

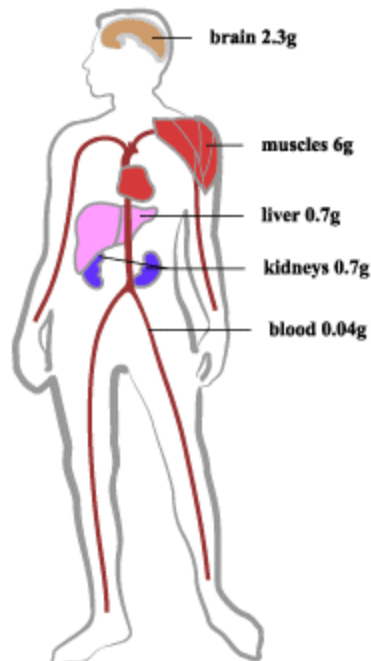
## Glutamat dalam tubuh kita

Glutamat dibuat dalam badan manusia dan memainkan peran esensial dalam metabolisme. Hampir dua kilogram glutamat terdapat secara alami dalam otak, ginjal, hati dan di lain-lain bagian badan dan jaringan badan. Di samping itu glutamat terdapat dalam jumlah besar di air susu ibu, dalam tingkatan sekitar sepuluh kali yang terdapat dalam susu sapi.

Glutamat bebas dalam Air Susu	Mg/100 Grams
Manusia	21.6
Chimpanze	38.9
Kera Rhesus	4.6
Sapi	1.9
Biri-biri	1.4
Tikus	2.2

Rata-rata seseorang mengkonsumsi antara 10 dan 20 gram glutamat terikat dan satu gram glutamat bebas dari makanan yang kita makan setiap hari. Di samping itu, badan manusia membuat sekitar 50 gram glutamat bebas setiap hari.

**Tubuh kita secara alami mengandung sekitar 10 gram glutamat bebas**



Sebagian besar glutamat dalam makanan dengan cepat dimetaboliskan dan digunakan sebagai sumber energi. Dari sudut nutrisi, glutamat adalah asam amino non esensial yang berarti bahwa jika

diperlukan badan kita dapat membuat sendiri glutamat dari sumber protein lain. Badan manusia membuat sendiri glutamat untuk berjenis fungsi yang esensial.