

Mono Sodyum Glutomat - E621

İçeriği Yazan: [Ata ATUN](#) [1] Zaman: Cum, 05/11/2010 - 02:00



Bu başlık pek bir mana ifade etmiyor ama yediğimiz hemen hemen her yiyeceğin “İçindekiler” bölümünde yer alıyor. Bazen yazılı, bazen üstü kapaklı, bazen de yazısız.

Ben bir tıp mensubu değilim. Tıpla pek ilgim de yok ama dün okuduğum bir yazı beni iyice tedirgin etti diyebilirim.

Okuduğum yazıya göre evimizde, mutfağımızda insan sağlığına ciddi şekilde zarar verebilecek bir “katkı maddesi”ni bilmeden bulunduruyormuşuz.

Sosyal Medya: [Facebook](#) | [Twitter](#)

Mono Sodyum Glutamat veya kısaca MSG veya sadece kodu ile E621 veya Vetsin, daha çok cips, hazır köfte harçları, et suyu tabletleri, tavuk suyu tabletleri, ızgara et sosları, salata sosları, konserve, dondurulmuş yiyecekler, kurutulmuş yiyecekler, hazır çorbalar, hazır kutu içindeki dondurmalar, renkli yoğurtlar ve benzeri bir çok ürünün içinde bulunuyor.

Hemen yazılanların doğruluğunu araştırmaya başladım. İnternet engin bir deniz, bende onun içinde dolaşan bir küçük balık. Araştırmalarım ilginç bulgulara ulaştı.

Monosodyum glutamat ile ilgili bulgularıma göre ticari üretimi 1909 da başlamış. Geçmişte doğal proteinlerin, mesela buğday gluteni, hidrolizi yolu ile üretiliyormuş, şimdilerde ise bakteriyel fermentasyon yolu ile üretilmekteymiş.

Yazılanlara göre MSG yiyeceklerle konunca tadının beyin tarafından güzel algılanmasını sağlamakta. Tatlı veya tuzlu olması bir farklılık yaratmıyor ve hangi gıdanın içine konsa tadı insana lezizmiş gibi geliyor.

Monosodyum Glutamat, tad alma duyumuzu etkilemekte. Ağızımıza attığımız ilk yemekle birlikte tat alma duyusu harekete geçerek, beyne ilk sinyali gönderiyor ve bu ilk sinyalle birlikte tadı oluşturan madde ağızımızda kaldığı sürece, ki yuttuktan sonrada tad ağızımızda bir süre daha kalmaktadır, sinyallerin seviyesine karşı duyarlılık hızla düşmeye başlıyor. Bu nedenle bazen yediğimiz çok tatlı bir yiyecekten sonra alınan gıda, örneğin içilen çay bize şekersizmiş gibi geliyor. Bizler farkında olmasak dahi yemek yerken bile aynı olay gerçekleşiyor. Yediğimiz aynı yemekte bile ilk lokma ile son lokma arasında bir tat azalması oluyor. Monosodyum Glutamat içeren gıdalar yediğimizde ise, tat alma duyumuz daha fazla hassaslaşıyor ve bu nedenle MSG'li gıdalar daha fazla tüketiliyor. MSG'li yiyeceklerden sonra alınan normal besinlerde tat alma duyarlılığımız azalıyor.

Monosodyum Glutamat, birçok gazlı içecek ve hazır gıda da olduğu gibi, kimyasalların bir kısmı dilimizdeki artıkları hızla parçalayarak midemize gönderiyor, diğer bir kısmı ise bunları nötrleştirerek, her lokmanın ilk lokmaymış gibi algılanmasına neden oluyormuş.

Ve bu bilgiler sıra sıra, dizi dizi devam ediyor.

MSG'nin olumsuz etkileri ile ilgili bulgular ise pek çok sitede var. Yazılanlara göre insan vücuduna olan zararı çok fazla.

Hirosaki Üniversitesi'nde görevli bilim adamı Hiroşi Ohguro ve ekibi tarafından yapılan deneylerde, farelere çeşitli miktarda verilen MSG'nin retinadaki (ağ tabaka) hücrelere saldırdığını ve bu nedenle farelerin, görme yeteneğinin azaldığını tespit etmişler.

Kaynağını tam olarak tespit edemediğim bir başka araştırmaya göre ise MSG bir Nörotoksin'miş ve sinir hücrelerine zarar veriyormuş. Bunun sonucu olarak da vücutta Merkezi sinir sistemi tahribatı başlıyormuş ve buna bağlı olarak Alzheimer, Parkinson, Huntington hastalıkları, Sara (Epilepsi), Retinal

dejenerasyon (Göz retina tabakası hasarı), yağ birikimi, doyma mekanizmasında bozukluk, obezite, büyüme hormonu baskılanması, Pankreas hasarı, insülinde artış, diyabet, böbrek ve karaciğerde ciddi hasarlar oluşmaya başlıyormuş. İddialara göre MSG hamilelerde plasenta bariyerini geçebilmekte ve anne karnındaki bebeği dahi olumsuz etkileyebiliyormuş.

Bulabildiklerim bunlar. Matematiksel bilgiler ve araştırmalar olsa çok daha derinlemesine takip edebileceğim ama Tıp bilgisi ve Tıbbi araştırmaları bana çok uzak. Bu zayıflığıma rağmen bulguladığım kadarı ile konu bana çok ciddi geldi.

Analitik kafamla bulguladığıma göre Gıda maddelerinin üzerinde yazan tanımlar içinde çok ince bir noktaya dikkat edilmesi gerekiyor.

“İçindekiler” kısmında yazan “Hiçbir katkı maddesi yoktur” ile “Hiçbir koruyucu madde içermez” sözleri, farklı anlamlar taşıyor.

Bu tanımlar, gerçekte pek dikkat etmediğimiz, her ikisini de aynı manada sandığımız ama çok önemle üzerinde durmamız gereken, iki farklı ama çok yaşamsal veriler.

İçinde Katkı maddesi olarak Mono Sodyum Glutomat veya kısaca MSG veya sadece kodu ile E621 veya Vetsin olan hazır gıdaları artık almayacağım. Tadı tuzu yerinde olmasın razıyım, yeter ki içinde MSG olmasın.

Prof. Dr. Ata ATUN

ata.atun@politikadergisi.com

Yorumlar

- [Toplumsal](#) [2]

Kaynak URL (30/04/2024 - 01:18 tarihinde yazdırıldı):

<http://politikadergisi.com/makale/mono-sodyum-glutomat-e621>

Bağlantılar:

[1] <http://politikadergisi.com/pd-uye/ata-atun>

[2] <http://politikadergisi.com/category/icerik-kategorileri/toplumsal>