***Журнал Здоровье, март (выход 26 февраля)***

***Раньше мы определяли качество колбасы по вкусу, цвету и запаху. Сегодня сделать это все труднее из-за множества добавок, способных превратить второсортные продукты в аппетитные деликатесы. Чтобы не попасть на крючок, стоит выбирать товары от надежных компаний и внимательно читать этикетки.***

**Секреты маскировки**

Как же улучшители вкуса попали к нам на стол и почему такое стало возможным? Оказывается, это началось еще в конце 1970-х, когда в СССР начались серьезные проблемы с мясом. И именно тогда был введен новый ГОСТ 23670-79 «Колбасы варёные, сосиски и сардельки, хлебы мясные». По новому стандарту в состав мясной гастрономии было дозволено добавлять замороженную буйволятину,  мясо яков, субпродукты, костные выварки, картофельный крахмал. При этом многие старожилы утверждают, что как раз в конце 1970-х в СССР была самая вкусная колбаса. Как такое могло получиться? «Злые языки» поговаривают, что тогда негласно производителям было дозволено использовать глутамат натрия.

**Подарок из-за океана**

Впервые эта пищевая добавка в промышленных масштабах была использована во время Второй мировой войны в США. Американцы добавляли глутамат в низкокачественную тушенку, которую солдаты ели без особой охоты. Благодаря улучшителю вкуса она стала пользоваться успехом. Примеру западных коллег последовали и наши производители. Официальную «прописку» в ГОСТах на колбасы глутамат получил в 2000-х годах. Разработчики стандарта руководствовались той же логикой, что и американцы во время Второй мировой. Это было сделано, поскольку качество отечественного мяса, по большей части, оставляет желать лучшего. И именно потому, что хорошего мяса немного, перейти на него могут позволить себе лишь компании, у которых относительно небольшое производство. Тем не менее некоторым мясопереработчикам это удается. Так, первым из российских производителей от использования глутамата отказался «Мясной Дом Бородина».

**Зверский аппетит**

В исследовании, опубликованном в Annals of the New York Academy of Sciences, указывается, что продукты пользуются большей популярностью у молодежи, если в них содержится глутамат натрия. Любопытно, что исследование при участии старшего поколения показало схожие результаты. Еда с этой добавкой вызывала повышенный аппетит, и люди не только съедали больше продуктов с улучшителем, но и впоследствии стали употреблять меньше пищи, не содержащей добавку. Существует немало исследований, говорящих о том, что наличие этого компонента в пище не только способствует привыканию к продукту, но и вызывает расстройство пищеварения, крапивницу и прочие заболевания. Но у этой точки зрения есть немало противников.

**Природа против химии**

Глутамат натрия бывает двух типов. Первый – это природная глутаминовая кислота, которая содержится во многих продуктах, в частности, в молочном белке. Второй – синтезированный, идентичный натуральному. Некоторые ученые, например, член Британского сообщества флейвористов Сергей Белков поднимает вопрос касательно компонента, который до сих пор рождает споры: «Так ли уж вреден глутамат, если он является естественным компонентом многих продуктов?» Он приводит такое сравнение: «В 100 г нежирного творога содержится 18% белка и 3,6 г природного глутамата. При этом в 100 г чипсов – около 0,5 г глутамата. Получается, что творог в 7 раз вреднее чипсов?» Его оппоненты парируют, что в твороге глутамат натуральный, а в чипсах – синтезированный.

Пока ученые спорят, мы можем только оценить имеющиеся данные и сделать свой выбор – выбор в пользу качества.