magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 10. 2014 | Jiří Brát

Mýty o glutamátu – Proč ta panika?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myty-o-glutamatu---Proc-ta-panika__s10010x8640.html

Zadáte-li do vyhledavače slovo „glutamát“, pravděpodobně naleznete zmínku o jeho škodlivosti a o syndromu čínské restaurace. Prostě že se máte glutamátu co možná nejvíce vyhýbat. Jak je to ale s jeho škodlivostí doopravdy a které informace o něm možné ani nevíte? Přečtěte si o tom.

Glutaman přírodní a umělý

Glutaman (obecně nazývaný jako glutamát) je sůl odvozená od aminokyseliny glutamové.

Tato kyselina existuje ve dvou formách:

- ve “vázané” formě, tzn. ve spojení s jinými aminokyselinami v bílkovinách,
- ve “volné” formě, tzn. jako aminokyselina nebo její sůl. Pouze volný glutaman má účinek zvýrazňující chuť.

Přírodní glutaman se vyskytuje v mase, drůbeži, rybě, zelenině, sýru, kravském mléce, ale i v mateřském mléce a mnoha jiných potravinách. Ve skutečnosti obsahuje lidské tělo asi 2 kilogramy glutamanu, který ve spojení s jinými aminokyselinami tvoří bílkoviny, ze kterých jsou tvořeny orgány a

tkáně. Tělo vyrábí 50 gramů volného glutamanu za den, který je potřeba k různým životním procesům látkové výměny.

Glutaman sodný je typickým dochucovadlem v asijské kuchyni. Používá se i v hotových pokrmech, například v masových a zeleninových vývarech, instantních polévkách, omáčkách, směsích koření, konzervovaných, mražených masných a zeleninových výrobcích. Je obsažen v sójových omáčkách i ochucených slaných pochoutkách.

Zajímavé info: Lidské tělo není schopno rozlišit mezi glutamanem, který se přirozeně v potravinách vyskytuje a glutamanem používaným jako přídatná látka.

Glutaman a kvasničný extrakt v produktech

Nově je nositelem loga Vím, co jím gulášová polévka Knorr. Splňuje přísná kritéria pro obsah soli a škodlivých tuků.

Jedním ze zástupců hotových pokrmů, které bývají kvůli glutamanu zatracovány, jsou i zmiňované instantní polévky. „Důležité je u nich sledovat obsah tuku, přítomnost trans nenasycených mastných kyselin, soli a obsah přídatných látek. Pokud polévka obsahuje více "éček", než základních surovin, o výhru se nejedná,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. „Pokud bude glutaman na čelním místě ve výčtu použitých surovin, je asi něco špatně. Chuť je dána pouze glutamanem, popř. jiným kořením, nikoli kvalitními surovinami,“ dodává

dietoložka. **To není případ polévek Knorr, které jsou označené logem Vím, co jím. Splňují kritéria na obsah škodlivých tuků a soli. Ve srovnání s jinými produkty v této kategorii tak představují zdravější volbu.**

V poslední době se objevily v médiích útoky na výrobce potravin, že skrývají volný glutaman pod různé jiné názvy složek, z nichž je potravina vyrobena. Jedná se například o kvasničný extrakt nebo sójovou omáčku. Sójová omáčka je surovina běžně používaná v kuchyni a kvasničný extrakt není nic jiného než ve vodě rozpustný obsah buněk kvasinek složený z aminokyselin, bílkovin, sacharidů a soli. **Kvasničný extrakt umožňuje snížit obsah soli ve výrobcích, přičemž zůstává zachována chuť a vůně.**

Syndrom čínské restaurace

Veřejnost obvykle spojuje glutaman s negativním vlivem na lidské zdraví. Často používaný je například obrat: syndrom čínské restaurace. Nicméně **klinické studie neprokázaly přímou souvislost mezi konzumací glutamanu a nežádoucími účinky na lidské zdraví**.

Glutaman a sůl

Přidávání glutamanu do potravin můžeme přirovnat k soli. **Méně někdy znamená více. Vyšší dávka neznamená přidanou hodnotu.** Když je použito vyšší množství, dochází ke zhoršení chuti. Jako u soli – když je jí použito málo, jídlo nám nechutná, když je jí použito moc a jídlo je přesolené, také nám nechutná. **Obsah glutamanu v jednotlivých výrobcích má obvykle svoji optimální hladinu**.

Mezi solí a glutamanem existuje ještě jedna důležitá vazba, která je často opomíjena**. Vyšší obsah glutamanu, ať už se jedná o přirozeně se vyskytující nebo přidaný, umožňuje snížit obsah soli v potravině o 20 – 40 %, aniž by byly významně zhoršeny chuťové vjemy daného pokrmu**. Vzhledem k prokázaným negativním vlivům nadměrné konzumace soli, je důležité se zaměřit právě na možnosti snížení konzumace soli v potravinách.

Zdroj: Brát, J. Mýty a fakta o glutamátu. In: Výživa a potraviny. 4/2014. Pp 109-111.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz