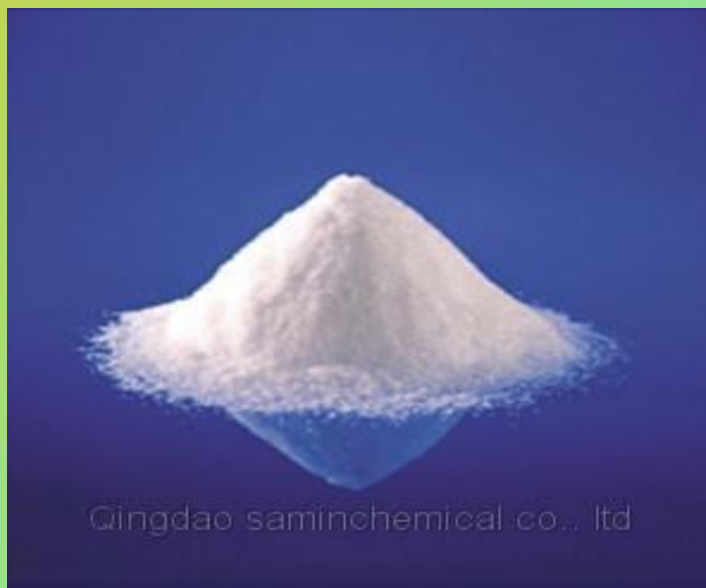


Тайна Е-621



МБОУ СОШ 179

5А класс

Кожевникова Анна ,
Понаморёва Любовь

Руководитель

Сорокина Евгения Петровна

E-621.

Что это?



Глютамат натрия E 621 имеет вид **белого порошка**, который легко растворяется в воде, **не имеет ни вкуса, ни запаха**. Вкус глютамата называется «умами». Разведенный в воде с солью, он по вкусу напоминает куриный бульон.

E-621.

История открытия.



Впервые выделили японские ученые из морских водорослей в начале XX века и дали ему название «корень вкуса».



Е-621. Где используется?



- В специях,
- в полуфабрикатах с целью усиления вкусовых качеств продукта.



E-621.



● Зачем используется?

УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА
ЧАСТО МАСКИРУЕТСЯ
НИЗКОЕ КАЧЕСТВО
ПРОДУКТОВ

Глутамат активно
используют в изделиях
из низкосортного и
мороженого мяса и в
продуктах долгого
хранения

E-621.

Вред или польза?



E-621.

Вред или

Факт №1 польза?



В середине 70-х годов прошлого века американский нейрофизиолог Джон Олни обнаружил, что глутамат натрия может вызывать повреждение мозга у крыс.

Е-621. Вред или

Факт №2 **польза?** Усилители вкуса способствуют набору веса.



до 150–170 ккал.



в тарелке
свежесваренного
горохового супа 80
ккал.

E-621

Вред или польза?

Факт №3

ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
УСИЛИТЕЛЕЙ ВРЕДНО!



Норма Всемирной
организации
здравоохранения —
не более 2 г
усилителей вкуса в
сутки.

ГЛЮТАМИНОВАЯ КИСЛОТА В ЕСТЕСТВЕННОМ ВИДЕ СОДЕРЖИТСЯ ВО МНОГИХ ПРОДУКТАХ



Чемпионы по содержанию глутаминовой кислоты (в мг на 100 г):

Водоросли комбу — 3190

Сыр пармезан — 1680

Соевый соус — 780

Сардины — 280

Спелые помидоры — 246

Моллюски — 140

Крабы — 72

Лук — 51

Капуста — 50

Спаржа — 49

Шпинат — 48

Грибы — 42

Курица — 22



E-621.

Следствия:

- ❖ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА АСТМАТИКОВ;
- ❖ чрезмерное употребление глутамата натрия может привести к аллергии;
- ❖ у детей возможно привыкание к этой добавке.



ТЕСТ!

1. Что такое глутамат?

А) пищевая добавка,



Б) масло для машины,

В) предмет одежды.

2. Из чего впервые производили глутамат?

А) из бобов,

Б) из водорослей,



В) из морепродуктов,

3. Какой вкус у глутамата натрия?

А) он безвкусен,

Б) вкус куриного бульона,



В) он сладкий.

4. При приготовлении чего глутамат бесполезен?

А) курица,

Б) сладости,

В) чипсы.



5. Чем глутамат опасен для детей?

А) вызывает привыкание,

Б) приводит к отравлению,

В) вызывает головную боль.



Интернет ресурсы:

ru.wikipedia.org

<http://10diet.net/glutamat-natriya.html>

<http://www.glutamate.ru>

<http://ideallow.net/glyutamat-natriya>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!