

ग्लूटेन

सरोत: द हिंदू

ग्लूटेन, एक प्रोटीन कॉम्प्लेक्स जो मुख्य रूप से गेहूँ जौ तथा राई में पाया जाता है, खाद्य उदयोग में अपनी उपयोगिता के लिये जाना जाता है, लेकिन यह गुलूटेन से संबंधित विकारों जैसे क<u>िसीलयिक रोग</u> का कारण बनने के लिये कुख्यात है, जो आबादी के लगभग 2% को प्रभावित करता है।

- ग्लूटेन प्रोटीन से बना होता है, मुख्यतः ग्लियाडिन और ग्लूटेनिन, जो तब बनते हैं जब कुछ अनाज के आटे में पानी मिलाया जाता है।
 - यह आटे को लचीलापन प्रदान करता है, जिससे वह फूलता है और पके हुए उत्पादों को चबाने योग्य बनाता है।
 - ॰ यह प्राकृतिक रूप से पाया जाता है और इसे सांद्रित करके भोजन तथा अन्य वस्तुओं में मिलाकर उसके स्वाद, बनावट और प्रोटीन की मात्रा में सुधार किया जा सकता है।
- <u>ग्लूटेन एंज़ाइम प्रोटीएज</u>़ के कारण पाचन तंत्र में ग्लूटेन का पूर्ण रूप से विघटन नहीं हो पाता है। ग्लूटेन के पाचन न होने से **जठरांत्र** (Gastrointestinal) संबंधी विकार हो सकते हैं।
 - ॰ **परोटीएज़ (Protease),** (जिस पेपटिंडेज़, परोटीनेज़ या परोटीयोलाइटिक एं<mark>ज़ाइम भी कहा जाता है</mark>) एक एं<mark>ज़ा</mark>इम है जो परोटीन को छोटे पॉलीपेपटाइडस या अमीनो एसडि में विघटति करता है।
- **सीलयिक रोग (Coeliac Disease)** नामक एक स्वप्रतरिक्षी विकार गुलूटेन के <mark>कारण</mark> उत्प<mark>न्न</mark> होता है, यह छोटी आँत को नुकसान पहुँचता है तथा प्रतरिक्षा प्रणाली को बहुत सारे एंटीबॉडी के निर्माण हेतु प्रेरित करता है, जो शरीर के अपने प्रोटीन को लक्षति करते हैं।
 - वर्तमान में सीलयेक रोग के उपचार के लिये गुलुटेन की मात्रा बहुत कम रखना ही एकमात्र प्रभावी तरीका है।

What is gluten?

Gluten is present in cereals, such as wheat, barley and rye. In 100gm of wheat, there is generally 8gm of gluten

It provides special properties to the wheat flour that it forms a good dough for making breads. chapattis, pasta and other food items

Can it be dangerous?

Ingestion of gluten can cause celiac disease - a chronic inflammatory disorder of small intestine in those with certain genetic issues

> In such patients, the gluten protein is not digested completely. causing damage to the small intestine where food is



1 in every 140 Indians said to suffer from celiac disease in India

Symptoms Recurrent diarrhoea, failure to gain weight, weakness, anaemia, irritability and behavioural issues, infertility

Only available treatment for celiac disease is strict and life-long avoidance of food that contains gluten

There is no data available on its prevalence. However, many patients are experimenting with gluten-free diet for relief from gastro-intestinal health issues, for example, irritable bowel syndrome

Many people who do not have celiac disease can also be sensitive to gluten

FOOD ALLOWED

pulav, biryani

Bakery products biscuits prepared with rice flour

sugar candy, besan laddoo, kheer

Bray and the milk, buttermilk, coffee, tea

SOME **EXAMPLES** OF GLUTEN-FREE DIET

FOOD NOT ALLOWED wheat, maida (refined wheat flour), barley

Bakery products bread, burger

ets and confectio chocolates, toffees, ice-cream, jalebi, barfi

reversions canned soup, commercial nutritional drinks

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/gluten

