

Глютен: польза и риск

Глютен — это сложная смесь многочисленных родственных белков, которые содержатся в определенных продуктах. В основном это крупы и злаки, хлопья, хлеб и выпечка, быстрые завтраки, каши для заваривания, отруби, макаронные изделия, сосиски, пельмени, магазинные приправы, соусы, заправки.

Польза: Растительный белок необходим для людей благодаря своему аминокислотному составу. В 100 граммах пшеницы содержится около 12 грамм белка, 60 грамм углеводов и всего 2,5 грамма жиров. Пшеница, овес, ячмень содержат различные витамины и микроэлементы, такие как: витамины группы В; витамин Е; калий; кальций; магний; фосфор, цинк и медь.

Риск: Изменяет кишечную проницаемость путем нарушения контактов между эпителиальными клетками кишечника. Тяжесть в животе вследствие замедления моторики органов пищеварительной системы приводит к разрастанию бактериальной микрофлоры — в условиях плохо переваренной пищи. Подавляет рост эпителиальных клеток. Вызывает аллергию.

Прежде чем исключить глютен из своей жизни, человек с непереносимостью глютена должен обязательно проконсультироваться с врачом и получить от него информацию. Безглютеновые диеты в ряде случаев могут приносить больше вреда, чем пользы.

Пациенты могут испытывать состояния, схожие с симптомами непереносимости глютена. Эти симптомы иногда становятся предвестником различных заболеваний. Соблюдайте рекомендации доктора после консультации и обследований (при необходимости).

Подробнее: <https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/eda-kak-profilaktika/>