**[MSG - bolj škodljiv kakor alkohol in cigarete](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/msg-bolj-skodljiv-kakor-alkohol-in-cigarete)**

**MSG - bolj škodljiv kakor alkohol in cigarete**

Najhujši uničevalec našega zdravja, ki ga lahko primerjamo z drogo, alkoholom ali nikotinom, se verjetno  tudi ta hip skriva v omari v vaši kuhinji.

Simptome, kot so glavoboli, migrene, bruhanje, driska, astmatični napadi, kožni izpuščaji, razbijanje srca, napadi panike, depresija, zasoplost, težave z ravnotežjem, alergijski simptomi, zardevanje obraza, nihanje razpoloženja, vedenjske motnje (pri otrocih in najstnikih), duševna zmedenost, izcedek iz nosu, otečene oči, težave s prostato in uriniranjem, poškodbe ust, depresija, rak…raziskovalci, kemiki, fiziki in nekatere zdravstevne inštitucije tesno povezujejo z uporabo MSG-ja.

(MSG) – mononatrijev glutaminat, je ojačevalec okusa, ki je dodan večini predelane in v naprej pripravljene hrane.

MSG je eden najbolj škodljivih prehranskih aditivov, ki se nahaja v vrečkah in pločevinkah juh, v krekerjih, piškotih, kruhu, mesu, solatnih prelivih, sirih, kitajski hrani, bombonih, zamrznjenih obrokih, konzervirani hrani, začimbah, čokoladnem mleku, otroški hrani, pasteriziranih izdelkih, Vegeti, nekaterih sojinih beljakovinah, čipsu, omakah …

MSG dejansko izboljšuje okus hrane, zaradi česar imajo predelano meso, pripravljeni obroki, hrana v restavracijah, zamrznjeni obroki…okus in videz sveže hrane.

**Kaj točno je MSG?**
Mononatrijev glutamat, znan tudi kot natrijev glutaminat ali MSG, je natrijeva sol glutaminske kisline, ene od najbolj bogatih naravnih ne-esencialnih aminokislin. MSG je oznaka HS 29224220 in E številka E621.

Prvi so ga kot dodatek hrani začeli uporabljati Japonci. V ZDA se je razširil po drugi svetovni vojni, ko so ameriški vojaki spoznali, da so japonski obroki okusnejši od njihovih.

**Zakaj je MSG tako nevaren?**
Čeprav FDA še vedno trdi, da uživanje MSG-ja v  hrani ne povzroča škodljivih učinkov, mnogi drugi strokovnjaki trdijo drugače.
Mononatrijev glutamat je toksin, alergen in povzroča tudi raka.
Povzroča škodo na živčnih celicah v možganih v različnem obsegu. Lahko sproži učne težave, Alzheimerjevo bolezen, Parkinsonovo bolezen in druge.
Možgani pod vplivom MSGja oddajajo živčne impulze, ki se odzivajo tudi na drugih delih telesa. Tako lahko povzroči aritmijo srca.

Obstajajo še mnogi drugi škodljivi učinki povezani z rednim uživanjem MSGja :
Debelost
Okvara oči
Glavoboli
Utrujenost in zmedenost
Depresija

Poleg tega celo FDA priznava, da lahko obstajajo« kratkoročne reakcije«, znane kot simptomi MSGja. Pojavijo se pri določeni skupini ljudi, ki so jedli velike odmerke MSGja ali pri ljudeh z astmo.
Značilne reakcije vključujejo simptome,  kot so:
Otrplost
Pekoč občutek
Mravljinčenje
Bolečine v prsih ali težave pri dihanju
Glavobol
Hitro bitje srca
Zaspanost
Šibkost
Pomanjkanje volje in energije

**Kako ugotoviti, če je MSG v vaši hrani**
Proizvajalci hrane vedo, da ljudje ne bi kupovali hrane, ki bi vsebovala MSG in ga zato želijo skriti. Običajno ga ne najdemo na seznamu sestavin izdelkov. Obstaja 40 označenih sestavin, ki vsebujejo glutaminsko kislino, vendar tega iz njihovih imen ne moremo vedeti.

Na splošno lahko predvidevamo, da vsaka predelana hrana  vsebuje MSG, torej se temu strupu lahko izognemo, če jemo svežo hrano.

Pogosto se MSG skriva pod imeni kot so kalcijev kazeinat, natrijev kazeinat, ekstrakt kvasa, sojin ekstrakt…

MSG je skrit v naslednjih sestavinah:
Glutamat
Glutaminska kislina
Želatina
Kalcijev kazeinat
Sirotkin koncentrat
Monokalijev glutamat
Natrijev kazein
Izvleček kvasa
Hidrolizirane beljakovine
Hidroliziran koruzni gluten
Sojine beljakovine

Glutaminska kislina se uporablja kot dodatek živilom za ojačevanje okusa ali za zakrivanje slabega, kovinskega okusa pri predelani hrani.

Ima E številke, ki so : monokalijev glutamat E622, kalcijev diglutamat E623, magnezijev diglutamat E625.

Pogosto je MSG prikrit pod imenom »ojačevalec okusa naravne arome«.

Odziv na MSG se lahko manifestira različno, odvisno od količine zaužitega toksina, kot tudi od dovzetnosti ljudi.

Izogibajte se uporabi ketchupa, majoneze, konzervirane hrane, kupljenega sladoleda, peciva ter celo dietne hrani in čajev. Veliko ga je v jušnih kockah, juhah iz vrečk, prelivih za solate, aromatičnih fermentiranih živilih, v sojini omaki…

**MSG, debelost in sladkorna bolezen**
Uživanje MSG ja neposredno vpliva na delovanjetrebušne slinavke in jo spodbuja k izločanju večjih količin inzulina. Ko pojemo obrok z MSG jem, začnejo beta celice v trebušni slinavki izločati inzulin, ki potuje po telesu do vsake celice, kar jim omogoči hitro spreminjanje sladkorja v energijo. Kadar pa ga je preveč, inzulin ukaže telesu, da del tega odvečnega sladkorja shrani v jetrih, drugi del pa se shrani v mišičnem tkivu.

Na površju naših celic se nahaja receptor inzulina, ki nadzorujejo prehod sladkorja v celico. Če se prehranjujemo s hrano s hrano z veliko sladkorja in MSGja, se lahko ti receptorji pokvarijo, rezultat pa je odpornost na inzulin. Celice potrebujejo vse več inzulina, da bi nanj reagirale. Le ta se mora izločati v vse večjih količinah, da nevtralizira raven sladkorja v krvi.

Preveč sladkorja povzroči žejo, saj telo poskuša odvečni sladkor odstraniti, s tem pa je povečano uriniranje in obremenitev ledvic.
Telo poskuša zaščititi organe pred sladkorjem, zato zoži majhne žilice, s tem pa se zmanjša cirkulacija krvi. Posledice so bolezni ledvic, težave z venami, vidom, težje celjene ran, zvišan nivo maščob v krvi… več adrenalina, bolezni srca, otrdelost arterij, ateroskleroza, zvišan holesterol, zvišan krvni pritisk, pomanjkanje vitaminov in mineralov, bolezni ledvic, debelost…

Če pri sebi opazite katerega izmed naslednjih znakov, je to lahko znak za preddiabetično stanje telesa. To je stanje, ko nastopijo opazne težave zaradi motnje pri delovanju inzulina.

Prepoznavanje teh začetnih simptomov je zelo pomembno, saj imate tako še vedno čas, da se s pravilno prehrano izognete sladkorni bolezni in številnim drugim težavam.
če ste po približno dveh do treh urah po obroku spet lačni, zaznavate pomanjkanje koncentracije in energije, postanete brezvoljni če po obroku postanete zaspani,, leni, utrujeni in brezvoljni če ste ob popoldanskem času pogosto lačni, utrujeni če se zelo hitro zredite (ni pomembno ali tudi hitro shujšate); če v stresnih situacijah posegate po sladkarijah, hitrih prigrizkih…

Se vam zdi, da ste s kakšno hrano dobesedno zasvojeni?  Tudi meni se je nekaj let nazaj zdelo, da sem prav »obsedena« z »dobro« kavico Starbucks.
Imate radi čips, hitro prehrano, kitajsko hrano, ketchup …?  Vprašajte se, zakaj vam tovrstni izdelki tako zelo »dišijo«? Ali se po njihovem zaužitju počutite odlično, polni energije, delovnega elana in motivacije?

Odločitev, kaj boste izbrali v trgovinah, kaj boste pripravljali v vaši kuhinji in kakšno bo vaše zdravje je seveda vaša.

Vendar se mi zdi, da glede na vedno večje število ljudi s katerimi imam vsakodnevni stik in ki tarnajo, ker se počutijo slabo, brezvoljno, brez energije, ki se spopadajo z alergijami, depresijam, avtoimunimi boleznimi, diabetesom, visokim pritiskom, rakom in si želijo počutiti in izgledati bolje, da si lahko pri številnih težavah pomagate s pravilno izbiro in pripravo vaše hrane.

Izognite se strupom v vaši prehrani in le tako bo hrana, ki jo boste pripravili sebi in tistim, ki jih imate radi,  okusna, zdrava in vredna vašega časa.

**Obogatimo svoje življenje. Ne s stvarmi, ki imajo vrednost, ampak s stvarmi, ki so vrednote!**