



Интеграция России в мировую экономику сделала доступным для обывателя такие полезные новшества, как супермаркеты и фастфуды. А вместе с ними россияне начали узнавать о модифицированных продуктах, гормональном мясе, ожирении, аллергии и целиакии.

О последней загадочной болезни, про которую очень много известно на Западе, но еще мало известно у нас, принято не распространяться. Почему-то считается, что ею болеют только дети и передается она по наследству, и что страдающий этим странным заболеванием не может позволить себе есть хлеб.

Именно целиакия стала причиной того, что во всем мире стало снижаться потребление хлеба. Появились высказывания, что «хлеб - это яд». Особенно тяжело данная мысль воспринимается российскими врачами, ведь в сознании русского человека хлеб - это жизненная сила, и наши традиции хлебопечения одни из самых древних.

Русскому человеку очень тяжело поверить в мысль, что если ты ешь хлеб, то ты чахнешь и умираешь, подставляешь себя под риск заболеть раком или стать бесплодным. Для нас хлеб всегда был здоровьем и грудным детям в деревне вместо соски давали хлебный мякиш и росли они розовощекими крепышами без диареи и запоров, без диатеза и астматической аллергии. Что же такое произошло? Почему хлеб вдруг стал убивать людей?

Чтобы понять, почему российские врачи так неохотно верят в существование целиакии необходимо иметь в виду, что ядом в данном случае становится не хлеб, а все продукты содержащие глютен. Поэтому во всем цивилизованном мире наряду с обычными глютеносодержащими продуктами вам всегда предложат продукты, свободные от него. Разумеется, они будут в несколько раз дороже. Просто глютен пришел в нашу жизнь и отравил ее через хлеб. Только российский хлеб ядом никогда не был, но он им может стать. Для этого у него теперь есть все возможности.

Но для начала придется сказать правду о целиакии. Разрушительное действие глютена впервые было обнаружено в середине прошлого века в Европе. Первыми на эту проблему обратили внимание финны, заболеванию подвергались малыши в возрасте до двух лет. Поскольку симптомы проявлялись у детей, родился миф о наследственном

характере недуга. Тогда же медики назвали целиакию заболеванием кишечника, вызванным повреждением ворсинок тонкой кишки, которое приводит к нарушению кишечного всасывания.

Страшные симптомы болезни: вздутие живота, запоры, диарея, огромный живот и мышечная атрофия - у больных исчезали в считанные месяцы, сразу после того, как подопечным исключали из рациона хлеб. Так иностранные врачи пришли к мысли, что хлеб - это яд. Но поскольку по хлебной индустрии мог быть нанесен сокрушительный удар, возникновение болезни объяснили не качеством производимого хлеба, а генетикой. Дескать, есть такие странные люди, которые страдают непереносимостью хлебной клейковины.

Между тем американские и европейские хлебопеки вместо того, чтобы обратить внимание на тревожные тенденции, продолжали свою деятельность по дискредитации хлеба как здорового продукта. Делали они это, разумеется, не по злему умыслу, а исключительно из соображений бизнеса. 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.

Если отправиться в глубину веков и поднять старинные рецепты русских хлебопек, то можно увидеть, что первостепенное значение они уделяли закваске и процессам брожения. В их представлении ценность хлеба заключалась в том, что он был живой, и жизнь ему отводилась короткая - не более двух суток. В древних рецептах подробно описывается, как бороться с очерствением или заплесневением, что нужно добавлять солод и пектин для удержания влаги, лецитин, то есть яйца, природные консерванты в виде сорбиновой кислоты и солей пропионовой кислоты. И всего одним предложением, в самом конце рецепта, о том, что для упругости хлебного теста можно использовать концентрат клейковины в размере 2-3% от веса муки.

Современные хлебопеки добавляют 4-6% клейковины только для улучшения структуры хлеба, а при разработке новых, дорогостоящих видов хлебной продукции, таких как печенье, кексы, вафли и бисквиты - от 20% до 40% клейковины. В составе начинок мучных и кондитерских изделий - до 50 % глютена от массы муки. Кроме того, глютен в качестве консерванта нашел широкое применение в обогащении готовых сухих завтраков, которые так любят наши дети, в йогуртах длительного хранения, в бифштексах, котлетах, замороженных продуктах, предназначенных для последующей жарки, сырах, крабовом мясе, искусственной рыбной икре, плавленых сырах, рыбных томатных консервах, шоколаде и жевательной резинке.

Больше других в использовании сухой пшеничной клейковины при производстве хлеба преуспели американцы. За последние 30 лет использование сухой пшеничной клейковины в мировом хлебопечении выросло в десятки раз, в первую очередь в передовых странах с развитой агропромышленной индустрией. Использование глютена позволяло хлебопекам добиваться пышного хлеба, который мог храниться и не портиться месяцами без особых финансовых, интеллектуальных и трудовых затрат. По

признанию самих хлебопеков, тотальное засилье глютена в хлебопечении случилось исключительно по экономическим соображениям. Глютен добавляют в хлеб, чтобы удешевить его производство, потому что его использование позволяет производить качественный хлеб из низкосортной муки, а высокосортная мука очень дорога.

Под качеством подразумеваются визуальные параметры: такие как упругость, пышность и долгое хранение. Мысль о том, что хлеб должен быть живым, а не напичканным консервантами, ими в расчет не бралась. В свое оправдание хлебопеки развернули пропаганду глютена, как белкового продукта, имеющего важную ценность для здоровья человека и содержащего витамины группы В, А и Е.

Их эстафету, правда, уже тогда, когда в Америке заговорили о необходимости производства безглютеновых продуктов, с утроенным усердием подхватили российские дилеры. Вот рекламный тезис для производителей хлебной продукции: "Стремительное развитие технологий хлебопекарной промышленности позволяет в наши дни производить хлеб с высоким содержанием глютена, сохраняющий свои питательные свойства в особой вакуумной упаковке до одного года". А вот и другой, круче первого: "Сухая клейковина является натуральным ингредиентом, поэтому не существует пределов, ограничивающих ее использование в качестве добавки".

Предел, к сожалению, есть и имя ему - человеческий организм, который противостоит, борется и отказывается мутировать, обрекая человека на нечеловеческие страдания. Метеоризм, зловонный кал, афтозные язвы десен, потеря белизны зубов, мышечные судороги, менструальные боли, вздутие живота, аменорея, анемия, анорексия, болезненность суставов, запоры, депрессии, поведенческие проблемы, диарея, дерматиты, бесплодие у мужчин и женщин, общее недомогание, мышечная слабость, остеопороз, рвота, ожирение или наоборот, потеря в весе, рахитичный живот - это все признаки целиакии. За последние 40 лет клинические исследования в области этого заболевания потрясли врачей.

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, о которых говорится в рекламных проспектах "продвинутых хлебопеков".

Результаты исследований украинских ученых, которые выявили скрытые формы болезни и назвали ее немой целиакией, похоже, могут уронить хлебные продажи в разы. Вячеслав Передерия, украинский гастроэнтеролог и заведующий кафедрой факультетской терапии N 1 Национального медицинского университета им. А. Богомольца опроверг утверждения о том, что целиакия - наследственное заболевание. Он заявил, что за последние годы целиакия стала самым частым заболеванием тонкого кишечника, которое поражает людей любого возраста, преимущественно взрослых в возрасте от 20 до 70 лет. Среди потребителей хлеба до 20 лет это заболевание

встречается редко.

Выводы, к которым пришли украинские 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 украинских 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.

Современная медицина не готова к такому повороту событий. Но самое трагическое, что непосредственная связь между потреблением в пищу продуктов, содержащих глютен, и клиническими симптомами отсутствует, как, к примеру, при аллергии. Иными словами, если ребенок любит булочки в фастфуде, сыр, шоколад, сосиски, жевательную резинку, то, став взрослым, он может заболеть, к примеру, раком тонкой кишки. И вряд ли традиционный врач сможет установить, что причиной всему глютен.

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 глютенем, вы вряд ли можете рассчитывать на то, что пища, которую вы потребляете, пойдет вам в прок. Скорей всего она также станет ядом.

По счастью, Россия не является продвинутой агропромышленной страной, поэтому ее отсталость в данном случае сыграла на пользу здоровью нации. Российский хлеб, во многом благодаря тому, что он все еще не стал товаром, а продолжает оставаться социальным продуктом, можно употреблять в пищу без угрозы для жизни.

Тот, кто бывал за границей, хорошо помнит хруст на зубах этих ужасных «пластмассовых» булочек, без вкуса и запаха, которые жуешь, как бумагу, или вид этого нарезанного хлеба для тостов в вакуумной упаковке, безжизненного и не покрывающегося плесенью месяцами. Тот, кто долго жил за границей, наверняка помнит жидкое тесто для блинов в специальных бутылках, которое не портится месяцами вне холодильника и глютеную муку на прилавках супермаркетов, из которой русские эмигранты тщетно пытаются состряпать натуральные российские калачи, куличи и шаньги.

«Продвинутые» российские маркетологи, видимо ничего не знающие о тяжелых последствиях воздействия глютена на свой организм, вещают о прорыве на хлебном рынке России и «потребительской революции»; в этом рыночном сегменте. Впав в эйфорию, видимо, в ожидании прибылей, они прогнозируют рост объемов продаж замороженного хлеба в России по самым скромным оценкам до 30% в год.

Они призывают крупных производителей, то есть хлебозаводы, переориентироваться

на западные технологии и производство хлеба из замороженного полуфабриката для массового сегмента. По их мнению, это поможет дремучей России приблизиться к Западу и стать цивилизованной хлебной державой. Что ждет российского потребителя, когда хлеб в нашей стране станет товаром? Ответ очевиден: ничего хорошего.

Помимо вредного воздействия глютена на кишечники россиян, апологетам синтетического заморского хлеба стоит помнить и о том, что в Америке и Европе потребление хлеба ежегодно снижается, а количество безглютеновых ресторанов и магазинов растет.

Может быть, по этой причине технологии по производству глютенного замороженного хлеба ломятся в Россию под видом современных, чтобы нас, до сих пор носящих верюги и лапти и месящих тесто на дрожжах, научить уму-разуму. Только в царской России пекли самый лучший в мире хлеб, и тайны хлебопечения русских калачей могут стать неоспоримым конкурентным преимуществом современных российских хлебопеков, а хлеб не превратится в яд, а станет, как издревле повелось на Руси, - всему голова.

Источник: <http://www.pravda-tv.ru>

{jcomments on}