

ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ГЛЮТЕНУ В ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ

На сьогоднішній день в магазинах часто можна помітити розмежування продуктів на ті, які містять глютен і ті, які його не містять у своєму складі. Нині на просторах інтернету також можна знайти думки блогерів з приводу вживання глютену. В інформаційному середовищі це питання є дуже актуальним, тому в нашому дослідженні ми спробуємо дослідити як він впливає на життєдіяльність людини.

Перш ніж детально розглянути вплив глютену на організм людини варто визначити, що глютен – це група білків, що входить до складу насіння злакових: пшениці, жито й овес. Останнім часом все більша кількість людей відмовляється від вживання їжі, що містить глютен, мотивуючи це його негативним впливом на здоров'я [1].

В пошуках причин багатьох хвороб, пов'язаних з різними системами в організмі людини, в тому числі з діяльністю шлунково-кишкового тракту, люди роблять різні аналізи вживаної їжі, елементів її складової та дещо знаходять. Так сталося, що під пильний аналіз потрапив і такий цікавий елемент як глютен.

Один з висновків говорить про те, що певна група діагностованих хвороб має одну з причин велику кількість глютену в своєму складі. Це дає усі підстави для виключення цього елемента зі свого раціону.

Інші ж навпаки вважають, що насіння злакових, яке містить велику кількість глютену в своєму складі є надзвичайно корисним, і висновки щодо шкідливості глютену не співпадають з необхідними і корисними якостями таких продуктів.

Вченим вдалося визначити, що глютен – це глікопротеїн ((лат. *glycoproteina* <грец. *glykys* – солодкий + *protos* – перший) – складні білки, які за небілковою складовою мають вуглеводи та їх похідні [2]). Функція глютену полягає в тому, що він створює сукупність з молекул води, що в результаті змачує їжу, яку ми споживаємо. Очікуваний результат – це полегшення травлення, але насправді це ускладнює даний процес, тому що організму набагато важче розбити їжу, яку ми їмо, для того щоб її засвоїти. Існує думка, що переважна більшість оброблених харчових продуктів має більший вміст глютену. Як стверджують вчені, це дійсно правда, за виключенням злакових: незалежно від ступеня їхньої обробленості вони мають високий вміст глютену [3].

Дослідникам [2] у відповідній галузі вдалося визначити ряд ознак, при яких варто задуматися над вилученням глютену з харчування. Так, розлад травлення, це одна з найбільш очевидних ознак. Як правило характер таких розладів систематичний, його основні форми прояву – гази, закрепи або діареї. Ви можете відчуття здуття або напади діареї. Це може спричинити страждання на коліки, навіть якщо ви не змінювали раціон. Варто зазначити, що такі розлади завжди мають різний характер, тому люди шукають їхню причину у чомусь іншому.

Ще одним з проявів шкідливої дії на організм людини глютену є поява «шишок» на тильній стороні рук. Наукова назва цього явища – волосняний лишай, але воно краще відоме як «гусяча шкіра», яке виникає коли ви слухаєте музику яка вам по душі або відчуваєте співчуття до близької людини в екстремальній ситуації. Однак вона може також виникнути без видимих на те причин на тильному боці рук. Якщо це трапляється з вами регулярно – одна з основ нових причин це

надмірна кількість глютену в харчуванні. Для більш точної діагностики варто звернутися до лікаря.

Також, систематична втома, це теж ознака великої кількості глютену в організмі. Цілоком нормально відчувати втому після прийому їжі, але це не той випадок, коли їжа фактично загострює відчуття втоми. Наступного разу після прийому їжу спробуйте проконтролювати рівень вашої втоми: якщо вона різко збільшується – це привід виключити глютен з вашого раціону і звернутися до лікаря.

Крім того, важливо звернути увагу на часті запаморочення або головний біль. З неврологічними проблемами дуже часто стикаються люди, які чутливі до глютену. Це відбувається тому, що кров, яка досягає мозку, не доходить у належному стані, викликаючи розлади в цій ділянці. На відміну від попереднього випадку, відповідь не є негайною, тому спостерігати за собою буде корисним не лише тоді, коли ви споживаєте глікопротеїни, а й коли не споживаєте їх. Якщо з часом ви помітили деякі поліпшення, то, цілоком ймовірно, що немає різких підстав для вилучення глютену з вашого раціону.

Також до надлишку глютену можуть призводити й гормональні ускладнення. Поширеними гормональними проблемами, викликаними нетерпимістю до глютену, є такі:

- надмірний передменструальний синдром;
- полікістозні яєчники;
- безплідність без очевидної причини [3].

Варто зазначити, що якщо ці ознаки трапляються окремо – це може свідчити про різні проблеми зі здоров'ям, в тому числі і надлишок глютену в раціоні. Але якщо вони в сукупності трапляються систематично – це тривожний дзвіночок про великі проблеми зі здоров'ям, які спричинені глютенном.

Отже, можна помітити, що в дитячому харчуванні немає цього компоненту, що може багато про що сказати. Глютен це особливий елемент раціону і в певній кількості він є дуже корисним. Але його надлишок може спричинити великі проблеми зі здоров'ям. Якщо ви помітили певні проблеми в роботі вашого організму і пов'яжете їх з впливом глютену – обов'язково зверніться до лікаря.

Література

1. Стаття «Що таке глютен і чому його не їдять». Електронний ресурс. [Режим доступу]: <https://harchi.info/blogs/san-ayt-j/shcho-take-glyuten-i-chomu-yogo-ne-yiduyat>
2. Біологічна хімія / Л.М. Вороніна, В.Ф. Десенко, Н.М. Мадієвська та ін. — Х., 2000; Боечко Ф.Ф., Боечко Л.О. Основні біохімічні поняття, визначення і терміни. — К., 1993.
3. Стаття «5 ознак того, що ви повинні припинити їсти глютен». Електронний ресурс. [Режим доступу]: <https://moyezdorovya.com.ua/5-oznak-togo-shho-vy-povynni-pryynyty-yisty-glyuten/>