# Глютен – новая пищевая истерия и угроза нашим кошелькам!?

*«Всё - яд, всё – лекарство; то и другое определяет доза».*

*1540 год,* Парацельс

Строки из электронного письма в мой адрес: “*Последнее время по ЦТ идет пропаганда  против пшеницы и ржи. Говорится, что глютен разрушает организм. Чтобы не употребляли хлеб и т.д. Может разъяснение или письмо*.”

Мы живём в динамично-изменяющемся мире. Это касается всех сторон нашей жизни. В том числе и той её стороны, которая имеет отношение к вопросам питания. Огромные информационные возможности, которые представляют современные средства связи, позволяют человечеству практически мгновенно быть в курсе всего нового, которое происходит в окружающем мире. Само по себе это здорово, но, как всегда бывает со многими прогрессивными явлениями – этими возможностями оперативнее всего пользуются люди недобросовестные, в основном с целью извлечения финансовой выгоды.

Только на моей короткой памяти мировые средства массовой информации развернули несколько продовольственных истерических компаний.

**Одна из первых** об избыточных количествах холестерина в продуктах животного происхождения и о вреде полиненасыщенных жирных кислот. В качестве альтернативы “плохому” жиру человечеству предлагались жиры растительного происхождения – маргарины, “которые без холестерина”. И человечество, что называется, повелось. Употребление маргарина за короткое время приняло поистине планетарные масштабы. Маргарин появился во всех готовых продуктах: колбасах, сырах, мороженом, творожных массах, хлебобулочных изделиях, кондитерской продукции, в конфетах – везде. Через короткое время после начала массового потребления маргарина медицинская статистика большинства развитых стран зафиксировала скачкообразный рост смертности по причине сердечно–сосудистых заболеваний. Учёные определили, что в этой напасти повинны “трансжиры” в маргаринах и рафинированных растительных маслах и сделали вывод, что срочно необходимо убрать эту отраву из продуктов питания.

По странному стечению обстоятельств, в это же время подсуетились мировые фармацевтические монстры и выбросили на рынок лекарства, снижающие уровень холестерина – статины. И доллары обывателей двумя мощными потоками потекли на счета фирм производителей.

И, как отметил классик: - “***Паситесь, мирные народы!....Их должно резать или стричь.***” Ситуация с трансжирами приобрела скандальный характер. Необходимо было как–то реагировать. На сегодняшний день в США существует запрет на трансжиры в продуктах питания. Но это в США. В России такого запрета мы не дождёмся ещё очень долго.

**Следующей историей** была история по поводу “белой смерти” – сахара. Сахар назначили основным виновником диабета всех видов, что в общем-то правда, но только при условии его неумеренного потребления. Альтернативой сахару “гуманисты” от бизнеса предложили народам сахорозаменители химического происхождения, которые, как выявилось в последствии, являются канцерогенами, т.е. онкообразующими веществами. К настоящему времени цивилизованный мир запретил большинство из этих веществ в пищу. Но не такова Россия – у неё, как известно, своя особенная стать. Буквально на днях общался с доктором наук от медицины, который по рекомендации лечащего врача использует сахарозаменители по причине наличия диабета. Если на такое способна интеллектуальная российская элита, то что говорить о простых обывателях.

**Очередная пищевая истерия** разворачивается на наших глазах в режиме реального времени. Это истерика по поводу **глютена**. Сразу отмечу: конечной целью этой компании является очередной массовый отъем дензнаков у неинформированного и простодушного на всю голову населения планеты.

Глютен – это белок растительного происхождения или, по другому, клейковина. Основным источником глютена являются зерновые сельхозкультуры и продукты из них. Глютен назначен “учёными” основной причиной всех бед человечества. Для иллюстрации истинной цели этой истерики приведу один пример: в Самаре один батон хлеба без глютена стоит 1000 рублей.

Порассуждаем. Общеизвестно, что Se (селен) микроэлемент, который часто называют одним из самых эффективных противораковых средств. Но! Рекомендованная минимальная суточная, физиологически безопасная норма потребления силена составляет 55 микрограмм. А максимально допустимая – 300. Преувеличение этой дозы приведёт к отравлению организма человека со смертельным исходом. Т.е. избыточное потребление даже полезного, смертельно опасно. Вспомнилось: в древней Японии практиковалась смертная казнь через кормление только мясом. К чему это? Вслед за Парацельсом повторяю: ***«Всё - яд, всё - лекарство; то и другое определяет доза».***

“Хлеб да каша - пища наша” – говорили, как жили наши предки. Напомню, что эти продукты - основные натуральные источники глютена. И эта практика потребления существовала не 10 лет и даже не 100, а тысячелетиями, и ничего страшного с нашей духоподъёмной нацией пока не случилось.

Биологические механизмы усвоения растительного белка глютена формировались в организме человека сотни тысяч лет. Соответствующие механизмы сформировались и для усвоения фруктозы и сахара. Что случится с организмом, если человек будет постоянно употреблять в пищу избыточное количество сахара? Поджелудочная железа при этом будет испытывать избыточное напряжение и может потерять способность продуцировать инсулин, что неизбежно приведёт к возникновению диабета 1-го типа.

В свою очередь, для усвоения глютена биохимическая система организма человека располагает соответствующими ферментами. Проблемы в усвоении глютена заключаются или в отсутствии необходимых ферментов, и тогда развивается тяжелейшая болезнь – целиакия, которая носит наследственный характер, или в нехватке этих ферментов, **что может проявится при превышении физиологически необходимой суточной дозы потребления глютена с пищей**.

***Поскольку глютен является водонерастворимым белком, он не растворяется не только в воде, но и в солях. Когда глютена в человеческом организме становится в избытке, он забивается в тонком кишечнике, как цемент, склеивая его тончайшие ворсинки, вызывая дистрофию тонкой кишки. В таком состоянии кишечник уже не в состоянии всасывать ни витамины, ни другие полезные вещества.***

***Выводы, к которым пришли ученые, свидетельствует о том, что глютен накапливается в организме человека долгие годы, вызывая тяжелейшие патологии, которые врачи не могут связать с их истинной причиной. По мнению ученых целиакия только в 30% имеет кишечные симптомы и в 70% — не кишечные. Кроме того, она маскируется под другие заболевания, такие как диабет первого типа, гепатит, колит, артрит, злокачественные опухоли, клеточные лимфомы, размягчение костной ткани, ротоглоточный рак и рак толстой и тонкой кишки.***

***По мнению Вячеслава Передерия, глютен стал ядом в результате резкого изменения питания человека и экологии. Повреждение стенок кишечника приводит к непереносимости лактозы, сахарозы, препятствует процессам метаболизма и вызывает интоксикацию. Короче, зацементировав кишечник глютеном, вы вряд ли можете рассчитывать на то, что пища, которую вы потребляете, пойдёт вам впрок. Скорей всего она также станет ядом.***

***Благодаря глютену булки приобретают пышность и мягкость. Кроме того, чистый глютен – отличный консервант. Он помогает хранить хлеб значительно дольше отпущенного природой времени. Вспомним современные сорта хлеба и булок, которые в полиэтиленовом пакете могут храниться по несколько месяцев, не покрываясь плесенью и не превращаясь в сухари.***

***В современном промышленном производстве продуктов питания глютен находит всё более широкое применение. В кондитерских изделиях, таких как вафли, кексы глютена может быть до 40%, а в некоторых сортах хлеба с длительным сроком хранения содержание глютена достигает 50%. Кроме того, глютен добавляют во многие готовые продукты питания и полуфабрикаты, в мясные и молочные продукты. Макароны, пиццы быстрого приготовления, кондитерские изделия на основе муки в обязательно порядке содержат глютен в значительных количествах.***

***Колбасы, сосиски, сардельки, котлеты и пельмени, ветчина – все эти продукты, так сильно любимые нашими согражданами, тоже не выпускаются без глютена. Его добавляют и в молочные продукты, даже такие, казалось бы, полезные, как йогурты и творожки. Так что ваш любимый творожок с «нежнейшим вкусом», скорее всего, содержит глютен для придания ему той самой «нежности».***

***В 1979 году в Америке, в штате Канзас, была создана Ассоциация производителей пшеничной клейковины, которая активно пропагандировала и продавала продукт нового тысячелетия, а именно сухую пшеничную клейковину — глютен. И, скорее всего, источником этого глютена является какая-нибудь генетически-модифицированная сельхозкультура, например кукуруза.***

Уважаемые посетители нашего сайта! Не глютен сам по себе повинен в бедах человечества, а неумеренные количества его потребления. И если в стародавние времена с “хлебом и кашей” потреблялось всего около 0,2% глютена от общего суточного объёма пищи, то современный россиянин, трудами современных производителей продуктов, потребляет глютена в десятки раз больше. Не хлеб и кашу нужно убирать из ежедневного рациона питания, а всё то огромное количество продуктов, в которые поместили в качестве добавок сухой глютен. А без хлеба и каши россиянам не жить! Тем более без такой каши как “Самарский Здоровяк”.

В Библии говорится: "Хлеб наш насущный дай нам днесь". Употребление в пищу хлеба - практически религиозная установка. Христос во время тайной вечере преломлял хлеб и говорил, что это тело его. Но! то был хлеб не такой, которым завалены в настоящее время все российские торговые точки.

Эта тема широко раскрыта здесь: http://sozvesdie.su/news/khleb-nash-nasushhnyjj-nas-ubivajushhijj/

Вся возня вокруг опасности глютеносодержащих продуктов и, наоборот, полезности традиционных продуктов без глютена – это подготовка дорогих россиян к массированному отъёму дензнаков. Ведь традиционные продукты, из которых уберут глютен, в десятки раз дороже существующих.

В. Малышев