

MSG

MSG er að finna í öllum vörum sem merktar eru **monosodium glutamat**, þriðja kryddið, **bragðaukandi efni**, **E-621**, **food enhancer**, **smag forsterkere**, **glutamate** eða **glutamic acid** og er fyrirbæri 20. aldarinnar. Þessi listi er þó alls ekki tæmandi því matvælaframleiðendur fela MSG undir óteljandi nöfnum.

Kínverjar hafa notað sjávarfang til að auka bragð í mat í meira en 2000 ár en það var ekki fyrr en árið 1908 sem menn einangruðu efnið glutamic acid og skömmu síðar var farið að framleiða það í Japan. MSG var og er mikið notað í Kína og Japan en smám saman var farið að nota MSG í fleiri löndum og nú er þetta efni sett í ótrúlegustu hluti um allan heim.

„Kínverska veikin“ er þekkt fyrirbæri í heiminum - uppgötvaðist fyrst í Bandaríkjunum eftir að fólk fór í æ ríkara mæli að borða á kínverskum veitingarstöðum, en nafnið má rekja til þess að MSG var talið upprunnið í Kína. Þetta er sjúkdómur í vöðvum (verkir og eymsli), liðum (stirðleiki og bólgur) höfði (vondur höfuðverkur í hnakka), bjúgmyndun og verkir í maga (uppbemba, vindverkir og andfýla) og hefur verið rakinn til MSG. Talið er að MSG hafi einnig áhrif á astma, exem, mígreni og háan blóðþrýsting. Nýjustu rannsóknir benda til þess að beint samband sé á milli MSG notkunar og alzheimer sjúkdómsins, vefjagigtar og jafnvel MS og MND. Flest allir fá einhver einkenni sem neyta MSG. Efnið virkar eins og salt og eykur vökvaprýsting í líkamanum. Þegar fólk tekur fæði út sem inniheldur MSG í ákveðinn tíma, t.d. einn mánuð, og byrjar að neyta þess aftur, finna flestir fyrir áhrifunum strax.

MSG er að finna í tilbúnum sósum, súpum, venjulegum súputeningum, kryddblöndum, kartöfluflogum og snakki (nema með salti), næstum öllum tilbúnum mat í verslunum, það er oft í kæfum og alls kyns áleggi. Varist sérstaklega vörur frá Norðurlöndum, þar hefur aukist mikið notkun þessa hvítleiða efnis. Lesið vel pakkningar.

Súputeningar, súpur og fleira fæst úr náttúrulegum efnum í heilsubúðum. Það er miklu betra en það sem við erum vön að nota. Hægt er að fá ferskar kryddjurtir í flestum matvöruverslunum og hrein krydd, án aukaeftna, í kryddum frá Pottagöldrum.

MSG er helst að finna í:

Snakki nema helst því sem er með salti.

Pakkasúpum, pakkasósum, „instant“ súpum, dósasúpum, flestum sósum og súpum í krukkum.

Kryddblöndum nema frá Pottagöldrum og þegar stendur **No MSG**.

Öllu forkrydduðu kjöti, unnum kjötvörum, mörgum áleggsvörum, s.s. skinku, paté, spægipylsum.

Krydduðu kexi (með beikon bragði - papriku bragði.....)

Oft í fituskertum vörum.

Í flestum tilbúnum fiskréttum (armomat kryddið er mikið notað þar).

Passa þarf sérstaklega þegar farið er út að borða því MSG er í öllum súpum á veitingastöðum, sósum og oft er kjöt og fiskur kryddað með MSG. Best er að spyrja áður en pantað er hvort MSG er í matnum og ef svo er þá að biðja um mat án MSG. Góð regla er að hringja á veitingastaðinn, sérstaklega ef um betri staði er að ræða, og spyrja hvort þeir noti MSG og taka það fram að þið viljið mat án MSG.

Það ætti enginn að láta bjóða sér upp á mat með MSG.