



ग्लूटेन उत्पाद

ग्लूटेन रहित आहार

ग्लूटेन रहित डाइट

फायदे एवं नुकसान

नविता बंसल¹, विनुथा टी^{1*}, रामाप्रशात जी², सुनेहा गोस्वामी¹, रंजीत कुमार रंजन¹, दिनेश आर कुमार¹, अरुणिमा शुक्ला¹ एवं अरुणा त्यागी¹

¹जैव रसायन संभाग, ²आनुवंशिकी संभाग

भा कृ अनु प- भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, पूसा, नयी दिल्ली -110012

*Email: vinuthabiochem@gmail.com

Received: August, 2023; Accepted: September, 2023; Published: October, 2023

युगों युगांतर से गेहूं का आटा भारत के कई राज्यों में बड़े स्तर पर उपभोग किया जाता रहा है। पुरे विश्व भर में कुल कृष्य भूमि के लगभग छठे भाग पर गेहूं की खेती की जाती है। यह विश्व में लगभग 20% आहार कैलोरी की आपूर्ति करता है। गेहूं का आटा

न केवल चपाती एवं परांठे बनाने में उपयोग किया जाता है बल्कि इससे कई बेकरी उत्पाद भी बनाये जाते हैं। परन्तु कुछ वर्षों से ग्लूटेन रहित आटा तथा ग्लूटेन रहित फूड का प्रचलन काफी रुझान पर है इसका सबसे बड़ा कारण है लोगों का अपने स्वास्थ्य

के प्रति जागरूक होना आइये इस लेख के माध्यम से

जानते हैं ग्लूटेन एवं ग्लूटेन रहित फूड के बारे में।

ग्लूटेन

ग्लूटेन एक प्रोटीन है जो स्वाभाविक रूप से कुछ खाद्य पदार्थों में पाया जाता है, लेकिन इसे प्रसंस्करण के दौरान खाद्य पदार्थों में भी जोड़ा जा सकता है।

ग्लूटेन एक अघुलनशील प्रोटीन होता है जोकि गेहूं, जौ तथा राई में पाया जाता है। यह ग्लूटेनिन और ग्लियाडिन नामक दो पदार्थों से बना होता है। यह एक

लस युक्त प्रोटीन है जोकि गेहूं का आटा गूंथते समय उसमें एक लोच उत्पन्न करता है जिससे की गेहूं की चपाती बड़ी ही आसानी के साथ बन जाती है। यह ब्रेड को फूलने भी देता है और चबाने योग्य बनावट प्रदान करता है।

सीलिएक रोग

यूँ तो अधिकतर लोगों में ग्लूटेन के प्रति किसी प्रकार की एलर्जी नहीं पायी जाती फिर भी पुरे विश्व में लगभग 1-2% व्यक्ति ऐसे हैं जिनमें गेहूं अथवा ग्लूटेन से एलर्जी देखने को मिलती है। लेकिन अधिकांश मामले अज्ञात और अनुपचारित रह जाते हैं, जिससे रोगियों को दीर्घकालिक जटिलताओं का खतरा रहता है।

गेहूं अथवा ग्लूटेन से होने वाली एलर्जी को सीलिएक रोग का नाम दिया गया है। सीलिएक रोग एक प्रकार का स्वप्रतिरक्षित रोग है जिसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ने लगती है इस रोग से ग्रसित व्यक्ति गेहूं तथा ग्लूटेन से बने उत्पादों को उपभोग में नहीं ला सकते। आनुवंशिक रूप से, यह सभी उम्र के लोगों में दिखाई देता है।

सीलिएक रोग के लक्षण हलके से लेकर जानलेवा भी हो सकते हैं। इस रोग से पीड़ित व्यक्तियों में गंभीर शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं जैसे की पाचन सम्बन्धी समस्याएँ जैसे कब्ज, गैस, पेट फूलना, आँतों से जुडी समस्या।

इसके अतिरिक्त चर्म रोग जैसे त्वचा पर लाल चकते भी इस रोग के लक्षण हैं। यह हड्डियों की समस्या, आयरन की कमी, बांझपन, थकान जैसी समस्याओं का कारण बनता है और अवसाद का कारण भी बनता है। सीलिएक रोग बच्चों में शारीरिक विकार भी उत्पन्न कर सकता है तथा उनके विकास में भी बाधा उत्पन्न करता है।

सीलिएक रोग से ग्रसित लोगों को प्रमाणित ग्लूटेन रहित डाइट/आहार को प्रयोग में लाना चाहिए। ग्लूटेन रहित (लस मुक्त) आहार का उपयोग इन लक्षणों को ठीक करने में मदद करता है।

ग्लूटेन रहित आहार- फायदे एवं नुकसान

21वीं सदी की शुरुआत से, ग्लूटेन-मुक्त आहार संयुक्त राज्य अमेरिका और अन्य देशों में सबसे लोकप्रिय आहार बन गया है। अनुमान बताते हैं कि 2014 में, अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया में 30% लोग ग्लूटेन-मुक्त खाद्य पदार्थों का उपभोग कर रहे थे, जिनकी संख्या बढ़ती जा रही है, सर्वेक्षणों से गणना के आधार पर 2016 तक लगभग 100 मिलियन अमेरिकी लोगों ने ग्लूटेन-मुक्त उत्पादों का उपभोग किया। इस प्रवृत्ति में योगदान देने वाला एक कारण कई पुस्तकों का प्रकाशन था जो ग्लूटेन को टाइप 2 मधुमेह, वजन बढ़ने और मोटापे का कारण बताते हैं, इसके अतिरिक्त अवसाद और चिंता से लेकर गठिया और ऑटिज्म तक की बीमारियों का भी एक कारण बताते हैं। जिस किताब ने सबसे अधिक प्रभाव डाला है वह अमेरिकी न्यूरोलॉजिस्ट डेविड पर्लमटर की ग्रेन ब्रेन: द सरप्राइजिंग टुथ अबाउट व्हीट, कार्ब्स एंड

शुगर-योर ब्रेन्स साइलेंट किलर्स है, जो सितंबर 2013 में प्रकाशित हुई थी।

जिन व्यक्तियों में ग्लूटेन से एलर्जी देखने को मिलती हैं उन्हें ग्लूटेन रहित आहार का उपयोग करना चाहिए। ग्लूटेन रहित आहार एक प्रकार की पोषण योजना है जिसमें ग्लूटेन युक्त आटों तथा उससे बने पदार्थों का पूर्ण रूप से बहिष्कार किया जाता है।

संतोषजनक बात ये ही की हमारे देश में ग्लूटेन रहित आहार के रूप में कई विकल्प मौजूद हैं जैसे ज्वार, किनोवा, ब्राउन राइस, मक्का, जई, डेरी पदार्थ एवं फल-सब्जिया। कुछ चुनिंदा साबुत अनाजों में ग्लूटेन होता है, जबकि बाकी प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-मुक्त होते हैं। यहां तक कि ग्लूटेन-मुक्त साबुत अनाज भी ग्लूटेन से दूषित हो सकते हैं, खासकर यदि उन्हें ग्लूटेन युक्त खाद्य पदार्थों के समान सुविधा में संसाधित किया जाता है। उदाहरण के लिए, जई को

अक्सर उन सुविधाओं में संसाधित किया जाता है जो गेहूं को भी संसाधित करते हैं, जिससे क्रॉस संदूषण हो सकता है। इस कारण से, आपको यह पुष्टि करनी चाहिए कि आपके द्वारा खरीदा गया जई प्रमाणित ग्लूटेन-मुक्त है।

लस रहित आहार के सेवन से कई फायदे हैं जैसे की वजन घटाने में सहायक, शरीर की थकावट में लाभदायक, जोड़ों के दर्द में राहत, पाचन सम्बन्धी समस्याओं से छुटकारा, त्वचा में निखार। लेकिन कई अध्ययनों से पता चलता है कि सख्त ग्लूटेन-मुक्त आहार के बावजूद, सीलिएक रोग से पीड़ित लगभग 79% लोगों छोटी आंत की रिकवरी पूरी तरीके से नहीं हो पाती। लोगों को ग्लूटेन मुक्त आहार की अधूरी जानकारी होने की वजह से कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

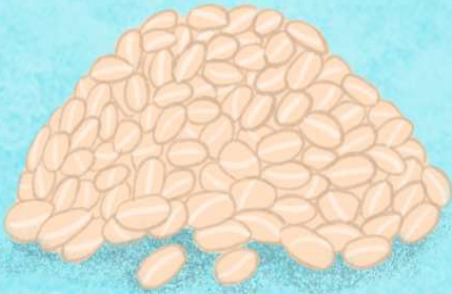
आजकल कई सेलेब्रिटीज़ सिर्फ वजन घटाने के लिए भी ग्लूटेन रहित डाइट उपभोग में लाते हैं परन्तु बिना परामर्श तथा कम जानकारी के आधार पर ग्लूटेन रहित डाइट का उपभोग कई समस्याएं जैसे पोषक तत्वों की कमी भी उत्पन्न कर सकता है। गेहूं तथा

ग्लूटेनटेड आहार की जगह ग्लूटेन रहित डाइट का प्रयोग करने से विटामिन बी तथा लोह तत्व की कमी हो सकती है। ग्लूटेन रहित आहार में ग्लूटेनटेड आहारों की तुलना में ज्यादा कार्बोहायड्रेट तथा लिपिड पाया जाता है। ग्लूटेन रहित आहार को सही तरीके से लेबल करना अनिवार्य है।

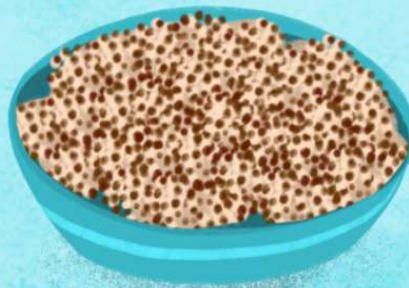
ग्लूटेन-मुक्त शब्द का प्रयोग आमतौर पर ग्लूटेन की पूर्ण अनुपस्थिति के बजाय अनुमानित हानिरहित स्तर को इंगित करने के लिए किया जाता है। परन्तु किस स्तर पर ग्लूटेन हानिरहित है यह मुद्दा अनिश्चित और विवादास्पद है।

अगर आप सीलिएक रोग से ग्रसित नहीं है तो ग्लूटेन रहित डाइट का प्रयोग आपकी पसंद पर निर्भर करता है परन्तु इस बीमारी से ग्रसित लोगों को ग्लूटेन रहित आहार का उपयोग करना अनिवार्य है। इसके लिए उन्हें ये सुनिश्चित कर लेना चाहिए की जो डाइट उपभोग में ला रहे हैं वो पूर्णतया ग्लूटेन रहित हो। पूर्ण जानकारी के साथ कम्पलीट डाइट लेना न केवल उपभोगता के लिए संतोषजनक होगा अपितु आपकी सेहत भी बनी रहेगी।

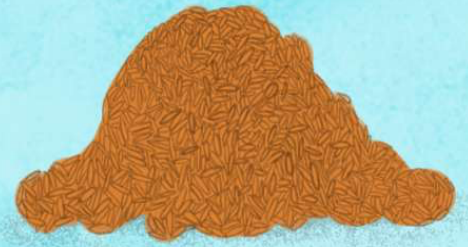
Gluten-Free Grains



Oats



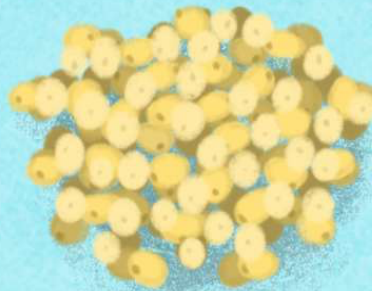
Quinoa



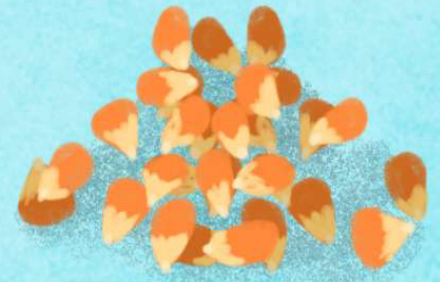
Brown Rice



Amaranth



Millet



Corn