

Избегайте глутамата натрия

Глутамат натрия очень популярный, но спорный усилитель вкуса, который добавляют во многие обработанные пищевые продукты.

При попадании в организм это вещество распадается на формальдегид и глутамат, известный экситотоксин, который способен уничтожать клетки мозга.

У людей, которые чувствительны к глутамату натрия, могут проявляться: когнитивная дисфункция, перепады настроения, мигрень, расстройство желудка, диарея, нарушение сердечного ритма и астма.

Если вы когда-либо чувствовали головокружение, покраснение лица или головную боль после еды в ресторане, возможно, вы испытали «синдром китайского ресторана», вызванный глутаматом натрия.

Но знайте, что подобное может случиться после еды в любом ресторане, особенно в ресторанах быстрого питания.

Настораживает тот факт, что глутамат натрия не обязательно указывать в составе продукта.

В таких продуктах как консервированный суп, различные закуски, лапша и даже в «натуральных» соевых продуктах (вегетарианские гамбургеры) обычно скрывается наличие глутамата натрия.

Изучите список продуктов, содержащих глутамат натрия, и исключите их из своего рациона.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак

ИСКУССТВЕННЫЙ ГЛУТАМАТ: ГДЕ ОН ЕСТЬ

Е621

НАТУРАЛЬНЫЙ ГЛУТАМАТ
Глутаминовая кислота

- Морская капуста
- Свинина
- Говядина
- Курица
- Сыр
- Грибы
- Соевый соус
- Помидоры

■ **СОЛЬ ГЛУТАМИНОВОЙ КИСЛОТЫ** открыл в 1908 году японский ученый Кикунэ Икеда. В ходе лабораторных исследований ученому удалось изолировать глутамат, содержащийся в морских водорослях.

■ **ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ГЛУТАМАТОМ НАТРИЯ** краснеет лицо, может заболеть желудок и начаться кашель.

ЧИПСЫ

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

СУХАРИКИ

БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ и рассыпчатые бульонные приправы

КОЛБАСА, СОСИСКИ особенно дешевые

ЛАПША быстрого приготовления (приправа)

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ быстрого приготовления