

FAQS

Apa Itu MSG?

Monosodium glutamat (MSG) adalah garam natrium (sodium) dari asam glutamat, suatu asam amino yang terdapat dalam semua jenis protein.

Bagaimana Dibuatnya?

Glutamat diproduksi melalui fermentasi, suatu proses yang digunakan untuk membuat bir, cuka, kecap kedelai dan yogurt. Prosesnya dimulai dengan bahan alami seperti tetes gula (molasses) dari gula tebu atau gula bit dan pati singkong atau biji-bijian.

Apakah badan manusia memetabolis monosodium glutamat yang ditambahkan pada makanan berbeda dengan glutamat yang berasal secara alami dalam makanan?

Tidak. Glutamat yang secara alamiah terdapat dalam makanan dan glutamat yang berasal dari MSG adalah sama atau identik. Keduanya dicerna dan diserap dari usus melalui cara yang sama. Sekali keduanya diserap, badan kita tidak membedakan antara glutamat dari makanan seperti tomat dan glutamat dari MSG. Faktanya penelitian telah menunjukkan bahwa glutamat dari makanan atau dari MSG adalah penting untuk pelaksanaan fungsi normal dari system pencernaan.

Apakah penambahan lebih banyak MSG akan membuat cita rasa lebih baik?

Rasa MSG, seperti rasa garam, memiliki sifat membatasi diri. Hanya jumlah sedikit MSG saja yang diperlukan untuk mencapai cita rasa optimum. Penambahan MSG lebih banyak lagi hanya sedikit bahkan tidak memiliki efek yang menguntungkan.

Apakah MSG memungkinkan produsen makanan untuk menggantikan bahan yang berkualitas tinggi dengan bahan kualitas rendah?

Tidak. MSG hanya dapat menguatkan rasa asli dari makanan yang baik.

Dalam makanan-makanan apa saja MSG digunakan?

Dalam banyak hidangan lezat dengan daging, ikan, ayam /unggas dan banyak jenis sayuran, dalam saos, kuah dan marinades (cairan berbungu untuk mencelupkan daging, ikan, sayuran dsb sebelum dimasak).

Apakah besarnya glutamat yang ditambahkan pada makanan sebagai penyedap jauh melebihi besarnya glutamat yang terdapat dalam makanan secara alami?

Glutamat yang ditambahkan pada makanan sebagai penyedap hanya mewakili bagian kecil saja dari jumlah keseluruhan glutamat yang dikonsumsi rata-rata makanan kita sehari-hari. Orang rata-rata mengkonsumsi antara 10 dan 20 gram glutamat sehari. Rata-rata pasokan glutamat yang ditambahkan dari MSG hanya sebesar 0,5 -1,5 gram tiap hari.

Apakah MSG aman?

Ya. Penelitian di Eropa, Amerika Serikat dan Asia dengan jelas menunjukkan bahwa MSG yang digunakan dalam makanan yang disajikan atau sebagai condiment adalah aman bagi manusia semua usia.

Apakah MSG aman untuk bayi?

Ya. Studi ilmiah menunjukkan bahwa bayi memetabolis MSG dengan jalan sama seperti orang dewasa. Kenyataannya air susu ibu mengandung glutamat yang lebih besar dibanding dengan susu sapi.

Apakah MSG mengandung gluten?

Tidak. MSG adalah bebas gluten.