

MSG – Glutamate monosodique

En 1908, le chimiste de Tokyo, Dr. Kikunae Ikeda, trouva une façon d'isoler le composé actif du Kombu (Sea Tangle). Cette algue a la réputation d'augmenter le goût des aliments avec lesquels elle est combinée. De cette découverte, il fonda la compagnie Ajinomoto « l'essence du goût » qui produit maintenant des tonnes de Glutamate monosodique annuellement.

La quantité de MSG utilisée dans les aliments double à chaque décennie depuis 1940. On en retrouve maintenant dans la plupart des soupes, chips, fast foods, nourriture surgelée, repas congelés et aliments en conserve.

Le MSG agit en excitant certains neurones du cerveau, jusqu'au point de causer la mort de ceux-ci. Cette substance se classifie comme une excitotoxine, dont l'aspartame fait également partie. Le neurologue Dr. John W. Olney observa que le MSG engendre des dommages au niveau de la rétine de l'œil, de l'hypothalamus et les organes de la région para ventriculaire (ex : hypophyse, pinéale). Les neurones des fœtus et des jeunes enfants sont 4X plus sensibles à l'action des excitotoxines que ceux des adultes.



Voici une liste des différentes substances dans lesquelles le MSG est souvent retrouvé :

Contient toujours du MSG	Contient souvent du MSG	Peut contenir du MSG
Glutamate monosodique	Extrait de malt	Carrageenan
Protéine végétale hydrolysée	Saveur de malt	Enzymes
Protéine hydrolysée	Bouillon	Soy protein concentrate
Protéine de plante hydrolysée	Broth	Soy protein isolate
Protéine extraite de plante	Stock	Whey protein concentrate
Sodium caséinate	Flavoring	
Calcium caséinate	Natural flavoring	
Extrait de levure	Natural beef or chicken flavoring	
Protéine texturée	Assaisonnement (seasoning)	
Autolysed yeast	Épices (Spices)	
Hydrolysed oat flour	Maltodextrin	
Glutamate		
Acide glutamique		
Monopotassium glutamate		
Gélatine		

Certains aliments ont une concentration naturelle élevée en glutamate ou en acide glutamique (mg/ 100 grammes) :

Fromage Roquefort 1280
 Fromage Parmesan 1200
 Sauce Soya 1090
 Noix de grenoble 658
 Jus de tomate frais 260
 Tomate

Raisin
 Prune
 Betteraves
 Vin
 Cidre
 Cognac

Porto
 Épinards
 Champignons
 Brocoli