

İşlemden geçmiş serbest glutamik asit (MSG)'li gıda içerik listesi

Bazı insanların vücudunun hazır gıdalarda kullanılan monosodyum glutamata reaksiyon verdiği bilinen bir gerçek. Oysa bilinmeyen bir başka gerçek daha var: İsmi MSG olarak geçmese de, MSG'deki kimyasalı ihtiva eden ve aynı reaksiyonlara yol açan 40'ın üstünde başka içerik maddesi bu tür hazır gıdalarda aynen kullanılmakta. Aşağıdaki liste Truth in Labeling (<http://www.truthinlabeling.org/hiddensources.html>) adlı sitede yayımlanmış ve 20 yıl boyunca tüketiciler bildirimleri ile gıda imalatçıları ve gıda teknolojilerinin verdiği bilgiler doğrultusunda hazırlanmış.

İçinde 'işlemden geçmiş serbest glutamik asit' KESİNKEZ bulunan hazır gıda bileşenleri:

Glutamik asit (E 620)¹ / Glutamat (E 620)
Monosodyum glutamat (E 621)
Monopotasyum glutamat (E 622)
Kalsiyum glutamat (E 623)
Monoamonyum glutamat (E 624)
Magnezyum glutamat (E 625)
Natrium/ Sodyum glutamat
"Hidrolize" / "Hidrolize protein" diye geçen her şey
Kalsiyum kazeinatı, Sodyum kazeinatı
Maya Ekstraktı, Torula mayası
Maya gıdası, Maya nutrienti
Otolize maya
Jelatin
Tekstüre protein
Peynir altı suyu proteini (konsantresi / izolatı)
Soya proteini (konsantresi / izolatı)
"Protein" olarak geçen her şey
"Proteinle zenginleştirilmiş" her şey
Soya sos
Soya sosu ekstraktı
"Enzim modifikasyonlu" her şey
"Enzim" içeren her şey
"Fermente/mayalanmış" diye geçen her şey
"Proteaz" içeren hertürlü şey
Vetsin
Ajinomoto
Umami

Hazırlanışı esnasında ÇOĞUNLUKLA işlenmiş serbest glutamik asit ortaya çıkan veya içinde SIKLIKLA MSG barındıran hazır gıda bileşenleri:

Karragenan (E 407)
Et suyu (tablet veya sıvı)
Çorbalık et suyu
Her türlü "aroma" veya "tatlandırıcı"
Doğal aroma
Maltodekstrin
Oligodekstrin
Sitrik asit, Sitrat (E 330)
"Ultra pastörize" diye geçen her şey
Arpa maltı
Malt arpa
Bira mayası
Pektin (E 440)
Malt ekstraktıseasoning
Baharat ve baharat karışımları

FAZLASIYLA HASSAS kişilerde MSG reaksiyonu tetikleyebilecek düzeyde serbest glutamik asit ihtiva ettiği veya ortaya çıkardığı düşünülenler:

Mısır nişastası
Mısır şurubu
Modifiye gıda nişastası
Lipolize sütyağı
Dekstroz
Pirinç şurubu
Yabani (kahverengi) pirinç şurubu
Süttozu
Yağı alınmış süt (%1, %2 yağ oranı)
"Az yağlı" veya "yağsız" ibareli çoğu şey
"Zenginleştirilmiş" ("enriched") her şey
"Vitamin katkılı" ("vitamin enriched") her şey
"Pastörize" ibareli her şey
Annatto
Sirke
Balzamik sirke

Aşağıdakiler lezzet arttırmada MSG ile sinerjetik olarak çalışıyor. Yani, aldığınız üründe aroma veya tatlandırıcı olarak bunlar varsa, MSG de var demektir.

Disodyum 5'-guanilat (E 627)
Disodyum 5'-inosinat (E-631)
Disodyum 5'-ribonükleotidler (E 635)

1) 'E'li sayılar gıdalardaki katkı maddelerinin bizde ve Avrupa'da gösterim şekli



Kısa Hatırlatmalar

Az yağlı ve yağsız sütte yapılmış ürünlerde çoğu kez MSG'li bileşenler kullanılıyor ve çoğu süt ürününde zaten karragenan, guar gum (sakız karışımı) ve/ya keçiboyunuza zamkı (locust bean gum) bulunuyor. Az yağlı ve yağsız dondurma ve peynir, bildiğimiz yoğurt, süt, krema, krem peynir, beyaz peynir vs gibi ürünler kadar bariz olmayabilir, ancak yine de bunların da istisna olmadığını bilmemiz gerekir.

Protein tozlarında glutamik asit bulunuyor ki bunun da istisnasız işlenerek serbest hale getirilmiş glutamik asit (MSG) olduğunu düşünmek durumundayız.

Protein tozlarının üzerine ihtiva ettiği aminoasitler her zaman tek tek yazılmıyor. Aldığınız ürünün içindekiler listesinde "PROTEİN" kelimesi geçiyorsa, MSG içeriyor demektir.

İşlenmiş hazır gıdalarda kullanılan hidrolize edilmiş protein ürünlerinin etikette kaynağının belirtilmesi şartı var. Diyelim hidrolize soya proteini, hidrolize buğday proteini, hidrolize bezelye proteini, hidrolize peynir altı suyu proteini, hidrolize mısır proteini etc. Bir domates diyelim, şayet olduğu gibi kullanıldıysa etikette de ürün bileşenleri arasında "domates" diye yazar. Etiketle 'domates proteini' diye geçiyorsa, biliniz ki o domates, kısmen de olsa, hidrolize edilmiştir ve serbest glutamik asit (MSG) içeriyordur.

Disodyum guanilat ve disodyum inosinat, ucuz MSG ile sinerjetik çalışan daha pahalı katkı maddeleri. Etiketle bu ikisini görüyorsanız MSG de olduğunu düşüneceksiniz. Zira bunlar, MSG olmadan kullanılacak katkı maddeleri değil.

İçindekiler listesinde "hidrolize", "amino asitler" ve/ya "protein" kelimeleri ardına gizlenmiş MSG nedeniyle sabun, şampuan, saç kremi ve kozmetik ürün kullanımı sonrası da reaksiyon bildirimleri gelmekte. Çoğu güneş kremi ve böceksavar ilaçta da MSG bulunuyor.

Meşrubatlar, şekerler, sakızlar gizli MSG ve/ya aspartam, neotam ve AminoSweet (aspartamın yeni adı) şüphesi taşıyan ürünler arasında. Neotam, aspartam (NutraSweet), ve AminoSweet'teki aspartik asidin MSG'ye hassasiyeti olan kişilerde MSG benzeri reaksiyonlar oluşturduğu görülmüş. (Aspartamı gözlerden kaçırmak için endüstri şimdi de aspartam yerine "AminoSweet" ismini kullanıyor.)

Aspartam bazı ecza ürünü ilaçlarda, hatta çocuklara yönelik ilaçlarda da kullanılmakta. Farmasötik ilaçlarda kullanılan bileşenler için eczacınızdan bilgi alabilir veya içindekiler listesinden "diğer" veya "inert" bileşenler başlığı altında sıralanmış olanları kontrol edebilirsiniz.

Reçeteli/reçetesiz satılan ilaçlar, nutrientler ve gıda desteklerinde kullanılan dolgu ve takviye malzemeleri ile hastanelerde kullanılan enteral besleme solüsyonları ve damardan verilen bazı sıvılarda MSG bulunabiliyor.

MERCK firmasının verdiği bilgilere göre su çiçeği aşısı VARIVAX (canlı varicella virüsü aşısı)'nda, her ikisinde de küçük lab hayvanlarında beyin lezyonlarına yol açtığı gösterilmiş, ayrıca ileriki dönemlerde OBEZİTE ve ÜREME BOZUKLUKLARI gibi endokrin sistem rahatsızlıklarına yol açtığı bilinen işlenmiş serbest glutamik asit (MSG) bulunmakta olan L-monosodyum glutamat ve hidrolize jelatin kullanılıyor.

Biberon mamaları, formül sütler, özellikle de hipoalerjenik diye satılanlar glutamik asit, aspartik asit ve üzerine bir başka nörotoksik aminoasit olan L-cysteine içeriyor.

Formül mama alırken bunlardan kaçınmak için etikette olup olmadığını kontrol etmeniz gereken ibareler şunlar:

"enzimatik işleme hidrolize edilerek azaltılmış mineraller, peynir altı suyu protein konsantresi, maltodekstrin, mısır şurubu, kazein hidrolizatı, modifiye mısır nişastası, karragenan, soya proteini izolatu, yağsız süt, L-cysteine"

MSG reaksiyonları dozla alakalı, yani bazı insanlar çok küçük dozda MSG'ye bile reaksiyon verebiliyor. MSG kaynaklı reaksiyonlar yenilir yenilmez ortaya çıkabileceği gibi aradan 48 saat geçtikten sonra da görülebiliyor. Herkesin MSG'ye tolerans düzeyi farklı, ancak kişi kendisine özel o MSG seviyesini her aştığında, yenildikten sonra reaksiyonun ortaya çıkma süresi o kişi için hep aynı oluyor.

DİKKAT: Gıda endüstrisi için her tür MSG "doğal olarak oluşan madde" sınıflamasında. Bir şeyin "doğal" olması kullanımının "güvenli" olduğu anlamına gelmez. Arsenik ve hidroklorik asidin de doğadan geldiğini unutmayalım.

VİTAMİN GİLLER

<http://vitamingiller.com>