

Врач-гастроэнтеролог АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) Евгений Белоусов предупредил, что отказ от глютена без необходимости становится всё более популярным явлением, но это может привести к нехватке витаминов и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Врач подчеркнул, что глютен — природный клейковинный комплекс, белок в зерновых культурах, придающий хлебу воздушность, а пасте — упругость. Непереносимость глютена — целиакия — встречается всего у 1% населения, нецелиакийная чувствительность к глютену — у 6-10%.

Безглютеновая диета без медицинских показаний может повлечь серьёзные проблемы со здоровьем и в целом принести больше вреда, чем пользы, так как отказ от глютена лишит человека важных источников витаминов и минералов.

Стоит учитывать, что безглютеновые аналоги нередко содержат повышенное количество сахара, жиров и искусственных добавок. Ответить на вопрос о необходимости отказа от глютена может только врач.

«Исключая злаки, человек лишает себя важных источников витаминов группы В, железа, клетчатки и минеральных веществ. Более того, многие безглютеновые аналоги содержат повышенное количество сахара, жиров и искусственных добавок для улучшения вкусовых качеств. Исследования показывают, что у людей, необоснованно исключивших глютен, чаще развивается дефицит питательных веществ и даже увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний», — предупредил доктор.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.