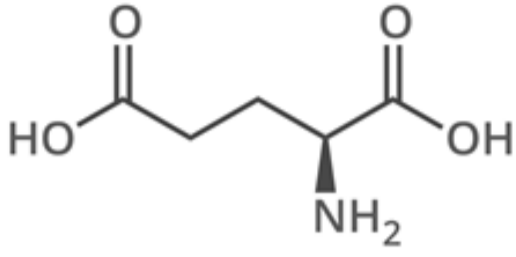


سمعة غير مستحقة؟

MSG

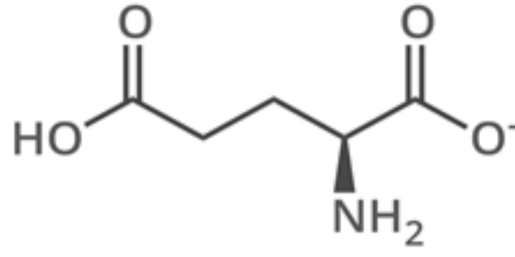
أعراض الطاعم الاصطناعي

هو الإزعاج بأن تناول MSG يسبب الصداع والغثيان وخفقان القلب والتعرق وآلام الصدر والاحمرار. ارتبطت الأعراض بتناول MSG في الطعام الصيني



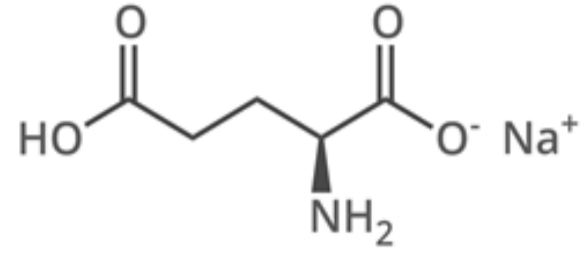
حمض الغلوتاميك

حمض أساسي من مصدر طبيعي



غلوتامات

الشكل المؤين من حمض الغلوتاميك



الغلوتامات أحادية الصوديوم MSG

الملح الصوديومي لحمض الغلوتاميك

لا يوجد فرق كيميائي بين أيون الغلوتامات من مصدر طبيعي وأيون الغلوتامات الناتج عن MSG. يتعامل الجسم مع كليهما بنفس الطريقة

الغلوتامات تعطي الطعام نكهة "الأومامي". ومن الأطعمة التي تحتوي أيونات الغلوتامات طبيعياً:



الطماطم
١٤مغ في كل ١٠٠غ



جبنة البارميزان
٢٠٠مغ في كل ١٠٠غ



الفطر
١٨٠مغ في كل ١٠٠غ



صلصة الصويا
١٠٠٠مغ في كل ١٠٠غ



البطاطا
٠.٢مغ في كل ١٠٠غ



٥٥ غرام
كل يوم

كمية MSG المستهلكة من قبل المستهلكين العاديين في الولايات المتحدة الأمريكية.

٣ غرام
مرة واحدة

كمية MSG بدون الطعام، اللازمة للاضطرار أعراض خفيفة في عدد قليل من الناس.

يوميًا، نحن تناول
٢٠-٤٠ مرة أكثر

من الغلوتامات الطبيعية مقارنة ب MSG



دليل علمي

لم تظهر الدراسات غير معلنة الطرفين أي رابط للأعراض عند استهلاك MSG بمستويات عادية.



التسمم العصبي؟

الدراسات التي اقترحت وجود تأثير سمي عصبي استخدمت جرعات هائلة والتأثير على الحيوانات الرئيسية لم تكن ذات تكرارية.



طرائف معية؟

أهمية الدراسات التي تبحث في ابتلاع MSG لوحده مشكوك فيها؛ نحن نأخذ استهلاكنا مع الطعام.



وتصحي؟

العديد من MSG من النقد الوجه ليعتمد على فحص متأن، بدون أدلة عامة تدعمها.



الحقن مقابل الاستهلاك الفموي

قد تكون الدراسات التي تناول تأثيرات MSG المحقونة أقل أهمية، لأننا عادة نستهلكها فمويًا.

أوضحت عقود من الأبحاث:

لا يوجد دليل واضح يربط الاستهلاك اليومي العادي ل MSG بأعراض مرضية مزعومة

© COMPOUND INTEREST 2014 - WWW.COMPOUNDINTEREST.COM. VIEW THE ACS REACTIONS VIDEO ON MSG HERE: bit.ly/MSGreactions
SHARED UNDER A CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENCE
FOR FURTHER INFORMATION AND REFERENCES FOR THE INFORMATION IN THIS GRAPHIC, GO TO WWW.COMPOUNDINTEREST.COM/2014/08/25/MSG



ترجمة الكيمياء العربي ٢٠١٨ - ترجمة: ميسون الحافظ | تدقيق لغوي: ماهر شمار | تعديل التصميم: هاني طحاوي

WWW.ARABIAN-CHEMISTRY.COM | INFO@ARABIAN-CHEMISTRY.COM

تمت الترجمة بعد موافقة COMPOUND INTEREST حقوق التصميم عائدة ل COMPOUND INTEREST

TRANSLATION HAS BEEN DONE AFTER THE APPROVAL OF COMPOUND INTEREST.

CREDIT: COMPOUND INTEREST

الكيمياء العربي
ARABIAN CHEMISTRY

