

Пример реализации: [ссылка](#)

Нездоровое питание! Поговорим о продуктах содержащих глютен

Каждый человек, ответственно подходящий к своему здоровью, нередко задумывается о контроле содержания глютена в употребляемых продуктах. Кроме того, ежегодно растет число людей, страдающих непереносимостью глютена.

Глютен (клейковина) – это сложный белок, содержащийся в некоторых злаковых крупах. Он воздействует на работу пищеварительной системы и, как следствие, влияет на общее состояние человека. Люди, отказавшиеся от глютена без очевидных для этого показаний, отмечают улучшение самочувствия сразу после начала диеты.

Продукты, содержащие глютен, не входят в категорию «нездорового питания», поэтому от негативного влияния этого белка страдают даже те, кто придерживается правильного рациона. Главные источники глютена: пшеница, рожь, ячмень и овес.

Под запрет попадают все товары, содержащие эти злаки: выпечка, каши, макароны, морсы и компоты, хлопья для завтрака, все готовые блюда в панировке. Кроме того, существуют продукты, в которые клейковину добавляют искусственно: картофель фри, соусы, кондитерские изделия и напитки. Информация об этом, как правило, указана на упаковке.

Главная опасность таится в пшеничной муке. Содержание глютена в ней более 80%, поэтому негативное влияние на организм может оказывать любимая выпечка, пышные булочки и печенье. Но это не значит, что придется забыть о мягкой сдобе. Станция Плантация заботится о покупателях, которые следят за потреблением сложного белка или страдают его непереносимостью, и предлагает широкий выбор муки без глютена:

- амарантовая. Обладает ореховым вкусом, богата магнием, фосфором, железом. Подходит для выпекания лепешек, пирогов, хлеба.
- кокосовая. Содержит вещества, помогающие снизить холестерин. Подойдет для выпечки хлеба и десертов.
- миндальная. Может полностью заменить пшеничную муку в выпечке, а богатое содержание минеральных веществ и витаминов делает ее незаменимой на кухне.
- мука из бурого риса. Обладает ореховым вкусом. Чаще всего используется для приготовления лапши.
- мука из зеленой гречки применяется для выпекания дрожжевого хлеба. Помимо содержания витаминов, может похвастаться наличием рутина, имеющим противовоспалительное действие.
- рисовая. Поможет приготовить выпечку, хлеб, лапшу, которые будут легко усваиваться и обеспечат организм необходимыми углеводами.
- черемуховая. Является натуральным антисептиком и удивляет содержанием полезных веществ. Вкус очень яркий, поэтому этот продукт лучше сочетать с другими видами безглютеновой муки.

Очевидно, что очень просто порадовать своих домочадцев вкусной, свежей и полезной выпечкой. «Станция Плантация» предлагает к доставке муку без глютена самого высокого качества от проверенных производителей.