



營養之道

麩質

張可琪

麩質(gluten)，音「夫」，一個近來流行的詞語。究竟麩質是什麼？麩質是一種蛋白質，存在於小麥、大麥、裸麥、黑麥和燕麥中，以及這些穀類的製品如麥芽、澄麵粉、食品改良澱粉、麥麩，和某些食品添加劑如乳化劑、增稠劑及穩定劑等。最常用到的高筋麵粉（麵包粉）與低筋麵粉（蛋糕粉）的分別就在於當中的麩質。高筋麵粉有13.5%以上的麩質，而低筋麵粉就只有8.5%。麩質越多，麵團越有彈性，越有柔軟的感覺。在預先包裝的食物中，麩質常見於麵包、蛋糕、餅乾、意粉、通粉、蛋麵、部份的零食和醬汁中。營養標籤亦會顯示該食物含有麩質與否。至於米、蕎麥、粟米、番薯、大豆、西米、肉類、蔬菜水果皆不含有麩質。

一般以來，只有乳糜瀉的患者(Celiac Disease) 和小麥過敏症人士需要選用無麩質的飲食(Gluten free diet)方法。乳糜瀉是一種自身免疫系統的疾病，常見於歐美人士，亞洲人較少見。患者的腸道對麩質產生免疫反應，損害腸道，阻礙營養的吸收，導致營養不良、貧血、骨質疏鬆、生長遲緩等問題。此疾病可以出現於任何年齡，暫時沒有根治方法，只有終身選用無麩質的飲食方法，避免麩質再次破壞腸道，減低各種後遺症。至於小麥過敏症人士，當他們進食含麩質的食物後，會引發各種過敏反應，包括出現皮膚紅疹、腫脹、腸胃不適、腹瀉、便秘等問題。症狀會隨限制麩質攝取得以改善。不過由於含麩質食物亦含有豐富的蛋白質、維他命B、纖維和部份礦物質，當減少進食時亦要留意攝取足夠的其他營養素，如可用香蕉、牛奶、瘦肉來攝取足夠的維他命B和蛋白質，多吃蔬菜水果，有需要時可進食多種維他命丸，以免導致營養不良。

至於近來，有人用無麩質飲食作減肥方法，聲稱能在短時間達到減肥較果。其實，原因不外乎控制熱量攝取。因為部份含麩質食物亦是熱量較高的食物，如蛋糕、有醬汁的意粉、各類型的麵包、批薩等。當戒掉這些食物而換來較清淡的湯米粉、豆類、蔬菜和水果等食物，對減肥一定大有幫助。暫時沒有確實的科學證據指無麩質飲食有減肥優勢。只要好好控制熱量，多看營養標籤，多了解食物成份，自然能夠有效地控制體重，更不需限制各種含麩質的食物。