

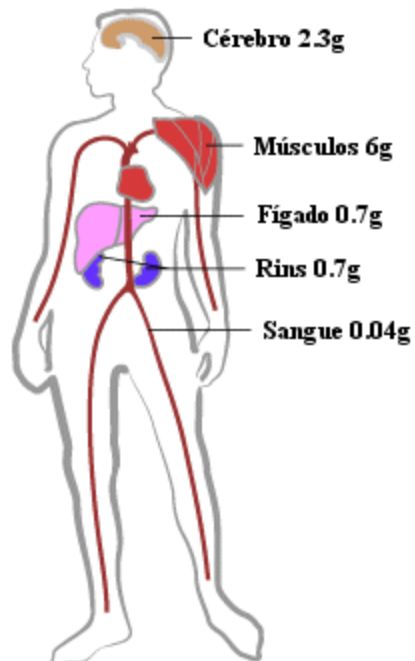
Glutamato em nosso corpo

O glutamato é produzido no corpo humano e ele exerce um papel essencial no metabolismo. Cerca de 2kg do glutamato natural é encontrado nos músculos, no cérebro, nos rins, no fígado e em outros órgãos e tecidos. Adicionalmente, o glutamato é encontrado em abundância no leite materno, em níveis de aproximadamente 10 vezes maiores do que aqueles encontrados no leite de vaca.

Glutamato livre no leite materno	Mg/100 Gramas
Humanos	21.6
Chipanzés	38.9
Macacos Rhesus	4.6
Vacas	1.9
Ovelhas	1.4
Camundongos	2.2

Uma pessoa consome em média entre 10 a 20 gramas de glutamato ligado e 1 grama de glutamato livre a partir dos alimentos que ingere diariamente. Em adição, o corpo humano produz diariamente, cerca de 50 gramas de glutamato livre.

**Nosso corpo contém aproximadamente
10 gramas de glutamato livre**



A maior parte do glutamato proveniente da dieta é rapidamente metabolizado e usado como fonte de energia. Do ponto de vista nutricional, o glutamato é um aminoácido não essencial, o que significa que o

nosso organismo, caso necessário, pode produzir seu próprio glutamato a partir de outras fontes protéicas. O nosso organismo produz seu próprio glutamato para uma variedade de funções essenciais.