

ГЛЮТЕН: КОРИСТЬ ТА ШКОДА ВІД НЬОГО

Ольга Вар'ян

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Проблема здорового харчування без консервантів та інших шкідливих речовин сьогодні хвилює багатьох людей. Правильно обрати продукти можна, якщо розуміти, які речовини шкідливі і чому [1, 2, 3]. Останніми роками серед дієтологів розгорілися суперечки щодо користі та шкоди глютену для людини [4]. Ми вирішили дослідити цю речовину.

Мета дослідження – проаналізувати білок глютен, з'ясувати його вплив на здоров'я людини.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Глютен – це натуральний білок, що міститься в злаках, зокрема у пшениці, ячмені і житі його вміст підвищений. Назва білка перекладається з латинської як «клей», «клейковина» і пояснюється зовнішнім виглядом – це клейка сіра кашка без смаку, яка робить продукти еластичними. Він міститься у всій випічці, забезпечує тістові м'якість і легкість. Глютен є натуральним консервантом, тому його додають у консерви, майонез, соуси і кетчупи. Навіть якщо він прямо не вказаний на упаковці, його приховують під «модифікованим харчовим крохмалем».

Глютен міститься і в напівфабрикатах, приготованих з борошном, у локшині швидкого приготування, шоколаді, дешевій каві, ковбасі, сирних продуктах, пиві, квасі.

Від непереносимості цього білка страждає близько 1% людей планети. Речовина є небезпечною тільки для тих людей, які мають на нього алергію. Така непереносимість передається спадково, як і непереносимість лактози. Вона викликає болі і неприємні відчуття в животі.

Непереносимість цієї речовини проявляє себе по-різному. Це можуть бути такі розлади: целіакія, алергія на клейковину, чутливість до білка.

Целіакія – це генетичне захворювання, що передається спадково. Щоб його виявити, слід запитати у батьків, чи не страждає від нього хтось із ваших родичів. Суть хвороби в тому, що імунна система не сприймає білка глютену. Коли він потрапляє до кишківника, то порушується процес

травлення і засвоєння їжі. Це спричиняє ускладнення в роботі нервової та серцево-судинної систем. Унаслідок цього може розвинутися аутизм, безпліддя і навіть шизофренія. Це невиліковна хвороба, можна лише відмовитися від продуктів, які містять глютен.

Алергія на клейковину проявляється у дитинстві як звичайна харчова алергія. Кишківник відмовляється перетравлювати цей білок і формує до нього антитіла. Цього позбутися можна завдяки дієті. Якщо батьки почнуть лікування вчасно, то через кілька років алергія мине.

Чутливість до білка зафіксовано у 30% населення Землі. Отож багато дієтологів радять обмежити в своєму раціоні кількість клейковини. Клейковина, потрапляючи до кишківника, викликає подразнення і неприємні відчуття. Основними проявами є біль у животі, діарея, метеоризм, блювота, здуття живота.

Непереносимість глютену може виражатися і в непрямих ознаках, зокрема таких: головні болі, депресія, хронічна втома, болі в суглобах і кістках, гіперактивність.

Важливо пам'ятати, що настрій та емоційний стан людини пов'язані з її харчуванням. Якщо людина відчуває занепад сил, варто вилучити все борошняне і додати до раціону більше овочів і фруктів, як зображено у піраміді харчування. Якщо стан поліпшиться, отже, причина була в цій речовині. Через непомірність у їжі з часом може відчутно проявитися навіть незначна непереносимість глютену.

Усі лікарі сходяться на думці, що велика кількість будь-якої речовини може завдати шкоди. Якщо у вас немає симптомів чутливості до глютену, це не означає, що вона ніколи не буде вас турбувати. Корисні продукти для харчування – кукурудза, рис, гречка, картопля, усі бобові, горіхи, свіжі фрукти та овочі, домашнє молоко і його похідні, м'ясо і риба, яйця, рослинні олії, натуральні приправи, мед, тростинний цукор.

Оскільки непереносимість глютену і целиакія останніми роками поширюються планетою, дієтологи розробили спеціальну безглютенову дієту. Згідно з нею, в день можна споживати не більше 50 г цього білка.

Якщо його вилучити з їжі, в організмі погіршиться засвоєння мікроелементів і вітамінів, тому потрібно його обмежити.

Плюси такої дієти: зменшується зайва вага, але дієта є швидше лікувальною, тому використовувати її лише для схуднення безглуздо; припиняються болі в животі, тому що глютен не подразнює кишківника; знижується ризик небезпечних наслідків целиакії: раку, діабету, безпліддя.

Висновки. Для здорових людей глютен не є небезпечним. Для більшості людей клейковина – такий же добре перетравлюваний білок, як і всі інші. Без нього в організмі погіршується засвоєння магнію і заліза, що може спровокувати проблеми зі здоров'ям. Отож необхідно правильно харчуватися, щоб бути здоровим.

Список використаних джерел

1. Волошин А. Основы оздоровительного питания / Волошин Александр, Орест Сплавский. – Москва : Медицина, 2012. – 536 с.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник: у 2 кн. / Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благодарова [та ін.]; за ред. В. І. Ципріяна. – Київ : Медицина, 2007. – 528 с.
3. Гігієна та гігієна спорту : [підруч. для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. – Львів : Українські технології, 2014. – 302 с.
4. Sanz Y. Effects of a gluten free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans / Yolanda Sanz // Gut Microbes. – 2010. – Т. 1, vol. 3. – P. 135–137.