

## Глютен – «небезпечна речовина» чи маркетинговий хід?

Софія Огійчук, Наталія Стукальська

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

**Вступ.** Нині багато людей слідкує за своїм харчуванням. Блогери з соціальних мереж демонструють, як харчуватись правильно та мати гарний вигляд, голлівудські зірки не вживають глютенівмісні продукти, на сніданок у готелях подають не лише продукти без солі, цурку, лактози, а і gluten free.

**Актуальність.** Відмова від глютену – одна з найбільших тенденцій щодо здорового способу життя за останні десятиріччя. Це необхідність для всіх чи лише для людей з певними захворюваннями? Чому товари без глютену коштують в декілька разів дорожче за звичайні? Завдяки чому у тих, хто виключає зі свого раціону глютенівмісні продукти, знижується вага? Сьогодні ці питання є актуальними, бо мільйони людей по всьому світу дотримуються безглютенової дієти.

**Матеріали та методи.** Матеріалом для досліджень став глютен та дієта, яка його не містить. А також інформативні джерела, які надають популярності товарам gluten free.

**Результати й обговорення.** Глютен міститься у злакових культурах, гібридах пшениці, а також у продуктах, здобутих із цієї сировини (хлібобулочні вироби, солод) та з її додаванням (соуси, ковбасні вироби, йогурти тощо), крім того, це алкогольні (пиво, горілка, бурбон, віскі) та безалкогольні («Кока-кола», какао, гранульований чай, швидкорозчинна кава) напої.

На альтернативу злакам можна вживати такі культури, як амарант, сорго, пшоно, гречка, кіноа, конопля і тапіока, а пшеничне борошно замінювати на рисове, гречане, соєве, картопляне, горіхове та бобове.

Чому аглутенові товари коштують у декілька разів дорожче за глютенівмісні? Усе через те, що, орієнтуючись на такий незначний відсоток населення хворих на целиацію, гарного прибутку не отримаєш, тому людей почали лякати «небезпечною речовиною». Підприємствам не вигідно виробляти продукцію, що потрібна лише 1% населення, тому завдяки маркетингу люди думають, що такі товари корисніші. Нам демонструють, що глютен призводить до надлишкової ваги, розладів травлення. Але глютен часто замінюють на ліпіди, цукор, модифікований крохмаль, що значно підвищує калорійність продукту, а в результаті призводить до проблеми з надлишковою вагою. Тому, якщо ви скоротите вживання глютену, через виключення зі свого раціону хлібобулочних виробів, солодоців, соусів; ковбас та пельменів куплених у магазині, а не зроблених власноруч, то стан здоров'я покращиться, бо такі продукти не приносять нікому користі.

Для людей, не хворих на целиацію, глютен є нешкідливим і немає ніяких підстав, щоб виключати його з раціону, бо наслідки такого харчування можуть бути несприятливими: дефіцит поживних речовин, вітамінів D, B9, B12; брак клітковини, харчових волокон, заліза, магнію, цинку, калію; розвиток таких захворювань, як накопичення токсичних металів, діабет 2 типу, серцево-судинні хвороби, у тому числі онкологія. Слід пам'ятати, що дієта – це, перш за все, лікувальне харчування, яке призначає лікар, а самовільне її призначення, а потім повернення до повноцінного харчування призводить до стресу організму.

**Висновок.** Отже, треба харчуватись збалансовано та забезпечувати свій організм усіма необхідними нутрієнтами, а виключати продукти лише за рекомендацією лікаря.