



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## GLUTEN NEDİR

<https://carrefoursa.com>

Gluten, bazı tahılların içerisinde bulunan elastik bir proteindir ve bağlayıcı özelliği nedeniyle kozmetikten yiyecek sektörüne kadar geniş bir alanda kullanılmaktadır. Glutenin günlük hayatta en çok karşılaşılan özelliği, beyaz ekmeğe yumuşaklık vermesidir. Hamur işlerinin puf kabarmasında en önemli rol glutene düşmektedir. Gluten, bazı kişilerde içerdiği proteinler nedeniyle alerjik reaksiyonlara neden olabilmektedir. Gluten intoleransı ya da Çölyak hastalığı olarak bilinen bu durum, beslenme programını hayat boyu etkilemektedir. İnce bağırsağın glutene karşı gösterdiği hassasiyet, glutensiz beslenme gerektirmektedir. Çölyak hastaları gluten içeren gıdalar tükettiklerinde ince bağırsaklarının yapıları tahrip olur ve bu nedenle gluten diyeti uygulamaları gerekir. Glutensiz beslenme, bağırsakları daha az yorduğu için de tercih edilebilmektedir. Eğer glutene karşı hassasiyetiniz olup olmadığını merak ediyorsanız bir süre gluteni hayatınızdan çıkarıp durumunuzu takip edebilirsiniz.

Glutensiz beslenmede dikkat edilmesi gerekenler

Gluten, başta buğday olmak üzere çavdar, arpa, yulaf gibi bazı tahıllarda bulunmaktadır. Gluten diyetinde glutensiz yemekler kadar mutfakta ve günlük yaşamda dikkat edilmesi gereken bazı kurallar vardır. İşte o kurallar:

Glutensiz gıdalar ambalajlı olsalar da diğer gıdalarla aynı çekmece ya da dolapta muhafaza edilmemelidir.

Glutensiz ekmeğin kesildiği tahta farklı olmalıdır ve ekmeğin tahtaları ayrı tutulmalıdır.

Yemek servisinde kullanılan tahta kaşıklar ayrı bir çekmece muhafaza edilmelidir ve diğer yemeklerin servisinde bu kaşıklar kullanılmamalıdır.

Dışarıda gıda tüketirken, hazırlıkta kullanılan kaşık, tencere, fırın vb. gibi son hazırlanan yemeklere temas eden tüm ekipmanların hijyenine dikkat edilmelidir. Glutensiz menüsü olan yerler tercih edilmelidir.

Bazı kozmetik ürünler de gluten içerebilir. Özellikle rujun glutensiz olanları tercih edilmelidir.

Kenarları yapışkanlı mektup zarflarında ve karton bardakların kıvrık kenarlarında gluten vardır. İçeceklerde karton bardaklar kullanılmamalı, zarflar iletılarak değiştirilmelidir.

Uyarı: Glutenli yiyecek hazırlığında kullanılmış olan ekipmanlarla aynı bulaşık makinasında yıkanan ya da aynı bulaşık süngerini kullanarak temizlenen ekipmanlarda gluten bulaşma riski vardır.

