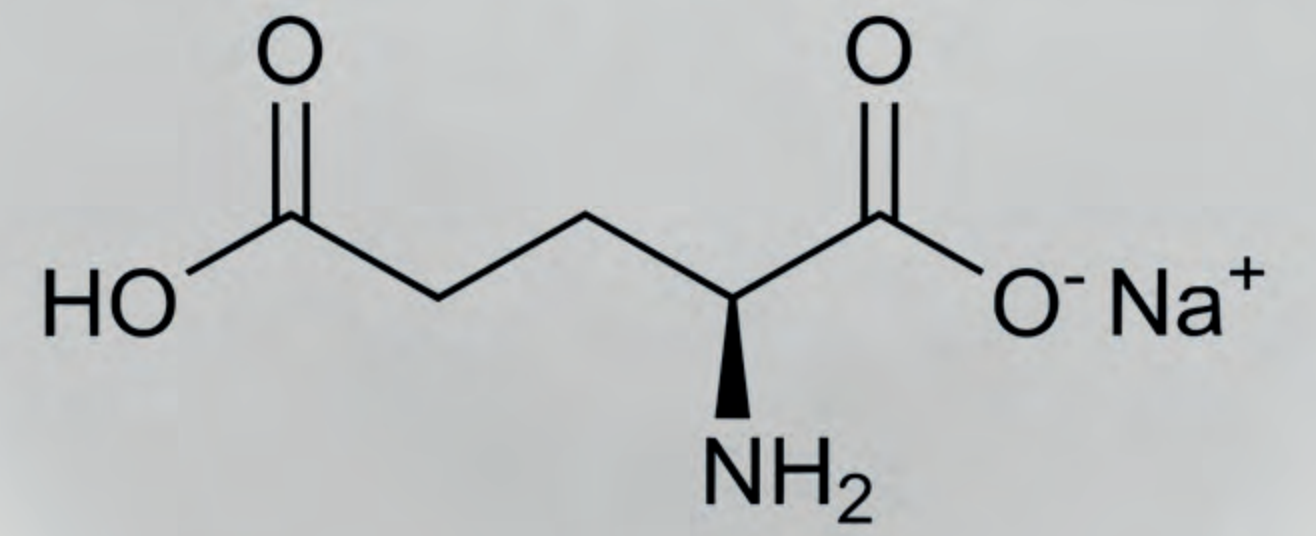




Od strony chemicznej...



Smak chemii – glutaminian sodu

Karolina Wtorkowska
Kinga Izydor



Jak smakuje glutaminian sodu?

Jego smak określany jest jako "umami", czyli mięsno-bulionowo-rosółowo-grzybowy.



Gdzie możemy go spotkać?

- gotowe mieszanki przyprawowe,
- zupy i sosy w proszku,
- koncentraty,
- żywność przetworzona.



"Syndrom chińskiej kuchni"

Spożywany w nadmiarze może wywoływać niekorzystne objawy fizjologiczne m.in.: zawroty głowy, osłabienie czy palpację serca



Literatura

[1] <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/glutaminian-sodu-smak-niezdrowej-chemii/> (Dostęp: 18.03.2023)

[2] <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/esencja-smaku/> (Dostęp: 18.03.2023)

[3] Lis K.: Glutaminian sodu a zespół chińskiej restauracji. *Alergia*, 2022, 2; 21-28

[4] <https://przepisychińskie.pl/glutaminian-sodu-e621-wzmacniacz-smaku-msg-50g> (Dostęp: 05.04.2023)