

# УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСА – ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

**Autor: CRASNEANSKAEA Olga**

**Conducator stiintific: SUBOTIN Iurie**

Universitatea Technica a Moldovei

**Кратное содержание:** *Что такое консерванты и их влияние на здоровье человека. Классификация консервантов. Натуральные и синтетические консерванты. Глутамат натрия (E-621) и его влияние на здоровье человека.*

**Ключевые слова:** *Консерванты, здоровье человека, глутамат натрия, натуральные консерванты, синтетические консерванты, современное питание.*

## *I. Введение*

С питанием мы соприкасаемся обычно трижды в день. От него зависит наше настроение, работоспособность, состояние здоровья, продолжительность жизни и многое другое. Забота о питании определяет основные направления нашей деятельности. К сожалению, существующие сейчас представления о питании во многом неверны и ведут человечество к тяжелым последствиям. Это связано с добавлением пищевых добавок, например, консервантов в продукты массового потребления.

### *Что такое консерванты*

Что такое консерванты? Какого их влияние на здоровье человека? **Консерванты** – это вещества, которые влияют на рост бактерий. Полки магазинов «ломаются» от огромного количества товаров, которые приятно пахнут и красиво выглядят. Но, необходимо понимать, что такое изобилие **обеспечивается огромным количеством разных консервантов. Весь смысл консервантов заключается в продлении срока годности**, то есть консерванты оказывают очень хорошее действие на сохраняемый продукт, так как убивают бактерии, которые могут отравить, но плохо влияют на здоровье. Существует очень много различных классификаций консервантов [4].

## *II. Классификация консервантов*

Основная классификация:

**1. натуральные**

**2. синтетические консерванты.**

**Натуральными консервантами** являются **соль, сахар, уксус, лимонная кислота, спирты**. В современном производстве применяют производные кислот органических соединений - **синтетические консерванты**. К сожалению, сейчас каждый день мы съедаем огромное количество консервантов как натуральных (например сахара и соли мы съедаем намного больше, чем наши предки), так и синтетических. Естественно это отразилось на здоровье людей, так как консерванты накапливаются в теле человека. Доказательством этого было сообщение европейских ученых о том, что тела современных людей разлагаются очень медленно. **Синтетические консерванты и пищевые добавки** всем известны под индексом E.

## *III. Глутамат натрия*

Хотелось бы подробнее остановиться на консерванте. **Глутамат натрия (E-621)**. **Глутамат натрия (E-621)** или глутамат натрия (лат. monosodium glutamate, моносодиевая соль глутаминовой кислоты) — пищевая добавка, предназначенная для усиления вкусовых ощущений, за счёт увеличения чувствительности вкусовых рецепторов языка. Зарегистрирована под кодом **E-621** **Глутамат натрия** представляет собой белый кристаллический порошок, хорошо растворимый в воде, внешне похож на соль или сахар. Но вкус у него другой, на Западе о нем говорят «savory» -

бульоноподобный или мясной вкус. Кроме того, это вещество способно усиливать вкус продуктов, сделанных из мяса, птицы, морепродуктов, грибов, некоторых овощей[6-7].

#### *IV. Воздействие на организм*

Исследователи из японского университета Хироаки обнаружили, что диета с высоким содержанием глутамата натрия вызывает потерю зрения и истончение сетчатки глаза у крыс. Учёные обнаружили высокое содержание глутамата натрия во внутриглазной жидкости, омывающей сетчатку. Он связывается с рецепторами клеток сетчатки глаза, разрушая их и вызывая вторичные реакции, уменьшающие способность остальных клеток проводить электрические сигналы.

В восточной Азии часто встречается глаукома с нормальным внутриглазным давлением - заболевание, которое приводит к слепоте без характерного повышения внутриглазного давления. Специалисты по глаукоме утверждают, что если вы употребляете пищу с большим содержанием глутамата натрия, у вас могут возникнуть проблемы с сетчаткой. Также высокие концентрации глутамата способны вызывать окислительный стресс и оказывать гепатотоксическое действие. Согласно исследованию «The INTERMAP Cooperative Research Group», ученые доказали, что прием глутамата натрия увеличивает вероятность иметь избыточный вес и вызывать **раковые опухоли**. Сегодня глутамат натрия можно считать королем приправ. Его мизерные дозы позволяют пищевой промышленности экономить на мясе, птице, грибах и прочих натуральных компонентах. Вместо полноценного куска мяса можно положить в продукт несколько измельченных волокон мяса или даже его экстракт, приправить все это щепоткой глутамата, и насыщенный мясной вкус продукту обеспечен.

Некоторые производители эти названия скрывают и в составе пишут абстрактно - ароматизирующее вещество, вкусовые добавки или усилители вкуса. Помните, что за этим может скрываться не только глутамат натрия, но и другие вкусовые добавки [5].

#### *V. Вывод*

И все-таки на сегодняшний день без пищевых добавок (консервантов и т. д.) человечеству не обойтись, поскольку именно они, а не сельское хозяйство, способны обеспечить 10 % ежегодного прироста продовольствия, без которого население Земли просто окажется на грани голодной смерти. Другой вопрос в том, что они должны быть максимально безопасными для здоровья. Но не стоит терять бдительность и лучше внимательно читать то, что написано на упаковке и стараться есть здоровую и полезную пищу!!!

#### **Литература:**

1. Уголев А.М. «Новая теория питания», Наука и жизнь, 1986 г.
2. Толстогузов В.Б. «Новая пища – фундамент цивилизации будущего», Химия и жизнь, 1987 г.
3. Матуркевич С.А. «Моё здоровье», 1992 г.
4. [http://drink.dax.ru/med/10\\_25.shtml](http://drink.dax.ru/med/10_25.shtml)
5. <http://arivera.ru/organic/truth/threat/preser.html>
6. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Глутамат\\_натрия](http://ru.wikipedia.org/wiki/Глутамат_натрия)
7. <http://www.leovit.ru/glutamat.html>