

# Bénéfices Nutritionnels

## Umami et salinité

Nous consommons pour la plupart plus de nourriture salée ou grasse que nécessaire. Le goût du sel que l'on ajoute à la nourriture et celui des corps gras sont incontestablement agréables, mais la recherche scientifique indique qu'un lien existe entre les régimes à haute teneur en gras et en sel et qu'ils augmentent les risques pour la santé, plus particulièrement les risques de troubles coronariens, de diabète et d'hypertension. Les nutritionnistes recommandent de réduire notre consommation de ces ingrédients et les fabricants de nourriture se sont donc mis à introduire des versions basse calories et des version allégées en sel d'un grand nombre de plats courants.

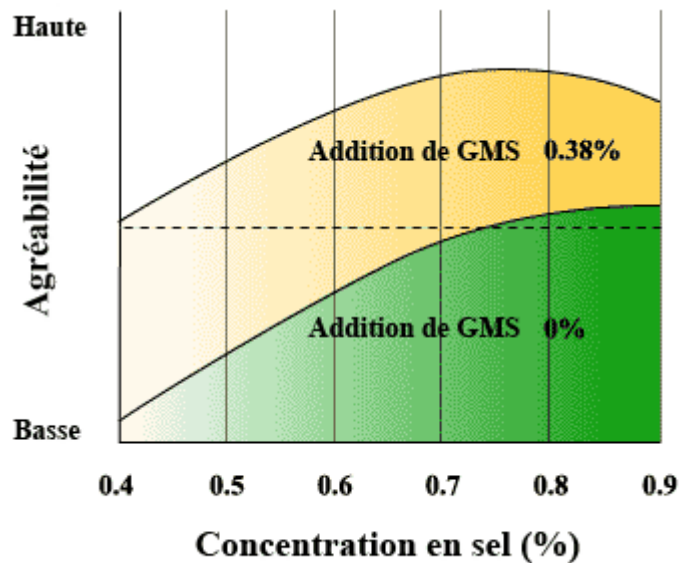
Le glutamate monosodique (GMS) peut ici rendre de grands services, puisqu'il ne contient qu'un tiers du sodium que l'on trouve dans le sel de table et qu'il est utilisé en quantité bien inférieure. Bien que le GMS ne soit pas salé en lui-même, l'utilisation d'un peu de glutamate monosodique dans un produit à basse teneur en sel peut rendre ce produit aussi savoureux que son équivalent salé.

Les recherches ont démontré que les plats à basse teneur en sel sont rendus bien plus agréables au goût lorsqu'un peu de glutamate monosodique y est ajouté.

Une étude a tenté d'évaluer les réactions des gens sur différentes versions d'une soupe, avec et sans GMS et avec différentes quantités de sel. Le ligne horizontale en pointillés du graphique montre le seuil en dessous duquel les participants ont trouvé que la soupe n'avait pas de goût. Sans addition de GMS, la soupe ne devenait pas savoureuse avant que le niveau de sel n'atteigne 0,75 %. Avec l'addition de GMS, le goût de la soupe devenait par contre agréable avec une concentration en sel de seulement 0,4 %

## La nourriture et les personnes âgées

En vieillissant, la plupart d'entre nous perd une partie de notre sens du goût et de l'odorat. Le processus commence en général aux alentours de la soixantième année et devient appréciable vers la soixante-dixième année. Le régime des personnes âgées évolue donc, et cette évolution peut les amener à une alimentation plus pauvre, ou à niveau peu adapté de consommation de nourriture. Le glutamate peut apporter une réelle contribution au régime des personnes âgées en rendant un grand nombre de plats plus appétissants et plus séduisants.



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