

近年歐美興起無麩質飲食 (Gluten-free Diet)，指出可以吃得更加健康，更有減肥之效，風氣吹至香港，不少產品標誌以「無麩質」去吸引消費者，究竟無麩質飲食是否真的比傳統飲食健康？對人體更有益？今期有營養師為大家拆解。

撰文：廖欣楊 設計：張均賢

質飲食

麩質 (Gluten) 是甚麼？

曾經製作糕點的人都知道，麵粉分為高筋麵粉 (High Gluten Flour / Bread Flour)、中筋麵粉 (Medium Gluten Flour / All-purpose Flour)、低筋麵粉 (Cake Flour / Low Gluten Flour) 及無筋麵粉 (Gluten Free Flour) 等等，筋度不同，製作出食品的韌性及口感則有所不同。養和醫院高級營養師陳勁芝指出，「麩質即是筋，是一種蛋白質，在小麥、大麥、黑麥中存在，因此日常食品例如麵包、蛋糕、餅乾、早餐穀物亦可含有麩質。」此外，很多不同食品亦會添加麵粉或麩質去改變食物的質感，例如罐頭湯、沙律醬及調味料等等。



◀日常生活中很多食物含有麩質，亦有很多食品是特意加上麵粉去改變質感。



麩質過敏病徵

陳勁芝說，「有三類人士食含有含有麩質的食品會有不良反應，包括對小麥過敏 (Wheat Allergy)、乳糜瀉 (Celiac Disease) 和麩質不耐症的人士 (Gluten Intolerance)。」麩質存在於小麥，因此有小麥過敏人士不能進食含有麩質食物。患者若不慎進食這類食物後，一般會於兩小時內，出現不同程度的過敏反應，如紅疹或痕癢；至於乳糜瀉，估計全球有百分之一人口有這種消化系統疾病，患者進食麩質後會出現嚴重腹瀉，長期可致腸道發炎，上述兩類人士必須進行無麩質飲食。麩質不耐症人士症狀則較輕微，進食麩質食物後或會肚脹及腹瀉，而部分患有腸易激綜合症的患者亦同時有麩質不耐症，大量進食此類食物時會有便秘及肚脹等問題，這類患者或需進行低麩質飲食 (Low Gluten Diet)，未必需要完全戒口。



▲對麩質過敏人士進食麩質後，有可能會出現肚脹或腹瀉。

養和醫院高級營養師
陳勁芝



進食無麩質食物有助減肥？

有些荷李活影星因為各種因由而實行無麩質飲食，風氣傳至香港，不少人以無麩質飲食減肥，陳勁芝指出，「其實進行無麩質飲食與減肥並無直接關係，但因為很多主食和甜品都含麩質，所以奉行者有機會是因為減少了進食這些食物或徹底改變飲食習慣，因而體重下降。」此外，部分麩質不耐人士因為戒食麩質後，肚脹情況較少，因此感覺變瘦。

實際上，過去有研究發現，乳糜瀉患者開始無麩質飲食後，有三至八成人士體重有所增加。「患者以前進食麩質引致持續腹瀉，影響營養吸收，故開始無麩質飲食後，腹瀉問題解決，腸道可以正常吸收營養，因而增磅。」陳勁芝說。

她又指出，「其實中國人的傳統飲食，例如灼菜、蒸肉餅、蒸魚、以飯為主食，已經是低麩質飲食；如果不用豉油及調味醬料，更是無麩質飲食。」



▲坊間亦有售賣無麩質麵粉，讓不能進食麩質人士亦可製作糕點。

►購買無麩質食品前，應該留意營養標籤。



無麩質食物 是否含有足夠的營養？

英國醫學期刊（British Medical Journal）今年五月刊指出，不鼓勵沒有乳糜瀉的人士進行無麩質飲食。該項研究顯示，長期日常進食含麩質食物與患上冠狀動脈心臟病風險並沒有直接關係，反而長期進食較少麩質的人士相對進食較多麩質的人士，患上心血管疾病的風險較高。研究人員指出，因為含有麩質的食物包括全穀類食物，在日常飲食中，進食較少麩質的人士變相減少了纖維攝取量，因此不鼓勵非疾病緣故人士戒食麩質。

陳勁芝說，「其實無麩質飲食不直接等於健康飲食，亦未必人人需要。」陳勁芝建議進食無麩質飲食的人士，應盡量避免揀選高脂及高糖的無麩質食品，亦要留意飲食之中的纖維攝取量是否足夠，要細心閱讀營養標籤，切勿盲目追求無麩質飲食，以致營養不足。☞



◀長期日常進食含麩質食物與患上冠狀動脈心臟病風險並沒有直接關係。