

## ГЛУТАМАТ НАТРИЯ - КОРОЛЬ ПРИПРАВ ИЛИ ВКУСНЫЙ ЯД?

Королько А.П

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Военная кафедра

Научный руководитель – канд. мед. наук, доцент Ивашин В.М

**Актуальность.** Сегодня глутамат натрия содержится почти во всех продуктах питания, которые мы покупаем в магазинах. Поэтому необходимо знать о вреде и пользе того, что мы едим.

**Цель работы:** изучить влияния глутамата натрия на наш организм, выяснить, какие заболевания он вызывает, в чем его польза.

**Задачи.** Выяснить влияние глутамата натрия на организм человека.

**Методы.** Анализ литературных источников.

**Результаты исследования.** Глутамат натрия является природным веществом – натриевой солью глутаминовой кислоты, одной из аминокислот, образующих белки. Эта аминокислота входит в состав белков, необходимых организму для жизнедеятельности. Содержится в рыбе, овощах, сыре, томатах, водорослях и свекле. В нашем организме глутамат вырабатывается и участвует в обмене веществ, работе мозга и нервной системы. Эта аминокислота участвует в трансляции импульсов в центральную нервную систему. Применяется в психиатрии в качестве лечебного препарата, оказывая психостимулирующее, ноотропное и возбуждающее действие.

Глутамат натрия полезен, но только натуральный. В продукты для долгого хранения добавляют синтезированный глутамат натрия, полученный искусственным путем. Добавляется в любые продукты быстрого питания: супы, сладости, консервы, колбасные изделия, чипсы, сухарики. Он известен как пищевая добавка Е-621. Допустимая норма в день для взрослых – не более 1,5 г, для подростков – 0,5 г на килограмм массы тела. Эта аминокислота участвует в трансляции импульсов в центральную нервную систему, ее возбуждающее воздействие и применяется в психиатрии в качестве лечебного препарата, оказывая психостимулирующее, ноотропное и возбуждающее действие.

Синтетический глутамат натрия обладает токсическими свойствами и излишне возбуждает клетки головного мозга, а при частом употреблении может вызвать в них необратимые изменения, особенно у детей и подростков. Он вызывает головные боли, слабость в мышцах, аллергии, боль в груди, тошноту и прочие симптомы, которые характерны при пищевом отравлении.

Эта добавка способствует ожирению, так как она относится к солям и способствует удержанию воды в организме. Солевые отложения оседают на костной поверхности, вызывая дикие боли в суставах позвоночника, шеи.

Глутамат натрия вызывает психологическую и физическую зависимость. В больших дозах приводит к слепоте, истончению сетчатки глаза. Приводит к язвенной болезни желудка и гастриту. Усиливает вкус и запах, поражает нервную систему и мозг плода в период беременности, провоцирует болезнь Альцгеймера.

**Вывод.** Польза натурального глутамата натрия велика. Он необходим нашему организму для нормальной жизнедеятельности. А от синтетического глутамата натрия больше вреда, чем пользы.

Поэтому лучше употреблять натуральные продукты питания, без синтезированного глутамата натрия, от которого больше вреда, чем пользы.

### Литература:

1. Хела Тернер/Заговор пищевых монополистов/США.-2010.-225с.
2. Гизатулина Г.Ф./Бюллетень медицинских интернет конференций .-2014.-№5.-с 57-60.