



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

agradável nestes alimentos pode, contudo, ser difícil, visto que a remoção de gordura ou sódio pode tornar o alimento insípido.

Umami e sabor salgado

Muitos de nós consumimos mais alimentos salgados ou com alto teor de gordura do que o nosso organismo realmente necessita. Indubitavelmente, o sabor do sal adicionado à comida e a riqueza dos pratos contendo alto teor de gordura são atrativos. Entretanto, pesquisas científicas têm sugerido que existe uma correlação entre dietas com altos teores de gordura e sódio e o risco a saúde com doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão. Os nutricionistas recomendam a redução da ingestão destes ingredientes, e as indústrias de alimentos têm atendido ao pedido, introduzindo no mercado, versões contendo baixos teores de gordura e sódio em muitos alimentos populares. Manter o sabor

O glutamato monossódico (MSG) pode ser muito útil nesses casos. O MSG contém apenas um terço da quantidade de sódio do sal de cozinha e é usado em quantidades muito menores. Embora o MSG não seja salgado por si só, usando uma pequena quantidade do glutamato monossódico em um produto de baixo teor de sódio, pode tornar seu sabor tão bom quanto o proporcionado pelo alto nível de sal.

Pesquisas têm mostrado que os consumidores consideram o alimento, com baixos teores de sal, muito mais aceitável quando uma pequena quantidade de glutamato monossódico for adicionada.

O estudo avaliou a resposta das pessoas para diferentes versões de sopas claras, na presença e ausência de MSG e com diferentes teores de sal. A linha horizontal pontilhada no gráfico mostra o nível limiar abaixo do qual os participantes no estudo acharam o alimento desagradável. Sem a adição de MSG, a sopa não se tornou agradável até que a concentração de sal atingisse um valor de 0,75%. No entanto, com MSG, a sopa era considerada apetitosa para uma concentração de sal de apenas 0,4%.

Alimentos para idosos

À medida que envelhecemos muitos de nós perdemos a capacidade de sentir sabor e odor. Este processo normalmente começa ao redor dos 60 anos e torna-se mais acentuado após os 70 anos de idade. Conseqüentemente, a preferência por alguns alimentos pelos idosos pode mudar e, às vezes essas mudanças levam a uma dieta de qualidade imprópria ou a uma ingestão inadequada de alimentos. O glutamato pode ser de grande valia para a dieta de idosos ao tornar muitos alimentos mais apetitosos e agradáveis.