

Чем вреден глютен?



Глютен — сложный белок, который содержится в ячмене, ржи, пшенице, овсе. Он обеспечивает питание зародышей культуры на стадии роста и развития. Название происходит от английского gluten (glue — клей), поэтому в народе встречается другое название — клейковина. Он не имеет цвета, запаха в сухом виде, но при соединении с водой становится похожим на серый кисель.

Вред глютена для организма объясняется его воздействием на системы организма, внутренние органы:

1. Вреден для пищеварения. Попадая в пищеварительную систему, он проходит вместе с пищей через желудок, оказывается в тонкой кишке. Именно здесь начинается негативное воздействие. Сложный белок вызывает раздражение, ухудшает всасывание питательных компонентов, работу ворсинок, покрывающих стенки тонкого кишечника.

2. Иммунная система не может распознать данный вид белка, выделяет антитела для его уничтожения. Он, в свою очередь, очень похож по строению на клетки щитовидной железы, ткани сердечно-сосудистой системы. Получается, что вместе с глютенем уничтожаются похожие ткани и клетки. Как следствие, развиваются такие болезни как зоб Хашимото, диабет первого типа, рассеянный склероз.

3. Иммунная атака приводит к разрушению клеток кишечника, нарушению работы пищеварения. Возможно возникновение следующих проблем: метеоризм, запоры, диарея, аллергия.

4. Особенный вред для организма глютен приносит после 40 лет. Тело перестраивается, происходит смена работы многих систем. В результате он перестает усваиваться, клейковина оседает на стенках кишечника, лишает его возможности активно всасывать питательные вещества.

Даже здоровым людям следует внимательно изучить вопрос о том, чем опасен глютен для здоровья человека. Это позволит предупредить многие заболевания, вовремя перейти на правильное, здоровое питание.

Продукты содержат глютен: крупы и злаки: пшеничная, ячневая, перловая, манная, булгур, кус-кус; хлопья, быстрые завтраки, каши для заваривания; отруби; мука пшеничная, ржаная, причем не играет роли цельнозерновая она или нет; макаронные изделия; полуфабрикаты: колбаса, сосиски, пельмени; консервы; магазинные приправы, соусы, заправки.

Психолог Буглак Е.И.