aminokwas, występuje naturalnie w prawie wszystkich białkach. Jest łatwo przyswajalny przez człowieka, pełni ważne funkcje w organizmie – zupełnie nieszkodliwy w niewielkich, naturalnie występujących ilościach.

– Natomiast bohater tego artykułu, czyli glutaminian sodu (znany też jako monoglutaminian sodu, MSG), jest otrzymywany w przetwórstwie poprzez fermentację węglowodanów, przy zastosowaniu pewnych rodzajów bakterii. Uzyskuje się go również poprzez hydrolizę i inne procesy chemiczne. Następnie produkt fermentacji rafinuje się do postaci białego proszku, dodaj się soli (sód) i w ten oto magiczny sposób otrzymuje się

glutaminian sodu.

Używany jest głównie jako substancja wzmacniająca smak i zapach produktów i potraw. Ogromne jego ilości znajdują się w przyprawach takich jak „Warzywko” „Vegeta” czy też „Maggi”. Ukrywany często pod nazwami takimi jak: ekstrakt drożdżowy, autolizowane drożdże, hydrolizowane białka roślinne, hydrolizowane białka – wszystkie te substancje, są jednym i tym samym glutaminianem sodu. MSG zawiera także maltodekstryna, żelatyna,słód jęczmienny, serwatka, izolat sojowy – wszystkie z wymienionych dodatków do żywności zawierają glutaminian sodu. Jeśli na etykiecie jakiegoś produktu występują: aromaty, aromaty identyczne z naturalnym, przyprawy, mieszanki przyprawowe – produkt zawiera glutaminian sodu. MSG zawiera także sos sojowy. Produkty z soi zawierają duże ilość glutaminianu – np. „zdrowe” i „wegetariańskie” kotlety sojowe a’la schabowe. Słodycze, napoje w puszkach, wszelkie mieszanki przyprawowe typu „mieszanka do kurczaka/grilla/wołowiny”, sosy w proszku, buliony w kostkach – ogólnie wszelkie proszkowane produkty (Knorr, Winiary itp).

MSG dodawane jest także w wielu masarniach do wszystkich przetworów mięsnych. Mc Donald’s, KFC i PizzaHut również zaserwują ci przepyszne dania z odpowiednią dawką glutaminianu. Zastanawiałeś się pewnie, czemu hamburgery robione domowym sposobem nie smakują tak jak te w McDonald’s? Odpowiedź jest prosta – nie ładujesz w nie odpowiedniej ilości trującej chemii.
Każda paczka chipsów czy chrupek zawiera glutaminian w „otoczce” przyprawowej.

Moje twierdzenia muszę poprzeć jakimiś dowodami, prawda? Jakie skutki niesie za sobą nadmierne spożycie MSG?

Badania doktora Russella Blaylocka dowiodły, że komórki nowotworowe, do których dostarczane jest MSG (także aspartam), wykazują wzmożoną aktywność do rozprzestrzeniania się w organizmie i tworzenia przerzutów.

Włoscy naukowcy przeprowadzili szereg badań na (biednych) szczurach. Przez całe życie, podawano szczurom MSG, aż do ich „naturalnej” śmierci. Stwierdzono liczne zachorowania na białaczkę i nowotwory węzłów chłonnych.

Dr Blaylock odkrył występowanie receptorów glutaminowych poza mózgiem, we wszystkich organach i tkankach. Odpowiadają one za wychwytywanie naturalnego kwasu glutaminowego, potrzebnego w organizmie. Kiedy jednak zjesz posiłek, zawierający glutaminian sodu, jego stężenie we krwi wzrasta 20-krotnie w porównaniu do stężenia kwasu glutaminowego po naturalnym posiłku. Nawet jednokrotne spożycie bogatego w MSG posiłku może spowodować biegunkę (Czy na pewno nigdy nie miałeś/aś rozwolnienia po wizycie w McDonald’s?). Długotrwałe spożywanie pożywienia zawierającego MSG może wywołać zespół jelita drażliwego (irritable bowel syndrome, IBS), paskudną przypadłość. Braki magnezu w organizmie powodują hiperaktywność receptorów glutaminowych. Dr Blaylock powiązuje również znaczne zwiększenie liczby zgonów spowodowanych nagłą śmiercią sercową (sudden cardiac death), ze zwiększonym spożyciem glutaminianu sodu. Jeśli masz problemy z sercem – szczególnie przed wysiłkiem fizycznym – nie pij „dietetycznych” i „energetycznych” napojów i zwracaj uwagę na przyjmowane wcześniej pożywienie!

Udowodniono również kluczowy wpływ MSG na „epidemię” otyłości wśród dzieci i młodzieży w USA (obecnie także w Europie). Smażone przekąski, takie jak chipsy ziemniaczane czy chrupki kukurydziane, zawierają wielonasycone kwasy tłuszczowe oraz tzw. tłuszcze trans – których wpływ na występowanie otyłości został udowodniony już kilkadziesiąt lat temu. Jeśli zawierają także dodatki przyprawowe (a przecież wszystkie chipsy maja jakiś „smak”), receptę na opasły brzuszek mamy gotową – zamknięta w kolorowym, szeleszczącym opakowaniu.

MSG, tak jak aspartam i kilka innych substancji, jest ekscytotoksną – wg Wikipedii ekscytotoksyczność jest to „patologiczny proces, w którym neurony są uszkadzane i

zabijane przez glutaminian i podobne związki chemiczne.”. Swego czasu w USA wybuchł skandal, którego powodem było dodawanie przez producentów żywności MSG, do produktów dla noworodków i małych dzieci! Ekscytotoksyny to silnie toksyczne substancje, które są w stanie „otworzyć” barierę oddzielająca mózg od krwi (bbb), co w znacznym stopniu zwiększa ryzyko zachorowania na poważne schorzenia neurologiczne (skleroza, choroba Alzheimera) i wiele innych chorób.

Nie pozostaje mi więc nic innego, jak życzyć wam „smacznego”. Czytajcie etykiety i dokonujcie mądrych wyborów żywieniowych.

Autor: smartfood
Materiał nadesłany do „Wolnych Mediów”