

Title: 10 motive pentru a evita MSG

Subtitle: Idei de orientare in piata

Author: nutrizzia

Date: 30/9/2008

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c3/12>

MSG sau Monosodium glutamatul (E621) este un potentiator de gust sau aroma.

Descoperit si patentat in 1909 de Ajinomoto Corporation, o companie japoneza, MSG-ul este cunoscut si sub denumirile de Ajinomoto (Japonia) or Vetsin (China).**MSG-ul imbunatateste gustul alimentelor**, fiind folosit in majoritatea produselor ce vand prin gust. Citeste cu atentie eticheta produselor inainte de a le cumpara. Vei descoperi MSG in chipsuri, supe instant, pizza, semipreparate congelate, diverse mezeluri, in toate produsele ce contin proteina vegetala hidrolizata, sosuri pentru mancaruri, ketchup si multe altele. Uneori, el nu este prezent sub aceasta denumire, putand fi regasit ca proteina vegetala hidrolizata. 1) **MSG** nu este o substanta esentiala sau necesara organismului tau, nu este benefica si in nici un caz nu imbunatateste starea de sanatate a acestuia, dar o poate deteriora.2) **MSG**-ul da gust bun alimentelor in mod artificial.3) Alimentele in care se gaseste **MSG** sunt alimente intens procesate, cu multe calorii, multe grasimi, o cantitate mare de sare sau zahar si cu valoare nutritionala reala mica.4) Alimentele care contin **MSG** se vand adesea pentru ca sunt mai ieftine, convenabile si usor de mancat oriunde. Totusi, trebuie sa te intrebi daca merita sa mananci produse intens procesate.5) Costul pe termen lung al unei diete compusa din alimete ce conpin **MSG** s-ar putea sa fie foarte mare, mai ales atunci cand platesti facturile la spital.6) Este un aditiv controversat, ce poate provoca : obezitate, diabet, leziuni retiniene , leziuni hipotalamice si este implicat in diverse afectiuni neuropsihice de la depresie si anxietate pana la Alzheimer si Scleroza Multipla. Exista o mare discrepanta intre studiile platite de industrie si studiile independente, exact ca si in cazul aspartamului. Daca industria il vede absolut sigur, cercetatorii independenti care au efectual studii cu aditivul au gasit numeroase posibile probleme. (vezi articolul despre studii ^oi controversa **MSG**)7) Exista voci numeroase care afirma ca una din principalele cauze ale obezitatii in SUA este **MSG**-ul (unde **MSG**-ul este in majoritatea alimentelor procesate, fiind relativ usor la stilul de viata al americanilor sa consume cantitati impresionante de **MSG** zilnic). 8) Poate da dependenta si dorinta de a manca din ce in ce mai mult, stimuleaza apetitul masiv (cantitatea de alimente ingerata a fost dubla la soareci alimentati cu hrana ce contine **MSG**) si in felul acesta si excesul ponderal. 9) **MSG** este interzis in mancarea din scolile Thailandei inca din 6 Martie 2003 (THAILAND: Monosodium glutamate banned from school meals)10) CSPI (Centrul pentru stiinta in interes public) recomanda evitarea **MSG**. **Autor: Andrei Laslau**