

## WZMACNIACZE SMAKU

Znajdują się w przyprawach typu Vegeta, Warzywko, Kucharek, mieszankach przypraw, kostkach rosołowych, także w wędlinach, pasztetach, rybach wędzonych, gotowych sosach, chrupkach, krakersach, orzeszkach i wielu innych produktach. Spożywanie produktów zawierających wzmacniacze smaku powoduje nadpobudliwość, rozregulowuje gospodarkę hormonalną organizmu, może powodować silne reakcje alergiczne, zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości.

Najczęściej spotykane wzmacniacze smaku to E620 kwas glutaminowy, E621 glutaminian monosodowy, E626 kwas guanylowy, E627 guanylan disodowy, E630 kwas inozynowy, E631 inozynian disodowy, rybonukleotydy disodowe E635, ekstrakt drożdżowy.



## CO WYBRAĆ?

Suszone zioła, przyprawy korzenne i ich mieszanki oraz świadomie wybierać gotowe produkty, uważnie czytając ich skład, unikając tych zawierających wzmacniacze smaku.