

# Глутамат натрия — Lurkmore

**Глутамат натрия** ( $C_5H_8NO_4Na$ , англ. *MSG*, япон. *Aji no Moto*®™ — *эссенция вкуса, vetsin*) — моновалентная соль глутаминовой кислоты. **Вещество**, выделенное **японским учёным** в 1907 году. Официально внесён в международный список боевых отравляющих веществ — пищевых добавок под номером **E621**.

Наряду с некоторыми другими аминокислотами, именно глутаминовая отвечает за ощущение «пятого вкуса» — умами (япон.). В Азии использовался с незапамятных времен ещё до своего синтеза в чистом виде, так как в больших количествах содержится в сое и некоторых морских водорослях, которые традиционно использовались в качестве приправ в этом регионе.

А еще он в немалых количествах содержится в клейковине, а значит — всех мучных продуктах. Именно поэтому с хлебом еда вкуснее. Следовательно, глутамат — совсем не новая **ГМО**-хрень, как можно подумать, а вполне традиционная приправа. Содержится в организме среднего человека в количестве примерно так одного килограмма, поскольку белки организма состоят из глутаминовой кислоты на 10%-25%.

## Действие

Попадая на вкусовые сосочки, глутамат натрия стимулирует рецепторы, распознающие аминокислоты. Сам он имеет ещё и свой, слабовыраженный, но специфический «мясной» вкус, особенно хорошо проявляющийся в сочетаниях, например с солёным.

## Страхи

Считается, что:

1. Глутамат натрия содержит много **натрия**, который в больших количествах не очень-то и полезен. В действительности, натрия в глутамате (по массе) — 13,5%, а в той же поваренной соли — 40%. И если еще и принять во внимание, что глутамата добавляют заметно меньше, чем соли...
2. Из-за глутамата часто невозможно прекратить жрать всякую фигню (как же хочется **доесть эту пачку чипсов, а потом ещё одну, и ещё одну, и ещё...**).
3. Глутамат натрия, как и соль с **сахаром**, вызывает психологическое привыкание, то есть человек подсознательно будет предпочитать продукты с сабжем продуктам без него. Например, вместо нормальных макарон из твёрдых сортов пшеницы без ГН — **бичпакет**, напичканный ГН.
4. По обыкновению, добросовестный производитель глутаматом маскирует убожество изначального сырья, и **тушёнка** из выварки, перекрученных костных жил, мембран и сои будет на вкус не хуже, а то и лучше нормальной тушёнки из мяса. Другое дело, что потом такая тушёнка всё равно попадёт в отдел «скидки» или вовсе исчезнет.
5. При постоянном употреблении наступает расстройство вкуса, и оценить реальную **кошерность** пищи становится сложно.
6. Провоцирует приступы мигрени и аллергию — не доказано. Подробнее [тут](#).
7. По утверждению **тех самых ученых**, провоцирует у **школоты** повышенную активность (как и **Яга**), а у взрослых сонливость, что символизирует.

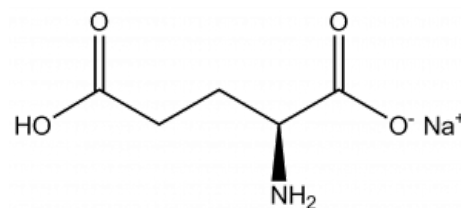
Если жрать глутамат ложками, от него портится зрение (**со временем**). У крыс: [тут](#), [тут](#) и [тут](#). Подобного действия на людей не обнаружено. Кроме того, паникеры от глутамата забывают добавить одну «малозначительную» деталь: несчастных крысок довели до слепоты откровенно лошадиными дозами — глутамат натрия составлял пятую часть всего их рациона, что в 20 раз выше допустимых норм. Так что, не жрите глутамат ложками. Хотя бы потому, что переглутамаченные продукты тупо не вкусны. Также следует помнить, что **LD<sub>50</sub>** (полулетальная доза) глутамата натрия для крыс и мышей составляет 15-18 граммов на килограмм массы тела. Для сравнения, **LD<sub>50</sub>** поваренной соли для крыс и мышей составляет 3-4 грамма.

## Глутамат натрия и непримиримая борьба домохозяек с ним

Каждая **домохозяйка** знает, что глутамат натрия — это яд, хуже стрихнина, и продуктов, его содержащих, следует избегать. Доставляет читать их высеры на форумах в стиле «**какашенции**» о том, как тщательно они выбирают продукты в супермаркете по составу, остерегаясь глутамата. Типичные примеры высеров [тут](#) и [тут](#).



Он самый, **обычный порошок**.



**Структурная формула** сабжа. С ней статья выглядит умнее.

Несмотря на то, что ученые давно определились с безвредностью (в разумных дозах) глутамата натрия, эта тема активно пиарилась и пиарится [желтой прессой](#) и в зомбоящике, чему тупые пёзды верят больше, чем результатам исследований, которых никогда не видели и видеть не хотят.

Пытаясь доказать вред глутамата, дальше всех зашли японские ученые, которые проводили опыты на крысах и даже сумели довести их до слепоты (глутамат в лошадиных дозах вреден для сетчатки глаза). Однако в тех опытах аж пятая часть рациона крыс состояла из чистого глутамата натрия. Местные же [учёные, кручёные, верчёные](#), очевидно ознакомившись с доктринами [пастафарианства](#), пытаются связать факт исчезновения [тараканов](#) в городах России с глутаматом натрия. Исчезновение тараканов замечено на просторах Руси семь лет назад, а именно тогда начался неконтролируемый бум его использования. Аргументация — тараканы такое есть не могут, пытались кормить насильно — плюются и ругаются матом. А ды последнего поколения, вызывающие «цепную реакцию» в [рассаднике](#), как бы ни при чём.

Все сказанное выше можно отнести абсолютно к любому продукту: до сих пор не утихают споры насчет вреда соли, сахара, [молока](#), [мяса](#)... Да чего угодно. Ибо если кормить крысу сплошь поваренной солью или сахаром, то у нее случится атеросклероз и диабет соответственно. Это безусловно указывает на вредность того, что крыса съела. Конечно, это не означает, что здоровый человек должен вообще ничего не есть, это лишь указание на то, что все хорошо в меру, даже [вода](#) и [воздух](#). Другое дело, что «мера» — вещь ещё более [спорная](#).

## Список продуктов, содержащих глутамат в терминальных дозах

Для альтернативно одарённых химиков, любящих спать на лекции: глутаминовая кислота содержится в *любой* белковой пище. Причем [вегетарианство](#) не спасет — в растительной пище его бывает побольше, чем в мясе.

Сельдерей, сыры, и японские водоросли нори содержат сабж в таком количестве, что не прошли бы проверку в органах надзора, если бы их оценивали по тому же принципу, что и чипсы с [дошираками](#). Да и соевый соус японцы с китайцами тоже не зря так любят.

Дополнительно добавляемый в качестве приправы глутамат натрия может составлять не более 1%, а на практике — раза в три меньше.

## Как с этим бороться

А никак. И не надо. Аминокислоты, включая глутаминовую — важная часть рациона. Впрочем, эта аминокислота не является незаменимой. То есть естественным образом в разумных пределах синтезируется организмом человека. У нормальных людей глутамат частенько стоит на одной полке с прочими специями и без фанатизма добавляется в те блюда, в которых он уместен.

Глутамат в большей мере, чем другие аминокислоты, стимулирует секрецию пепсинов, которые необходимы для переваривания еды, содержащей белок. Продукт, куда заботливые производители добавили глутамат натрия, не снабдив необходимой дозой белкового вещества, будет вызывать выделение пепсинов, которые в отсутствие белков в полости желудка, будут разъедать само мясо желудка, что необратимо ведёт к **образованию язв**. Это объясняет проблемы с ЖКТ у любителей Мивины/Ролтона, в специи к которым добавлен глутамат.

## В качестве послесловия

[Я] убежден, что обильное употребление этого вещества есть результат сластолюбия, и соль была введена, главным образом, для возбуждения жажды, исключая, конечно, случаев, когда она необходима для сохранения мяса в далеких путешествиях или в местах, удаленных от рынков. [Ведь мы не знаем ни одного животного, которое любило бы соль.](#)

— Джонатан Свифт, «Путешествия Гулливера»

## Ссылка

- [Умами \(\)](#) — вкус глутамата натрия
- [«Огласите весь список, пожалуйста!»](#)
- [Сабж](#)
- [Рассказывает химик](#)
- [Про глутамат](#)
- [То, что должен знать о сабже](#) Пробудившийся член Седьмого Человечества. И твоя бабушка.





### Нямка

2 Girls 1 Cup 40 кг хурмы Cereal Guy Cookies Dubva1 Eat da poo poo HowToBasic KFC  
 Kitchen nah LOLI HAET PIZZA OM NOM NOM NOM Sandwich Chef Абсент Алёнка  
 Алкогольные напитки Алкотур Анорексия Аэрофлотовская курица Балтика Баночка  
 Бичпакет Бокасса Борщ Бром Вафли «Юлечка» Веганы Вителлий Владимир Сорокин  
 Воткаят Вьетнамка Ганнибал Лектер Генномодифицированная вода Глутамат натрия ГМО  
 Говно Голодные африканские дети Голодомор Грибы Гуидак Дигидрогена монооксид  
 Диета Егор Просвирнин Жевательная резинка Забухай, ёпт Зелёный слоник Зелень  
 И немедленно выпил Иван Семеныч угощает голубцами с говном Иди Амин Кавказская кухня  
 Казу марцу Капуста Карина Будучьян Картофель Квас Киндер-сюрприз Клюква  
 Книга о вкусной и здоровой пище Кока-кола Коктейль Молотова Колобок Копальхем Кофе  
 Кофе в постель Кошер Криветко Кружка-кун Кулинарный сноб Курица Курица или яйцо?  
 Лёгкий голод Леонардо да Винчи Людоедство Лютефиск Макаревич Макароны  
 Макдоналдс Маргарин — продукт из нефти Маянезик Мозг обезьяны Мускатный орех  
 Мясо по-французски Насвай Натурпродукт Не айс Никита Литвинков Нямка Общепит  
 ОВОЩИ Овуляшка Ожирение Онищенко Пельмени Пепси-кола Пиво Пирожки  
 Пищевые добавки Плов Плюшки Повар



### Едем на колесах под грибами!

Вещества 228 3,62 Bb Breaking Bad Bredor Cyriak Harris Don Hertzfeldt Filthy Frank  
 Kunteynir Sound drugs Superjail Winged Doom Yellow Submarine А че пагни, ляпапам!  
 Абсент Абсентис Алкоголик Алкогольные напитки Аллен Карр Андрей Скляров  
 Антимульт Баклофен Балтика Барыга Беломор Белочка Бихай Благовония Борщевик  
 Бром Михаил Булгаков Бутират Вадим Михайлов Вангеры Векторная религия Вилфред  
 Винт Владимир Агапов Владимир Сорокин Владислав Галкин Вонни Галоперидол  
 Гамма-бутиролактон Генномодифицированная вода Героин Глутамат натрия Глюк  
 Госнаркокартель Грибные Эльфы Грибы ГрОб Дельфин Джим Моррисон  
 Дигидрогена монооксид Дима Билан Дмитрий Гайдук Дмитрий Энтео ДОБ Донской табак  
 Ежи и Петруччо Зацените, чуваки, как на улице-то пиздато! Звёздочка И немедленно выпил  
 Ибражы Йад Казантип Кактус Кандибобер Карлос Кастанеда Кен Кизи Клаббер  
 Клей «Момент» Кокаин Кокаинум Конопля Конопля/Способы потребления Король и Шут  
 Кофе КПЛО Курительные смеси Легалайз Ленин — гриб! Лигрыл Ломай меня полностью  
 ЛСД Матрица существует Мистер Вигглз Михаил Котов Музыкальная личность Мулька  
 Мускатный орех Наркоман Наркоман Павлик Насвай Нейролог Ноотропы Нострадамус  
 Ночной клуб Обьебос

w:Глутамат натрия en.w:Monosodium glutamate