

Безглютенові продукти в харчуванні людини

Вероніка Вархол, Наталія Стукальська

Національний університет харчових технологій

Вступ. Споживання безглютенової їжі стає все більш популярним, тому метою нашого дослідження є огляд харчового профілю продуктів, що не містять глютену, оцінити їх поживний склад та вплив на людину.

Матеріали і методи. Матеріалом для дослідження стали доступні безглютенові продукти. Збиралась інформація, представлена на їх етикетках, оцінювався вміст поживних речовин за допомогою покрокового процесу оцінки та порівняння харчових якостей.

Результати і обговорення. Кількість та різноманітність безглютенових харчових продуктів різко зросла за останні п'ять років. Продукти без глютену можна придбати у великих супермаркетах, магазинах здорового харчування та інтернет-магазинах, при цьому ціна на них є різною. Відтак, на хлібобулочні вироби, крупи та каші вартість є більш ніж подвійною.

Окрім цього, харчові продукти, що містять глютен важко визначити, адже на етикетці товарів не вказується компонент клейковини. Більше того, він може бути наявний як прихований харчовий компонент і завдяки своїм технологічним властивостям він використовується як ароматизатор, підсилювач, загусник, емульгатор, наповнювач та зміцнювач. Тому, споживачу слід серйозно підходити до вибору безглютенових продуктів харчування і вивчати склад як можна більшої кількості оброблених продуктів.

До натуральних безглютенових продуктів харчування належать: бобові (квасоля, сочевиця, горох, арахіс), фрукти та овочі (банани, яблука, ягоди, персики, груші, солодкі перці, гриби, цибуля, морква тощо), необроблене м'ясо (свіжа яловичина, свинина, баранина, бізон), морепродукти (свіжа риба, гребінці, молюски), яйця, молочні продукти (молоко, вершкове масло і топлене масло, сир, вершки, сметана), традиційні соєві продукти (тофу), жири та олії без глютену (вершкове масло, оливки та оливкова олія, авокадо, кокосове масло) тощо.

Щодо харчового вмісту безглютенових продуктів, то значення білка та харчових волокон є значно нижчими. Також, до їх складу входить менше калорій (51% продуктів, представлених печивом та закусками) і менше натрію (57% продуктів, таких як закуски та торти). Продукти харчування, що не містять глютену, не забезпечують додаткової користі для здоров'я з точки зору харчування, тому варто дотримуватися збалансованої дієти, щоб підтримувати здоров'я і уникати харчових дефіцитів вітамінів D і B, заліза, цинку, кальцію, магнію та клітковини.

Висновок. Представлено перелік безглютенових продуктів харчування та акцентовано увагу на необхідність ретельного підбору до вживання, адже, результати дослідження показали, що глютен є прихованим компонентом.

Література

1. Missbach B., Schwingshackl L., Billmann A. (2015), Gluten-free food database: The nutritional quality and cost of packaged gluten-free foods, *PeerJ life and environment*, pp. 337.
2. Valentina Melini, Francesca Melini (2019), Gluten-Free Diet: Gaps and Needs for a Healthier Diet, *Nutrients*, Basel, Switzerland, pp. 21.