**“TAŞRALI LADY %100 ÇAVDAR EKMEĞİ” - GLUTENE YAKINDAN BAKALIM**

Son yıllarda, sağlıklı beslenme yöntemlerinden birinin glutensiz beslenme olduğuna yönelik çok sayıda iddia ortaya atıldı.

Buğday proteini olarak bilinen gluten, toplumun yaklaşık %1’inde görülen Çölyak hastalığının nedeni olarak kabul edilmektedir. Buna karşın, Çölyak hastası olmamasına rağmen glutene karşı intoleransı olduğunu düşünen birçok kişi glutensiz beslenmeye yönelmekte, bu da, birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir.

Ekim 2014 – Mayıs 2016 arasında Oslo Üniversitesi tarafından yürütülen klinik çalışmada, glutene karşı intoleransı olduğunu düşünen birçok kişinin şikayetlerinin çoğunun glutenden değil, ***“fruktan”*** denilen bir karbonhidrattan ileri geldiği ortaya çıkmıştır. Fruktan, tahılların yanı sıra kuşkonmaz, enginar, pırasa, soğan, sarımsak gibi bazı bitkisel besinlerde de bulunmaktadır.

Çölyak hastaları dışındaki kişilerin glutensiz beslenmeye yönelmesi sonucunda, sorunun kaynağı olan “fruktan”dan uzaklaşılmaması sebebiyle belirgin bir düzelme görülmezken, beslenmeyle alınan lif ve vitamin oranları azaldığı için, tiamin (B1), folat (B9), A vitamini, magnezyum, demir ve kalsiyum minerallerinin yetersiz alımından kaynaklanan beslenme sorunları ortaya çıkmaktadır.

Uzun süre glutensiz beslenen kişilerde kalp hastalıklarına ve obeziteye yakalanma riskinin artmasının yanı sıra, Tip 2 diyabete yakalanma riskinin de %13 arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, yapılan çalışmalarda günde ortalama 90 gr. tahıl tüketen kişilerde bağırsak kanseri riskinin %17 azaldığı anlaşılmıştır.

Glutensiz ürünlerin ana hammaddesi nişasta olduğundan, bu tür unlu mamullerden yeteri kadar vitamin ve mineral alınamadığı gibi, glutensiz ekmeğe, besin kalitesini artırmak için süt ürünleri ve yumurta gibi proteinlerin eklendiği de bilinmektedir. Çölyak hastaları arasında laktoz intoleransının yaygın olması, bu tip glutensiz gıda tüketimini Çölyak hastaları açısından da riskli hale getirebilmektedir.

Rahatlıkla söyleyebiliriz ki; glisemik indeksinin düşük olması ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından da onaylanan, Glutensiz Gıda Kodeks Standart’ına göre kabul edilen 20 ppm(mg/kg)’den fazla gluten içermemesi nedeniyle, ekşi mayayla ve tamamı çavdar unuyla yapılmış, hiçbir katkı maddesi içermeyen Taşralı Lady “%100 Çavdar Ekmeği” en sağlıklı ekmeklerdendir.

**Bizi takip edin:**

Facebook: Taşralı Lady  
Insagram: tasrali\_lady