



## 「無麩質飲食」真的需要嗎？

文/營養科 林杏純 營養師

近年「無麩質飲食」因多位名人、明星的加持，使得這股旋風由歐美國家吹到了台灣，讓越來越多的民眾想了解什麼是「無麩質飲食 (Gluten-free diet)」，而這股逐漸興起的養生風潮，究竟有幾分真實性呢？

麩質 (gluten) 主要是存在小麥 (wheat)、大麥 (barley)、黑麥 (rye) 以及北非小米 (couscous) 等麥類中，又可稱為麵筋、麩質蛋白、麥膠、谷膠蛋白、小麥蛋白等，是由多種蛋白質所組成，其中又以麥膠蛋白 (Gliadin) 與麥角蛋白 (Glutenin) 為主要的蛋白質，但卻無法被人體腸道所完全消化吸收。

因此，所謂無麩質飲食就是指飲食中去除含麩質的任何食物稱之；而這樣的飲食主要是針對麩質及小麥過敏的特定族群所設計，但目前真正有這樣需求的人，佔不到總人口的10%，這些特定族群可分成：

1. 乳糜瀉 (Celiac disease)：屬自體免疫疾病，因患者體中的特定基因造成免疫細

胞會與麥膠蛋白 (Gliadin) 結合，進而活化毒殺型 T 細胞，造成腸道絨毛的萎縮，但無法吸收食物中的營養，還會引起腹瀉等腸道症狀。根據流行病學調查，這類患者在歐美盛行率遠高於亞洲，即便如此也僅佔美國的1%。

2. 非乳糜瀉過敏 (Non-celiac gluten sensitivity, NCGS)：非自體免疫疾病，但患者攝取麥類製品後，易出現皮膚癢及紅腫等過敏症狀，在美國約佔6%。

3. 小麥過敏：與乳糜瀉不同，為即刻性幾分鐘至幾小時就會出現症狀的過敏症，症狀包括：喉嚨或嘴巴發炎腫脹、皮膚發炎或發疹、鼻塞、眼睛發癢或流淚、痙攣、噁心嘔吐、腹瀉或其他過敏性反應。

究竟該如何選購優質的無麩質食物又能兼顧均衡的飲食原則？其實一點也不困難，無須在超市專區或有機商店尋找高單價的無麩質產品，只要回歸天然的食物才是上策，以六大類食物為例：

1. 全穀根莖類：白米、糙米、小米、蕎



麥、藜麥等無麩質穀物，以及地瓜、馬鈴薯、南瓜等根莖類食物，皆是很好的無麩質主食選項。

2. 豆蛋魚肉類：未加工的肉類、海鮮及蛋，也是不含麩質的優質蛋白來源。
3. 蔬菜類：新鮮及冷凍的各類蔬菜。
4. 水果類：新鮮及冷凍的各類水果。
5. 低脂乳品類：牛奶、優酪乳及乳酪。
6. 油脂與堅果種子類：植物油、堅果及乾豆。

現今的飲食多元，小麥製品並非唯一

選項。雖然無麩質飲食似乎成為天然、健康與無毒的代名詞，但市面上也充斥著不健康的無麩質食品，比如餅乾、披薩、薯條、啤酒等，這些只是去除麩質，卻添加了各式精緻澱粉或改善口感的各式添加劑，往往含有更多的熱量、脂肪、鈉和添加糖反而增加了肥胖的風險，充其量只能稱為不引起麩質過敏的精緻加工品，並不一定營養健康。且目前也無文獻可證實，無麩質過敏的人攝取不含麩質食物，可促進身體的健康，因此，民眾是否需盲目地追求流行，是值得深思的議題。

