

Как могут эти девственно белые мелкие кристаллы, притом лишенные собственного вкуса, усиливать вкус самых разных продуктов?

Отсутствие научного объяснения не помешало людям использовать преимущества глютамата натрия (Е621) в течение более чем двух тысяч лет. Добавлять ли глютамат натрия в пищу и как относиться к продуктам, в которых он присутствует?



Глютамат натрия впервые выделил из водоросли комбу японский химик Кикунэ Икеда в 1908 году. Японцы называют его адзиномото — «суть вкуса» (или «у истоков вкуса»). В наше время в пятнадцати странах мира ежегодно производят 200 000 т чистого глютамата натрия.

Глютамат натрия — это соль глютаминовой кислоты, одной из наиболее распространенных аминокислот, из которых построены белки. Свойства, усиливающие вкус, находятся в глютаматовой части молекулы, так что любое соединение, выделяющее свободные глютаматы, может усиливать вкус таким же образом. Просто глютамат натрия является наиболее концентрированной и удобной формой глютамата. Сыр пармезан, помидоры, грибы, водоросли — все эти продукты являются источниками глютамата. Вот почему даже небольшое добавление какого-либо из этих ингредиентов придает блюду более сильный вкус. Японцы издавна использовали глютамат, содержащийся в водорослях, при приготовлении изысканных супов.

Усилители вкуса не улучшают вкус пищи, но делают более интенсивными определенные вкусовые ощущения. Пищевая

промышленность называет их потенцирующими средствами.

Наше чувство вкуса является результатом очень сложных химических и физиологических реакций. Ученым было трудно определить, как именно эта система реагирует на глутаматы. Однако существует несколько теорий на этот счет.

Известно, что молекулы с разным вкусом «прилипают» к рецепторам на наших вкусовых сосочках на разные промежутки времени, прежде чем отсоединиться. Возможно, что глутаматы заставляют определенные молекулы удерживаться дольше, и, таким образом, мы чувствуем их вкус сильнее. Также возможно, что на глутаматы реагирует определенный набор вкусовых рецепторов, отличающихся от традиционных рецепторов сладкого, горького, кислого и соленого. Чтобы еще больше усложнить ситуацию, стоит упомянуть, что кроме глутаматов существуют и другие вещества, способные усиливать вкус.

Давным-давно японцы выдумали слово для обозначения уникального влияния глутаматов водорослей на вкус — умами. В наши дни этим словом обозначают отдельную группу вкусов, которые стимулируются глутаматами, — по аналогии с тем, что существует группа сладких вкусовых ощущений, которые стимулируются сахаром, аспартамом и их «родственниками» — сахаринами.

Многие белки содержат глютаминовую кислоту, которую можно разложить до свободного глутамата несколькими способами, в том числе бактериальным сбраживанием и в процессе пищеварения человека. Реакция химического разложения называется гидролизом, так что каждый раз, когда на этикетке вам повстречается «гидролизированный белок» любого вида — растительный, соевый или дрожжевой, — скорее всего, в нем есть свободный глутамат. Гидролизированные белки наиболее распространены в качестве усилителей вкуса в готовых продуктах или полуфабрикатах.



Впрочем, даже если в пищевом продукте нет глутамата натрия как такового и на этикетке указано «без глутамата натрия», в нем могут присутствовать другие глутаматы. Так что если вы опасаетесь, что принадлежите к группе людей, сверхчувствительных к глутаматам, будьте внимательны к таким терминам на этикетках супов, овощей и закусок, как: гидролизированный растительный белок, автолизированный дрожжевой белок, экстракт дрожжей, дрожжевое питательное вещество, натуральные вкусовые или ароматизирующие добавки.

Вопрос о влиянии глутамата натрия на людей, чувствительных к нему, до сих пор обсуждается. Вероятно, вы слышали о «синдроме китайского ресторана»? Если нет, напомню: это такое печально известное (да вдобавок еще и политически некорректное) обозначение целого ряда симптомов, которые были впервые описаны в 1968 году. Речь идет о головной боли и ощущении жжения, появлявшихся у некоторых людей после употребления блюд китайской кухни. Этот пресловутый синдром вызывал, как выяснилось, именно глутамат натрия. С той поры и начались многолетние ожесточенные споры относительно того, считать ли эту добавку опасной для здоровья или все-таки безвредной.

С одной стороны, существует точка зрения национальной организации «Остановить глутамат натрия». Ее сторонники полагают, что глутамат натрия во всех его вариациях вызывает как минимум двадцать три болезни, начиная с насморка, мешков под глазами и приступов паники и вплоть до частичного паралича.

Как можно было догадаться, среди противников данной точки зрения находятся производители готовых продуктов питания и полуфабрикатов, для которых глутамат натрия (и другие похожие добавки) чрезвычайно ценны для привлечения потребителей к их продукции.

Роберт Вольке

Тэги: [не](#), [как](#), [двух](#), [лет](#), [более](#), [чем](#), [людям](#), [использовать](#), [течение](#), [натрия](#), [гл](#)
[ютамат](#)

,
[\(e621\)](#)

,
[преимущества](#)

,
[помешало](#)

,
[глутамата](#)