

УДК 621.326

Дуда М., Салівонов Т. – ст. гр. МЛ – 31

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ХАРЧОВА ДОБАВКА E621 У НАШОМУ ЖИТТІ

Науковий керівник: к.п.н., доцент Назарко І.С.

Duda M., Salivonov T.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

FOOD SUPPLEMENT E621 IN OUR LIFE

Supervisor: PhD, Associate Professor Nazarko I.S.

Ключові слова: глутамат натрію, E621, шкода, допустима норма.

Key words: monosodium glutamate, E621, pity, acceptable norm.

Сьогодні у багатьох країнах світу асортимент харчових продуктів настільки широкий, що вибаглива сучасна людина не хоче споживати одноманітну їжу. Наш організм звик до різних барв смаку та аромату і потребує їх щоденного споживання. Проте ми не знаємо чи корисно вживати такі продукти щодня та як це може позначитись на нашому здоров'ї згодом. Для прикладу, при виробництві овочевих консервів для подовження терміну придатності їх піддають термічній обробці, але це руйнує сполуки, які надають продукту забарвлення, смак та аромат. Аби цього уникнути виробники додають відповідні барвники, смакові та ароматичні добавки. Підсилювачі смаку та аромату широко використовуються у напівфабрикатах, концентратах, чіпсах, сухариках, баночно-пляшкових соусах, бульйонних кубиках, сухих супах, приправах, консервах а також у закладах швидкого харчування.

Однією з найпопулярніших харчових добавок у світі є підсилювач смаку та аромату – **глутамат натрію або «китайська сіль» (E 621)**. Її застосовують у багатьох сферах промисловості:

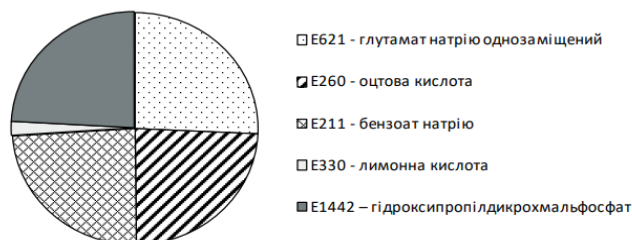
- сільському господарстві – як добавку до раціону тварин для збудження смакових рецепторів та покращення смаку їжі, що сприяє покращенню апетиту тварин і збільшенню їх ваги;
- харчовій промисловості та кулінарії – для посилення і покращення смаку та аромату їжі;
- косметичній промисловості – як компонент для засобів по догляду за тілом: ароматизованих кремів для обличчя, шампунів та кондиціонерів для волосся, гелів для душу тощо.

Харчову добавку **E 621** добувають природним шляхом з кокосової кислоти, деяких видів водоростей, дріжджових і соєвих екстрактів, клейковини пшениці. Натуральний глутамат натрію утворюється природним шляхом у деяких харчових продуктах: сирах, м'ясних делікатесах, грибах, томатах, соєвому соусі та ін. Для організму людини цей підсилювач смаку та аромату є природним компонентом і при дотриманні усіх норм є безпечним та позитивно впливає на травну систему. Наприклад, у медицині його використовують при лікуванні ЦНС, для нормалізації гастриту зі зниженою кислотністю, покращення перистальтики кишечника, зміцнення імунітету (завдяки виробленню білку глутатіону), для нейтралізації шкідливого впливу аміаку та виведенню його з організму, для зниження артеріального тиску тощо.

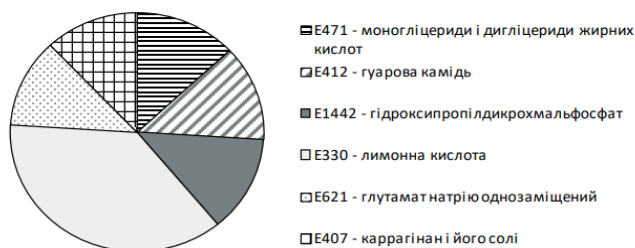
Глутамат натрію використовують для посилення смакових якостей продуктів, які були ослаблені в результаті їх виробництва та зберігання. Також за допомогою цієї добавки вдається приховати дефекти смаку та аромату продуктів. Використання глутамату знижує дозування солі на 10%, тому це одна із найпопулярніших домашніх приправ в кухнях країн Східної Азії. Природний глутамат натрію рекомендують людям, яким протипоказана кухонна сіль, для повноцінності смаку страв.

За даними про використання харчових добавок можна побачити, що саме **E621** застосовують найчастіше в Україні, аніж у країнах Європи

Харчові добавки, які найчастіше використовують в Україні



Харчові добавки, які найчастіше використовують в Європі



Сучасні технології дозволяють синтезувати E 621 методом гідролізу білків хлоридною кислотою, прямим хімічним синтезом та популярним на сьогодні методом бактеріального ферментування. Тому у промислових масштабах використовують синтетично добутий E 621 для зниження собівартості продукції. Не всі виробники дотримуються норм і можуть перевищувати їх, навіть у декілька разів, у тому числі щоб замаскувати низьку якість натурального вмісту. Тому при щоденному споживанні такої їжі можуть виникати такі симптоми: головний біль, нудота, зниження гостроти зору, болі в області живота, почервоніння шкіри обличчя та шиї, посилене серцебиття, болі в грудній клітці, підвищене потовиділення. Це з часом може перейти у такі хвороби, як гастрит, виразка, хронічні алергічні реакції, хвороби серцево-судинної системи, ожиріння, астма та ін.

Нормою глутамату натрію у харчовій промисловості є 1% від маси твердого продукту та 0,3% – від рідини. Але в усьому світі допустимою нормою для людини є 120 мг/кг ваги тіла, а у регламенті Митного союзу країн ЄС цей показник складає не більше 10 г на 1 кг маси тіла. Тому для власної безпеки та збереження здоров'я необхідно зменшити споживання їжі з глутаматом або відмовитися від приправ і харчових продуктів, до складу яких входить такий підсилювач смаку та аромату. Необхідно знати кодифікації харчових добавок, особливо небезпечних для здоров'я і завжди уважно читати етикетки на харчових продуктах. У процесі приготування страв вдома використовувати лише натуральні приправи та відмовитись від магазинних сумішей, гранул та кубиків, зменшити частоту вживання вуличної їжі, бо у деякі виробники навмисно додають глутамат натрію, чим і роблять з клієнтів "залежними" від їхньої продукції. А якщо виникне проблема з тим, що їжа спочатку буде здаватися позбавленою смаку чи незвичною, просто потрібно буде почекати пару днів аби смакові рецептори очистилися та дали можливість відчутти повною мірою справжні барви смаків.