

GLUTEN
FREE

近年来,吃“无麸质饮食”越来越成为一种风潮,网上和超市中的各种“无麸质”食品也越来越多,甲状腺疾病患者、减肥人士、肠道不适人群、炎症反应高人群、湿疹人群和麸质过敏或不耐受人群等都建议避免麸质。一部分人发现,在避免麸质之后,真的变瘦了;有人发现改变饮食后,甲状腺抗体的水平的确下降了;还有人说皮肤的确好了一些,湿疹渐渐消失,腹胀等不良反应消失了,或者身体变得更有活力了。也有不少人觉得很难坚持,食物受限多、价格贵、心情压力大……那么到底要不要吃“无麸质膳食”? 怎么吃?

“无麸质饮食” 怎样吃既方便又健康

□ 范志红

麸质是什么? 吃什么含麸质多

所谓的麸质就是面筋蛋白,它是麦类食物中最重要的蛋白质组分。面筋蛋白和水亲和之后,可以形成庞大的连续性的面筋网络,具有特有的黏弹性结构,赋予了面食千变万化的迷人口感。面包之所以能保持膨松的孔状结构,面条之所以能拉成细丝,饺子皮之所以能拉伸不破,都是拜面筋带来的黏弹性所赐。总之面制品的筋力越强,对“麸质”敏感的人就越不适合吃。

很多朋友以为避免麸质就是要少吃粗粮,避免麸皮成分,大错特错了。“麸质”和麸皮、粗粮等概念,没有丝毫关系。和全麦粉相比,精白面粉的麸质成分更多。

小麦是食物中面筋蛋白(麸质)的主要来源,同时,大麦、黑麦、青稞等也能形成面筋结构。

稻米、小米、玉米、荞麦、藜麦等其他粮食的蛋白质不能形成面筋结构,所以它们不是麸质的来源。

麸质为什么会带来麻烦

少数人对面筋蛋白有过敏反应,其中最严重的一种是“乳糜泻”,即谷蛋白敏感性肠病。这种病人食用含有面筋蛋白的食物之

后会引发小肠黏膜损害和腹泻,造成严重的营养不良。

对于部分消化能力弱的人来说,很难把面筋蛋白的庞大网络完全破坏掉。未完全降解的面筋蛋白质片段,从受损的肠道黏膜进入血液之后,可能引发免疫反应,造成炎症反应上升,引来一系列不良反应。这种情况往往被归为“食物不耐受”反应。

同时,部分人在血液中可以测出面筋蛋白的IgG抗体,也被称为小麦慢性过敏,表现为形式多样的身体低度炎症反应导致的种种不适。比如莫名其妙地发胖、脑雾、皮肤黏膜炎症、湿疹、头疼、烦躁、腹胀、疲劳感、消化不良等等。由于这种不良反应并不一定是进食之后马上发生的,而是在此后2~3天里先后表现出来的,也没有特异性,这些不耐受反应往往会被忽略。

此外,食物不耐受反应往往还伴随着餐后的疲劳感、压力感,餐后心跳明显加快等情况。

怎样知道自己有麸质不耐受反应

如果怀疑自己有这种情况,可以在一个月内暂时不吃所有面食,感受一下是否各种不适和生化指

标有明显改善。如果没有改善,就说明自己的情况不是因为食用含面筋蛋白食物引起的。如果是,就继续不吃。等半年后,再尝试重新少量引入这些食物。如果试探几次,都不再有不良反应了,那就可以继续吃了。如果仍有不良反应,那么就继续避免这些食物。

此外,可以去三甲医院变态反应科和营养科求诊,做相关测试,请医生帮助确认自己的情况,并给出是否需要停止食用含面筋食物的建议。

哪些无麸质食材可以替代面食

不含有面筋蛋白的主食食材包括:各种稻米(包括白色、红色、紫色、黑色的各种品种);小米、黍子(黏性品种就是大黄米),包括黏性和无黏性的品种;各种颜色的玉米;藜麦、荞麦;土豆、红薯、山药、芋头等薯类;红小豆、绿豆、各种花色的芸豆、干豌豆、鹰嘴豆、羽扇豆等杂豆。

它们都可以替代面食作为主食食材的一部分。想吃面条的时候,可以用米粉、米线等来替代;想吃点心的时候,可以用无麸质替代版面粉来制作焙烤食品,或者用米糕、山药糕、芸豆卷、土豆泥等来替代。

哪些含麸质食物可少量吃

对于没有严重麸质过敏反应,只是为了改善健康状况而选择无麸质膳食的人来说,可以选择如下食物:

1 酱油、黄酱、甜面酱等

它们的制作原料中虽然含有小麦粉,但成品中蛋白质含量较低,且经过微生物的降解,已经失去了大分子网络结构。

2 燕麦片粥

燕麦本身面筋蛋白含量低于小麦、大麦,而且压片后煮成粥,因水分过高,籽粒天然结构也已破坏,很难形成连续性的面筋蛋白网络。故在确认没有不良反应的前提下,燕麦粥仍可食用。

3 酿皮

酿皮制作过程中分离去除了大部分蛋白质,故面筋含量较低。但额外给的面筋切块不能吃。不过,经过洗去蛋白质的处理,不仅蛋白质含量大幅度下降,而且损失维生素和矿物质,故这类食品的营养价值较低。

4 虾饺等小吃

它们有透明的外皮,使用的不是面粉,而是澄粉,也就是去掉蛋白质的小麦粉。其中维生素和矿物质含量也很低。

5 蛋糕、饼干和酥点

它们是用低筋粉制作的,面筋蛋白含量低于普通面食,而且加入了大量油脂,阻碍了面筋网络形成。主要问题是营养价值低,热量高,故不建议经常食用。

除了燕麦片之外,其他这些食物营养价值都不高,不能因为它们麸质含量低就经常食用,只能用来偶尔换换口味。

然而,有严重过敏反应的人,特别是乳糜泻患者,以上食物仍应尽量避免,少量尝试几次后,等待至少3天时间,证明没有不良反应之后再行食用。

也许正因为不能吃什么才能发现,人类居然如此过分依赖小麦做成的各种美食,其实没有它们,每天吃的食材品种可以更加丰富。大米小米混合饭搭配鱼肉蛋奶和各种蔬菜,也是可以很好吃的。