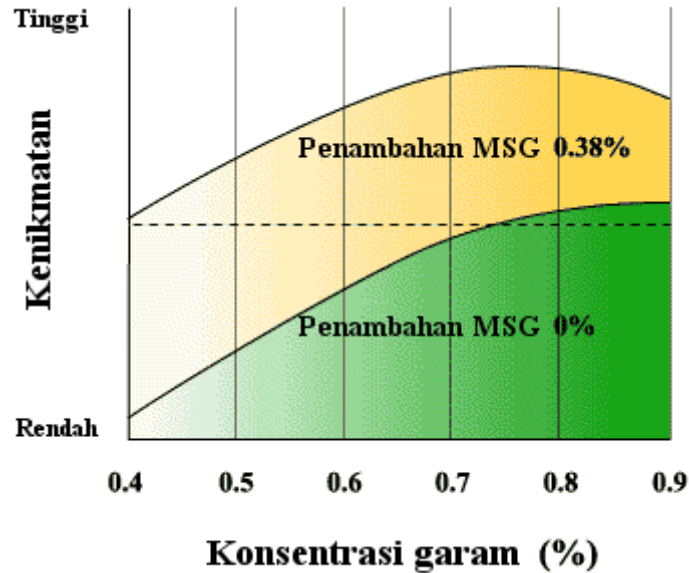


Umami dan keasinan

Banyak dari kita telah mengonsumsi makanan yang asin atau berlemak tinggi melebihi kebutuhan badan kita. Rasa dari garam yang ditambahkan pada makanan dan besarnya hidangan berlemak tinggi tidak ayal lagi adalah menggiurkan. Penelitian ilmiah sebaliknya telah menyatakan adanya hubungan antara hidangan yang mengandung banyak lemak dan natrium dengan resiko kesehatan seperti penyakit jantung koroner, diabetes, dan hipertensi. Para nutrisisionis menganjurkan agar kita mengurangi pasokan bahan-bahan itu, dan produsen makanan telah menanggapi dengan menyajikan banyak makanan populer dengan versi lemak rendah dan rendah natrium. Mempertahankan keseimbangan rasa yang bisa diterima sebaliknya dapat menjadi sulit, karena menghilangkan lemak atau natrium dapat menyebabkan makanan rasanya hambar.



Sumber: Yamaguchi, S, and Takahashi, C, (1984). *J. Food Sci.* 49(1) 82:85.v

Monosodium glutamat (MSG) dapat sangat berguna di sini. MSG hanya mengandung natrium sepertiganya garam dapur, dan digunakan dalam tingkat yang sangat rendah. Meskipun MSG sendiri tidak berasa asin, dengan menambahkan sedikit monosodium glutamat ke dalam produk rendah natrium dapat membuat rasanya sebaik makanan yang mengandung kadar garam tinggi.

Penelitian menunjukkan bahwa orang menganggap bahwa makanan yang mengandung kadar garam rendah menjadikan lebih dapat diterima kalau dibubuhi sedikit monosodium glutamat.

Studi itu mengadakan penilaian respons orang terhadap versi-versi kuah bening dengan MSG dan tanpa MSG dan tambahan garam yang berbeda-beda kadarnya. Garis horizontal yang terputus pada grafik menunjukkan ambang batas di bawah dimana peserta dalam penelitian itu menganggap kuah itu tidak enak. Tanpa penambahan MSG, kuah itu tidak dirasa enak dimakan, sampai kadar garam mencapai 0.75%. Dengan MSG sebaliknya, kuah itu menjadi dirasa enak dimakan dengan kadar garam 0,4% saja.

Makanan bagi lanjut usia

Kalau kita bertambah tua, banyak di antara kita yang kehilangan sebagian dari indera rasa dan bau. Proses itu biasanya mulai usia sekitar enam puluh, dan menjadi terasa pada usia tujuh puluhan. Sebagai akibatnya, pemilihan makanan orang lanjut usia dapat berubah, seringkali perubahan ini mengakibatkan diet dengan kualitas lebih rendah atau pada pasokan makanan ke tingkat tidak cukup. Glutamat dapat memberi sumbangan yang menolong diet kaum lansia dengan membuat banyak makanan lebih berselera atau menarik.