

Alimentos com alto teor de GLUTAMATO MONOSSÓDICO

O **glutamato monossódico (GLUTAMATO MONOSSÓDICO)** é adicionado a muitos alimentos para realçar o sabor. O GLUTAMATO MONOSSÓDICO é comumente encontrado em alimentos enlatados, sopas, fast foods e alimentos processados.

Embora o GLUTAMATO MONOSSÓDICO seja geralmente considerado seguro para consumo pela Food and Drug Administration (FDA), permanecem muitas incertezas e divergências sobre se o ingrediente é prejudicial à saúde. Portanto, o FDA exige que o ingrediente seja incluído nos rótulos dos alimentos.

Foi dito que o GLUTAMATO MONOSSÓDICO causa uma série de sintomas menores de saúde dos quais você deve estar ciente; no entanto, pesquisas adicionais são necessárias para dar suporte aos links diretos.

Por que você deve evitar GLUTAMATO MONOSSÓDICO

Alguns estudos mostraram que o GLUTAMATO MONOSSÓDICO pode contribuir para uma variedade de condições, incluindo **obesidade**, **distúrbio do sistema nervoso central** e disfunções reprodutivas, embora mais pesquisas sejam necessárias nessas áreas.

Os sintomas que alguns afirmam ocorrer após o consumo de GLUTAMATO MONOSSÓDICO incluem:

- Náusea
- Fraqueza ou fadiga
- Palpitações cardíacas
- Dor de cabeça
- Suando ou ruborizando
- Dormência
- Dor no peito
- Urticária
- Inchaço da garganta

Além disso, as pessoas que relataram esses sintomas após comer alimentos com alto teor de GLUTAMATO MONOSSÓDICO geralmente afirmam que essas reações são leves ou de curto prazo.

Alimentos Com GLUTAMATO MONOSSÓDICO

GLUTAMATO MONOSSÓDICO é usado em muitos alimentos comuns disponíveis hoje em supermercados e restaurantes locais. Este ingrediente, que é encontrado em aditivos umami, visa aumentar o sabor de alimentos, incluindo salgadinhos, sopas e macarrão. Aqui estão 5 alimentos que contêm GLUTAMATO MONOSSÓDICO que você deve estar ciente:

1. Temperos

Como o GLUTAMATO MONOSSÓDICO é um intensificador de sabor, não é surpresa que ele esteja incluído em muitos temperos que os consumidores colocam em carnes e guisados. Um exemplo comum são os pacotes de tempero para taco que normalmente são adicionados à carne.

2. **O GLUTAMATO MONOSSÓDICO de fast food** tornou-se conhecido por seu amplo uso em pratos chineses e outras refeições de fast food, incluindo frango frito de restaurantes de fast food.

3. Sopas

Outro lugar onde você encontrará o GLUTAMATO MONOSSÓDICO é na prateleira de sopas do supermercado. O aditivo é usado para realçar seu sabor e salinidade. Por exemplo, uma das sopas mais comuns - Chicken Noodle Soup da Campbell's - contém GLUTAMATO MONOSSÓDICO, além de 890 miligramas de sódio.

4. Molhos e condimentos

Condimentos como ketchup, maionese, molho barbecue, molho de soja, mostarda e molhos para salada são conhecidos por conterem GLUTAMATO MONOSSÓDICO para aumentar o sabor.

5. Batatas fritas

Muitos tipos de batatas fritas e lanches relacionados incluem GLUTAMATO MONOSSÓDICO para realçar os sabores salgados e salgados pelos quais são conhecidos.

Aumento da pressão arterial

Outro grupo de pesquisadores analisou como o corpo responde a uma dose de 150 mg de GLUTAMATO MONOSSÓDICO, observando a sensibilidade à dor e a pressão arterial. Não apenas os assuntos de teste experimentaram dores de cabeça e aumento da sensibilidade à dor, mas também um pico de curto prazo nos níveis de pressão arterial.

Esses efeitos observados do consumo de GLUTAMATO MONOSSÓDICO sugerem que pessoas com pressão alta devem evitar a ingestão excessiva de GLUTAMATO MONOSSÓDICO na dieta.

Obesidade a ingestão de glutamato monossódico

Foi associada ao aumento da resistência à insulina e à redução da tolerância à glicose em estudos com animais. Esses efeitos podem levar à obesidade, embora os pesquisadores ainda não tenham determinado se os humanos apresentam os mesmos resultados. Os mesmos estudos demonstraram que a ingestão de GLUTAMATO MONOSSÓDICO também perturba o metabolismo energético e causa inflamação e danos ao fígado.