

зовият протеин е отлична алтернатива на млякото на прах за пеленачетата.

Други зърнени храни, които следва да бъдат отбелязани:

ЕЧЕМИК: Изключително хранителен и важен за производството на малц. Използван преди всичко за направата на зърнени закуски с овес, той намира приложение и като фураж за животните. Отглежда се най-вече на площи, неподходящи за култивиране на пшеница.

СОРГО: Силно хранително и използвано за фураж за добитъка.

ПРОСО: Отглежда се най-вече в Азия и Африка, кашата от просото е популярна в Китай, Русия и Германия. Може да се използва и за производството на алкохолни напитки, както и като фураж за животни и птици.

ОВЕС: Основна храна в Шотландия, той е много хранителен и се влага в зърнени закуски в по-голямата част от света. Благодарение на високото съдържание на фибри овесът е популярно решение за отслабване и за намаляване равнищата на кръвната захар.

РЪЖ: Зърнената култура на по-студените климатични зони, използвана в производството на бира, тестени изделия, уиски, водка и фуражи.

ЦАРЕВИЦА: Основна зърнена култура на континентите Южна Америка и Африка, използвана като храна за животните в цял свят. Царевичните флейки са популярна зърнена закуска в глобален мащаб.

За автора

Икра Ясмин е доктор на науките в областта на хранителните науки и технологии от Националния институт за хранителна наука и технология, Университета за земеделие на Файсалабад, Пакистан. Понастоящем практикува в Центъра за хранителни иновации към Университета на Небраска – Линкълн (UNL) като гостуващ научен. Изследователският ѝ проект е съсредоточен върху използването на овес и ечемик при разработването на ферментирани продукти, базирани на зърнени култури. В обхвата на проучванията ѝ попадат и техниките за капсулиране с цел стимулиране запазването и устойчивостта на пробиотиците по време на преработката и съхранението.

По New Food, юни, 2017



Безглутеновото хранене: факт или чудо за три дни?

Безглутеновата храна се явява един от най-бързо развиващите се сектори в рамките на хранителната индустрия и на този етап не дава признаци, че ще спре. Д-р Шона Якобсберг, специалист по ендокринология и обща вътрешна медицина, поставя въпроса, дали не става дума просто за една краткотрайна мода?

Безглутеновата храна се явява един от най-бързо развиващите се сектори в рамките на хранителната индустрия и на този етап не дава признаци, че ще се спре, твърди публикувано наскоро проучване на маркетинговата агенция Transparency Market Research. Според анализаторите към 2021 г. сегментът на безглутеновите храни ще достигне стойност от порядъка на 54,89 милиарда при комбиниран годишен темп на растеж (CAGR) от 7,7%.

Изследване на Mintel пък сочи, че 12% от новите хранителни продукти, дебютирали във Великобритания през 2015 г., са безглутенови, като за сравнение през 2011 г. този процент е едва 7%. От Waitrose отчитат 25-процентов ръст в продажбите на безглутенови готварски суровини само за последната година, а увеличението при безглутеновите замразени храни за същия период достига впечатляващите 105%.





И така, полезни ли са за нас безглутеновите диети? Или имаме просто още едно здравословно чудо за три дни, което скоро ще отшуми?

Целиакията е сериозно заболяване, което засяга приблизително 1% от населението и спада към групата на така наречените „автоимунни заболявания“. При тях имунната система на тялото разпознава част от себе си като чужд обект и започва да атакува тази част. В случая с целиакията в мишена се превръщат пръстеновидните проекции на тънкото черво, наречени „вили“ ('villi'), като този процес бива опосредстван чрез приемането на глутен. Вили увеличават значително повърхността на тънкото черво, вследствие на което, ако те бъдат разрушени, същото се случва и със способността на тялото да абсорбира хранителните вещества, което от своя страна води до опасна загуба на тегло. Целиакията може да се диагностицира по наличието на антитела в кръвта на проявяващите симптоми пациенти, когато последните консумират съдържащи глутен храни. Единственото лечение е пълното изключване на глутена от хранителния режим.

При положение, че целиакията и пшеничената алергия засягат едва 1,2% от населението, защо приблизително 15% от възрастните във Великобритания и удивителните 29% от американците се стремят да избягват глутена?

Съществува и друго, не толкова сериозно заболяване, наречено „пшеничена алергия“, страдащите от която изпитват дихателни затруднения или получават обриви след консумация на пшеница.

Това заболяване се среща по-рядко от целиакията и засяга едва около 0,2% от населението; то може да бъде лесно диагностицирано с помощта на кръвна проба, съчетана с „тест за убождане на кожата“ ('skin prick test'), при който незначително количество пшеница

бива инжектирано в кожата и пациентът бива наблюдаван, за да се види дали ще последва някаква реакция.

И така, при положение, че целиакията и пшеничената алергия засягат едва 1,2% от населението, защо приблизително 15% от възрастните във Великобритания и удивителните 29% от американците се стремят да избягват глутена?

Несъмнено за възприемането на безглутенов хранителен режим влияние оказва и поп-културата; този тип диети се радват на гласна подкрепа от страна на знаменитости от ранга на Майли Сайръс, Виктория Бекъм и Гуинет Полтроу.

Мнозина възрастни смятат, че безглутеновото хранене е равносилно на здравословно хранене, но в действителност изключването на глутена без причина може да се окаже тъкмо обратното на здравословно. Отказът от глутена изисква добавянето на алтернативни съставки,

допринасящи за подобряване на вкусовите качества на храната, които в обичайния случай се оказват допълнителни мазнини или захари. Вследствие на това една безглутенова бисквита, например, би могла да съдържа два до три пъти повече калории, отколкото традиционния ѝ еквивалент.

И което е още по-сериозно, изключването на глутена без конкретна необходимост може да доведе до неоптимален прием на хранителни вещества, понеже ние всички имаме нужда от въглехидрати като част от здравословно балансиран хранителен режим, а ограничаването на глутена би могло неволно да доведе до ограничаване на въглехидратите.

Не по-малко притеснителен е ефектът на безглутеновото хранене върху чревните бактерии

В червата се съдържат хиляда вида „добри“ чревни бактерии, важни за поддържането на здравето ни като цяло. Доказано е, че безглутеновите диети водят до изчерпването на някои от тези бактерии и се приема, че това би могло да доведе до развитието на заболяване у иначе здрав индивид.

Отделно от последиците за здравето, в днешната епоха на „хранителна бедност“ опитът да се спазва неоправдана безглутенова диета може да се окаже доста скъп. Безглутеновата паста „Пене“ на Tesco се предлага срещу 1,20 паунда за 500 г, а обикновената паста „Пене“ струва едва 59 пенса. Не забравяйте също така, че нито една от водещите марки на супермаркетите не е разработена като безглутенова. Половин килограм от икономичната оферта на Tesco за „Пене“ паста струва едва 30 пенса: една четвърт от цената на безглутеновата си алтернатива.

Мнозина от безглутеновите ентузиастични не знаят също така, че природата предлага множество безглутенови въглехидрати – такива са например картофите, оризът и овесената каша, – и следователно необходимостта да се купуват скъпи безглутенови продукти практически отпада.

Най-привлекателната причина за преминаване към безглутенов режим на хранене се крие в онези апологети, според които редица симптоми (както свързани със стомаха, например стомашен дискомфорт, гадене и диария, така и други не толкова специфични симптоми от типа на умора, намалено усещане за благоденствие и „замъглен разсъдък“) се повлияват положително след изключването на глутена от диетата. Тази концепция набира популярност в медицинските среди и дори ражда нов медицински термин – „Не-целиакиева нечувствителност към глутена“ ('Non-Coeliac Gluten Insensitivity' или NCGI), – който да опише представения феномен.

Проведени са редица клинични експерименти върху успеха вследствие от изключването на глутена при пациенти, които изглежда проявяват симптоми на NCGI. Въпросните експерименти представляват двойно слепи, кръстосани,

рандомизирано контролирани проучвания – метод на изследване, при който участниците биват произволно причислени към една от две групи, а „двойно слеп“ означава, че нито участникът, нито организаторът на експеримента са наясно към коя от двете групи принадлежи участникът. Така последният бива подложен на хранителен режим, съдържащ глутен, или на безглутенов режим за определен период от време, след което от участника се изисква да опише своите симптоми. Следва период на „очистване“, при който и двете групи биват подложени на безглутенова диета, и накрая се прави размяна: първоначалните участници в безглутеновата група минават на хранене с глутен и обратното. Резултатите от тези проучвания не са еднозначни, но преобладава заключението, че при хората, хранели се без глутен, не се наблюдават предимства.

Едно от най-мащабните такива изследвания включва 140 участници, съобщили за наличието на симптоми на NCGI. На Фаза 1 всички участници са подложени на безглутенов хранителен режим (завършен от 134 от тях), като едва 101 съобщават за подобрене на симптомите си. От тези 101, общо 98 продължават участието си на Фаза 2: двойно слепия, кръстосан, рандомизирано контролиран експеримент. Едва 14% от тях споделят, че усещат подобрене при симптомите си, докато се намират в безглутеновата група в рамките на проучването: резултат, който хипо-

тетично може да бъде получен дори и само по случайност.

Потенциално най-фрапиращият момент от описвания експеримент е, че 33-та участници (25% от завършилите Фаза 1), които описват себе си като проявяващи симптоми на NCGI и същевременно съзнателно следват безглутеновата диета, не съобщават за каквото и да било подобрене.

И така, защо хората съобщават, че симптомите им се подобряват вследствие от безглутеновото хранене?

Възможно е тези хора не просто да се хранят безглутеново, но и да подхождат към своето хранене по-комплексно, например като увеличават приема на плодове и зеленчуци и ограничават този на преработени храни, и всички тези промени в своята цялост да допринасят за тяхното засилено усещане за благосъстояние и за разрешаването на стомашните им проблеми.

Макар да е малко вероятно популярността на безглутеновите продукти да угасне в близко бъдеще, може би все пак би било разумно да помислите още веднъж, преди да посегнете към кутията с безглутенови бисквити.

По www.newfoodmagazine

ASTEL
 София 1612, ул. Ворино 15
 тел.: 02/958 78 85/86/89 факс: 02/958 78 90
www.astelbg.com office@astelbg.com



За да са Вашите продукти винаги с най-добро и еднакво качество!

AlveoLab

- Измерване на реологичните свойства на брашното
- Точен
- Лесен за работа
- Автоматизирани основни стъпки на теста, ограничаване въздействието на оператора върху резултатите
- Автоматичен контрол на температура и влажност в камерата за раздуване
- В съответствие с БДС ISO 27971



Spectralab

- Инфрачервен анализатор от ново поколение за измерване на влага, протеини и пепелно съдържание в брашна
- Бърз анализ
- Отлична точност на определяне на пепелно съдържание с приложение за подобряване на рандемана на индустриалните мелници
- Интуитивен и лесен за работа софтуер



Mixolab 2

- Измерване на характеристиките на тестото по време на месене, както и качеството на скорбялата и протеина
- Гарантиране на постоянно качество на крайния продукт
- Иновативен, надежден и ефикасен апарат
- Интуитивен и лесен за работа софтуер
- В съответствие с ISO 17718:2013



Rheo F4

- Измерване с един тест на отделянето на газ, порьозността и отпускането на тестото по време на ферментация
- Определяне на оптималния момент за започване на печене
- Анализ на качествата на рецепти без глутен
- Анализ на ферментационните качества на замразени теста

