

## Glutamatul "arde" neuronii ("Farmacia Naturii" sept-oct 2008)

Glutamatul este interzis în Australia, însă este tolerat în Statele Unite. Majoritatea persoanelor sunt sensibile la glutamat invocând simptome ca greaca, dureri de cap, amețeli, palpitații, și bătăeli. Toate acestea sunt cunoscute sub denumirea generică de "simptomul mâncării chinezești".

Fabricat din melasa (care este obținut din zahăr) prin fermentație, glutamatul monosodic este sarea de sodiu a acidului glutamic. Mai poate fi întâlnit sub denumirile: glutamat de sodiu, monosodium glutamate, natrium glutaminat, E 621 (conform regulamentelor europene).

Glutamatul se folosește cel mai mult în alimentele fabricate artificial și în semipreparate gen supe concentrate, sosuri, condimente, mezeluri, înghețat, budinci, etc. Rolul lui este de a da impresia creierului că acel aliment este foarte gustos (o pînă la capăt). Dar asta nu este totul... Glutamatul se găsește și în alimente naturale. Cele mai mari concentrații de glutamat se găsesc în drojdie, ciuperci, roșii, brânzeturi și extracte vegetale. De aceea, unele semipreparate pot conține valori periculoase de mari de glutamat fructiv și "aditivat" cu E621. Dacă un produs alimentar are ca ingrediente "proteină vegetală hidrolizată" (care conține până la 30% glutamat), "proteină din plante hidrolizată", "aromă naturală", "aromatizant", sau "extract Kombu" atunci glutamatul este prezent în acel aliment în cantități suficiente de mari pentru a ne atrage atenția.

Glutamatul monosodic (E621) este un drog și un neurotransmițător. Este întâlnit în mod natural în corpul uman și este responsabil, alături de alți neurotransmițători (ca acidul aspartic), de funcționarea corectă a sistemului nervos. De aceea, pentru a funcționa corect a creierului și a organelor interne, este absolut necesar să existe un nivel echilibrat al concentrației acestora în corp.

Toate organele interne din corpul nostru conțin receptori ai glutamatului, adică reacționează specific la prezența glutamatului. Suprastimularea acestor receptori (în creier sau în alte organe) duce la numeroase dezechilibre interne și la probleme de sănătate care copiază simptomele altor boli (fibromialgie sau aritmie cardiacă, de exemplu), dar continuă să fie greu diagnosticate de medici (uneori chiar mai mulți ani) care prescriu adesea medicamente scumpe și cu o mulțime de efecte secundare periculoase. Nefericitul "gurmand" va constata că are o viață mizeră și că sănătatea lui doborâște din cauza semnelor de deteriorare galopantă.

Pe seama sănătății consumatorului se obișnuiește să se profite folosindu-se ingrediente de proastă calitate cu o valoare nutritivă aproape nulă.

Intoleranța la glutamat nu este o reacție alergică, ci răspunsul disperat al organismului uman la supra-stimularea cauzată de acest drog. Chiar dacă există unele categorii de persoane care nu suferă de reacții explozive consumând glutamat, expunerea pe termen lung la acest drog distruge neuronii. Forma artificială (glutamatul monosodic) este o substanță chimică pură care se folosește în cantități uriașe în foarte multe restaurante și magazine "fast-food". Unele dintre acestea afișează "fără MSG adăugat", dar ingredientele folosite pentru prepararea diverselor produse pot conține glutamat.

Surse ascunse. Deși glutamatul monosodic (E 621) este afișat pe produs (așa cer regulamentele), mulți producători de alimente sunt conștienți de faptul că la ora actuală oamenii privesc cu suspiciune un produs care conține glutamat monosodic (E 621) și caută să folosească alte căi legale pentru a introduce această substanță în produsele lor. Cel mai des întâlnit ingredient care conține glutamat monosodic "la greu" este carrageenan. Conform legilor în vigoare, nu este obligatorie afișarea pe produs a conținutului de glutamat din carrageenan.

Cele mai bogate surse de glutamat sunt: drojdie autolizată, caseinat de calciu, gelatina, proteine hidrolizate, caseinat de sodiu, extract de drojdie

Alte surse de glutamat: proteine texturate, carrageenan, guma vegetală, condimente 11. arome 12. arome naturale

Deși lista este lungă, nu poate fi completă pentru că producătorii și găsesc întotdeauna noi denumiri în spatele cărora se ascund. Este de asemenea important de menționat că glutamatul monosodic se poate găsi și în vaccinuri (chiar și cele anti-gripale), perfuzii intravenoase (cu maltodextrina) și în suplimente cu vitamine. Glutamatul monosodic este folosit în toate suplimentele vitaminice sau minerale încapsulate sub formă gelatinoasă.

Glutamatul duce la pierdere de memorie. Dr. Russell Blaylock explică în cartea sa "Excitotoxinele, gustul care ucide" de ce glutamatul și aspartatul sunt periculoase. Excitotoxinele sunt substanțe chimice care supra-stimulează celulele nervoase, "arzându-le". Simptomul cel mai des întâlnit în acest caz este pierderea temporară a memoriei. Substanțele cele mai periculoase sunt aspartatul (Equal / Nutrasweet) care conține acidul aspartic și fenilalanina, glutamatul monosodic care are 30 de denumiri alternative și se folosește în cantități uriașe în majoritatea produselor alimentare prelucrate. "Cu cât are un gust mai bun, cu atât conține mai mult glutamat" spunea cineva.

Atenție: consumul de glutamat asociat cu aspartat amplifică de câteva ori problemele de mai sus, la fel ca atunci când se consumă băuturi alcoolice amestecate.

Dacă ai experimentat simptome ca fibromialgie, sindromul oboselii cronice, probleme de comportament, hiperactivitate, pierderea temporară a memoriei, migrene atunci este cazul să renunți la glutamat și aspartat. Medicii adesea sunt induși în eroare de toate aceste simptome și prescriu un tratament necorespunzător (dar puternic și scump) care face mai mult rău decât bine pentru că foarte multe produse farmaceutice conțin glutamat și aspartat.

Lulia BARBU