

Glutamát sodný – texty

1. Umělá sladidla a dochucovadla jsou nebezpečná¹

Autor: FreePub

Vzhledem k lásce naší společnosti k cukru jsou vědci schopni vyrábět umělá sladidla a dochucovadla. Tato umělá sladidla nám dávají stejnou radost jako cukr, ale bez kalorií a nebezpečných účinků na inzulín a formaci triglyceridů. Jde o aspartam, acesulfam draselný, glutamát sodný, sukralózu a mnoho dalších. Bohužel jsou tyto látky vysoce toxickými agenty, které poškozují důležité části těla.

Ideální sladidla jsou tvořena přírodou a jsou minimálně zpracovaná. Patří mezi ně organický (bio) cukr, stévie, surový med, javorový sirup atd. Čím více je sladidlo zpracované, tím je nebezpečnější. Umělá sladidla jsou často zcela vytvořena v laboratoři. Následují nejnebezpečnější umělá sladidla:

Glutamát sodný

Tato extrémně nebezpečná látka zvýrazňuje chuť a používá se jako konzervační prostředek v konzervách a balených potravinách. Arizonské centrum pro pokročilou medicínu uvedlo, že podporuje růst rakovinných buněk a je vysoce neurotoxický. Jiné studie jej spojují s poškozením jater, chronickými záněty, chronickými bolestmi a neschopností hubnout. Používá se pod mnoha podvodnými názvy jako autolyzovaný kvasnicový extrakt, přírodní aroma, sójová bílkovina, syrovátkový izolát atd.

¹ FreePub. Umělá sladidla a dochucovadla jsou nebezpečná. *Nezdraví.cz* [online]. [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: <https://www.nezdravi.cz/Articles/120-u-mela-sladidla-a-dochucovadla-jsou-nebezpecna.aspx>

2. Glutamát sodný – je škodlivý?²

Autor: L. Sobotka, 3. interní klinika, Lékařská fakulta UK a Fakultní nemocnice, Hradec Králové

Během posledních 20 let se opakovaně objevují varování před škodlivostí glutamátu sodného ve výživě. Přestože tato látka není doporučována malým dětem a těhotným a spekuluje se o jejím negativním vlivu na nervový systém, je stále součástí mnoha potravinových doplňků a látek upravujících chuť jídla. Glutamát sodný je látka, která se přidává do potravin, čímž zlepšuje jejich chuťové vlastnosti (1). Příjemné chuťové pocity po požití glutamátu mohly během fylogeneze zajistit přednostní příjem masa a tím i příjem substrátu, který byl nutný pro regeneraci a přežití. Tato skutečnost má své genetické pozadí. Agresivita u některých zvířat, která jsou krmena stravou s velmi vysokou koncentrací glutamátu, může souviset i se zvýšeným příjmem stravy (2).

V Evropě a Americe se poměrně dlouhou dobu diskutuje o škodlivých účincích glutamátu. Například u krysy je však toxicita glutamátu daleko nižší než toxicita kuchyňské soli. Navíc v řadě experimentů šlo o zvířata, která dostávala glutamát v dávkách, které o několik řádů převyšovaly jeho příjem v běžné dietě (3). U takových zvířat byly popsány změny chování, rozvoj obezity či jiné, např. alergické projevy. U lidí se glutamát dával do souvislosti s čínskými restauracemi (4).

Množství glutamátu, který je přijímán ve stravě je ve srovnání s metabolickým obratem velmi nízké. Množství glutamátu je rovněž zvýšeno u některých infuzních roztoků určených kojencům a nedonošencům. Je třeba zdůraznit, že zatím nebyly popsány nežádoucí účinky jeho venózního podání. Při studiích nemoci čínských restaurací bylo zjištěno, že příznaky nijak nesouvisely s příjmem glutamátu (5). Faktická škodlivost glutamátu sodného je tedy z metabolického hlediska minimální nebo spíše není vůbec žádná.

Reference

- (1) Halpern BP. Glutamate and the flavor of foods. *The Journal of nutrition* 2000; 130: 910S–4S.
- (2) Kondoh T., Mori M., Ono T., Torii K. Mechanisms of umami taste preference and aversion in rats. *The Journal of nutrition* 2000; 130: 966S–70S.
- (3) Walker R., Lupien JR. The safety evaluation of monosodium glutamate. *The Journal of nutrition* 2000; 130: 1049S–52S.
- (4) Prawirohardjono W., Dwiprahasto I., Astuti I., et al. The administration to Indonesians of monosodium L-glutamate in Indonesian foods: an assessment of adverse reactions in a randomized double-blind, crossover, placebo-controlled study. *The Journal of nutrition* 2000; 130: 1074S–6S.
- (5) Daikhin Y., Yudkoff M. Compartmentation of brain glutamate metabolism in neurons and glia. *The Journal of nutrition* 2000; 130: 1026S–31S.

² Sobotka, L. Glutamát sodný – je škodlivý? In: *XXX. mezinárodní kongres SKVIMP, Výživa napříč medicinou: Vyplatí se investovat do kvalitní výživy?* Hradec Králové, 2014. Dostupné z: <http://www.skvimp.cz/soubory/XXX-kongres-SKVIMP-sbornik.pdf#page=80>

3. Nebezpečný glutamát³

Autor: Vlk Samotář

Pěkná svinstva pojídáme spolu s potravinami, jak se čím dál tím častěji dozvídáme. Ono se to prostě pořad utajit nedá, jako ostatně skoro každá levota. A tak se dozvídáme o škodlivosti umělých sladidel, zatímco jsou nám z druhé strany vehementně vnucována jako prostředek k dosažení mediálně předepsané vychrtlosti – a na pořad dne přicházejí další a další umělé složky výživy, které ji měly udělat chutnější, zdravější, stravitelnější, méně kalorickou a kdo ví co ještě. A tak přichází na řadu i glutamát sodný, který jistě znáte z těch asijských instantních polévek, co před časem (naštěstí dočasně) zaplavily náš trh. Glutamát (MSG – monosodium glutamate, sodná sůl kyseliny glutamové) se začal v posledních desetiletích ve zvýšené míře objevovat v hotových potravinách, protože jim zvýrazňuje chuť.

Jak poznáte glutamát v potravinách?

Některé výrobky nesou označení E 620 – E 625, ale problém je, že obsah glutamátu v potravinách se často skrývá pod označením hydrolyzované proteiny, kvasničný či sójový extrakt. Při jejich přípravě se vázaný glutamát uvolňuje z bílkovin a ve vysoce škodlivé volné formě zůstává v produktu. Na trhu se objevilo velké množství hotových jídel pro kojence a batolata, která obsahují tyto extrakty. Změny ve výživě kojenců a batolat ve směru masivního používání hotových pokrmů mají zřejmě významnou roli v nárůstu autismu především v USA a Velké Británii. Byly popsány i případy náhlé smrti v důsledku zvýšené dráždivosti srdce. Někteří lidé reagují projevy přecitlivělosti na MSG téměř okamžitě po konzumaci jídla, jiní až po 48 hodinách. Uvádí se, že asi 30 % lidí má citlivost na minimální množství (méně než 0,5 g), jiní mohou přijmout více než 5 g MSG bez zjevných potíží.

Vlk Samotář – podle knihy Doba jedová, z internetových zdrojů

³ Vlk Samotář. Nebezpečný glutamát. *Říše snů* [online]. [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: http://druidovamysteria.cz/ZDRAVA_VYZIVA/GLUTAMAT.htm



4. Tichý zabiják E 621 – glutaman sodný⁴

Hydrolyzovaný protein, glutaman sodný, MSG je jedním z nejnebezpečnějších umělých potravinářských přísad. Je-li na výrobku napsáno „chut' identická s přírodní“, jedná se o E 621 a E 631, v cizině se označuje jako MSG. Jedná se o deriváty kyseliny glutamové, která je obsažena ve všech bílkovinných přírodních potravinách, nejvíce pak v řasách Cambu. E 631 – inosinát sodný, tj. sůl kyseliny glutamové, se používá jako součást koření v rychlém občerstvení. Glutaman sodný byl představen na počátku 50. let jako zázračná látka zvýrazňující chuť, jejímž účelem je učinit jídlo chutnější a přitažlivější.

Způsobuje:

1. Poškození hypotalamu, vyvolané dávkou glutamátu sodného v období kojení a následný rozvoj obezity.
2. Ničí nervové buňky.
3. Cukrovku.
4. Migrény.
5. Autismus, poruchy pozornosti a hyperaktivitu.
6. Alzheimerovu chorobu.
7. Narušuje sítnici oka a způsobuje zelený zákal.
8. Vyvolává u člověka agresivitu.
9. Žaludeční vředy, gastritidu.

Přírodní kyselina glutamová je klíčovým prvkem pro výživu mozku, zvyšuje intelekt, léčí impotenci, deprese, snižuje únavu, umělý MSG je jed, který ničí nervové buňky. Profesor Michael Hermanussen z Kielu (Německo) prováděl testy na krysách a na základě dosažených výsledků došel k závěru, že i nepatrné množství glutamanu v krysí potravě ničí buňky diencefalonu a rovněž hubí buňky, které jsou odpovědné za chuť k jídlu a za pocit sytosti.

Výrobci přiznávají, že glutaman sodný je návykový, stejně jako jídlo z rychlého občerstvení, což je další bonus pro výrobce – když se zboží dobře prodává a v budoucnu budou spotřebitelé nakupovat pouze vaše potraviny (protože to je přeci tak velice chutné!). V Americe jsou již dlouhou dobu lidé tímto problémem znepokojeni. Existuje mnoho amerických webových stránek na téma glutaman sodný, stačí jen napsat do vyhledávání: MSG v potravinách.

⁴ Tichý zabiják E 621 – Glutaman sodný. *Celostnimedica.cz* [online]. [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: <https://www.celostnimedica.cz/tichy-zabijak-e621-glutaman-sodny.htm>