

麩質(Gluten)是什麼 & 無麩質飲食

無麩質飲食能減少腸道發炎

麩質 (Gluten) 是一種蛋白質，主要存在於大麥、小麥、黑麥等穀物中。主要是由麥醇溶蛋白/麥膠蛋白 (gliadin) 和麥穀蛋白 (glutenin) 所構成的，而兩種主要蛋白組成，遇水後會形成具有彈性和延展性的結構，這正是麵糰能夠拉伸、膨脹並保持形狀的關鍵。

◆ 麩質的作用

1. 提供彈性與結構：讓麵包、披薩、蛋糕等烘焙食品能夠膨脹並保持形狀。
2. 影響口感：決定食物的嚼勁，像法國麵包較有嚼勁，而蛋糕則較鬆軟 (麩質含量較低)。
3. 影響發酵：麩質能夠捕捉發酵時產生的氣體，讓麵包更加膨鬆。

◆ 為什麼需要「無麩質飲食」？

無麩質飲食 (Gluten-Free Diet) 是指避免攝取含麩質的食物，主要是針對麩質造成的相關疾病，其中包括了乳糜瀉 (Celiac Disease) 患者、麩質敏感者及對麩質過敏的人。選擇**無麩質飲食**可以**從根源防止麩質敏感(過敏)**，幫助調節體質。有些人即使沒有麩質不耐症，也會選擇無麩質飲食，認為這樣有助於消化、減少腸胃不適。

※ 乳糜瀉 (Celiac Disease) 患者：對麩質過敏，會引發嚴重腸道發炎。

※ 麩質敏感者：食用後可能會有消化不良、疲勞或腸胃不適，但不會像乳糜瀉患者那麼嚴重。

※ 有麩質過敏的人：可能會出現皮膚癢、呼吸困難等過敏反應。

◆ 「無麩質飲食」優點 VS 缺點

- ☑ 幫助乳糜瀉患者恢復健康 (避免腸道發炎)
- ☑ 減少腸胃不適 (如腹脹、腹瀉、消化不良)
- ☑ 提升能量與專注力 (部分資料顯示，避免麩質後更有精神)
- ☑ 可能幫助體重管理 (因減少攝取大部分的一般加工食品(糕餅、麵包等)，飲食變健康)

註：無麩質加工產品“無法”幫助體重管理

⚠ 營養素不足：因麩質食物通常含有較高的維生素 B 群、鐵、纖維，當完全不吃時容易缺乏

⚠ 購買食品較貴：無麩質產品通常價格較高

⚠ 外食找餐廳不易：餐廳可能有麩質污染或只能找特定無麩質餐廳

無麩質飲食	
無麩質天然食材	無麩質加工產品 ⚠ 通常都是高油高熱量
	

附件

✓ 無麩質天然食物 (安全可吃)

- 穀物類：米類、玉米、藜麥、蕎麥、燕麥 (需確保無污染)、小米、薏仁
- 根莖類：馬鈴薯、地瓜、芋頭、山藥
- 蛋白質類：雞肉、豬肉、牛肉、海鮮、蛋、豆類 (黃豆、紅豆、綠豆、鷹嘴豆)
- 乳製品：牛奶、起司、優格 (需確認配料)
- 蔬菜水果：所有新鮮蔬果
- 堅果與種子：杏仁、腰果、南瓜籽、芝麻、亞麻籽、奇亞籽
- 油脂類：橄欖油、椰子油、牛油、堅果油

✓ 可選擇的無麩質加工產品 (需確保無麩質標示 ;



無麩質加工產品通常都是高油高熱量)

- 無麩質麵包、無麩質義大利麵、無麩質醬油、無麩質餅乾等
- 使用木薯粉、杏仁粉、椰子粉、玉米粉、糯米粉製作的烘焙食品

✗ 含麩質的穀物

- 小麥 (麵粉、全麥粉、全麥麵包)
- 黑麥、大麥、燕麥 (部分燕麥會受小麥污染，需選擇標示無麩質的燕麥)

✗ 常見含麩質的食品

- 麵包、蛋糕、餅乾、派、披薩、義大利麵、麵條、啤酒、麥片
- 醬油、勾芡醬汁、速食食品 (很多有麩質添加物)
- 部分香腸、火腿、加工肉類 (可能添加麩質作為黏合劑)

資料來源：

- 社團法人臺中市醫師公會-無麩質飲食 真相探索

- SGS 安心資訊平台

- 德虹國際 (餐廳目前使用無麩質麥片的品牌)

- 國家地理：麩質真的那麼糟嗎？看看不吃後會怎樣