

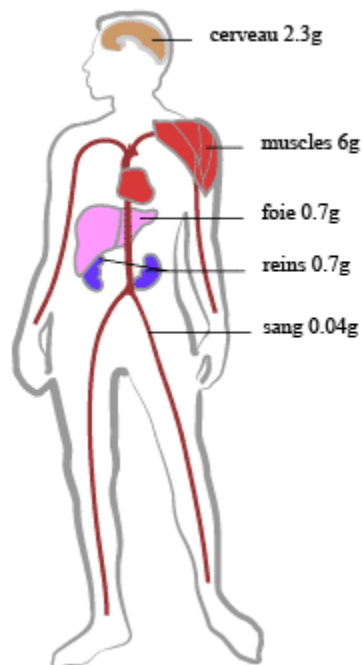
Le Glutamate dans le Corps Humain

Le glutamate est produit par notre corps et joue un rôle essentiel dans notre métabolisme. On trouve presque deux kilos de glutamate naturel dans nos muscles, notre cerveau, nos reins, notre foie et dans divers organes et tissus. Le glutamate se retrouve également en grande quantité dans le lait maternel, à des niveaux dix fois supérieurs à celui du lait de vache.

| Le glutamate libre dans le lait maternel | Mg/100 Grammes |
|--|----------------|
| Humains | 21.6 |
| Chimpanzés | 38.9 |
| Singes Rhésus | 4.6 |
| Vaches | 1.9 |
| Moutons | 1.4 |
| Souris | 2.2 |

Une personne consomme en moyenne 10 à 20 grammes de glutamate lié et un gramme de glutamate libre de la nourriture qu'elle mange chaque jour ; elle crêt également environ 50 g de glutamate libre chaque jour.

**Notre corps contient environ
10 g de glutamate libre**



La plupart de glutamate diététique est rapidement métabolisée et utilisée en tant que source d'énergie. Sur le plan nutritionnel, le glutamate est un acide aminé non essentiel, ce qui veut dire que notre corps

peut fabriquer son propre glutamate à partir d'autres sources de protéines, si nécessaire. Le corps humain produit son propre glutamate pour répondre à des besoins très variés.