

什麼是無麩質飲食

文圖 / 蘇致柔

麩質 (gluten) 為一種植物蛋白質，存在於小麥、大麥、黑麥等麥類穀粒中，一部分人吃下麩質後會引發乳糜瀉 (celiac disease) 或非乳糜瀉麩質敏感症 (non-celiac gluten sensitivity) 等不適症狀，乳糜瀉患者攝入麩質後，會引發小腸的免疫反應，導致腹瀉、腹脹、小腸絨毛受損等胃腸道症狀，也可能出現疲勞、骨密度減輕、貧血等多項非腸胃道症狀，部分患者症狀輕微而不易分辨是否患病，但當停止食用麩質一段時間後，上述現象會有改善的情形。研究顯示，全世界估計約 1% 人口患有乳糜瀉。

目前麩質相關不適症狀治療方式僅能由飲食方面著手，無麩質飲食 (gluten-free diet) 是近年全球流行的一種飲食方式，在飲食中避免攝入麩質可以預防不適症狀發生。含有麩質的產品，除麵包、蛋糕、麵條等麵粉製品外，各式醬料、肉製品、甜點類等食品也可能使用到麥類原料，或是在生產過程及產線中被麩質污染。市售的無麩質產品，常使用米、樹薯、類穀物類、豆類等取代麥類製成。

由於無麩質消費市場需求增加，食藥署公告食品過敏原標示規定，自 109 年 7 月 1 日後應標示之過敏原新增含麩質之穀物及其製品，消費者可由食品包裝上確認是否含有麩質。此外亦有多種無麩質認證的標準，由可信任之第三方機構檢驗，以確保食品中麩質含量不會超過標準，若需進行無麩質飲食的消費者可選擇經無麩質認證的產品。



▲ 麵包及蛋糕等小麥製成的產品含有麩質