

面粉所不为人知的可怕之处

日本易食研究所 大林惠运

喜欢吃面食的人数不胜数，而面食的种类繁多。面食有馒头，包子，饺子，面条，馄饨，煎饼，面包，蛋糕，比萨饼，还有各种点心，每一种面食又有不计其数的花色，令人食之不厌。

近年来，健康之风潮席卷全球，于是，又出现了全麦粉的各式食品，大盛其道，引无数人趋之若鹜。因为营养界认为精白面粉将麦子的胚芽，麸皮都丢去了，缺乏膳食纤维，而全麦粉则保存了其全部的营养物质，对人体的健康有益。在这种理论的诱导下，全麦粉获得了一部分注重健康的铁杆粉丝。

接着，荞麦面，玉米馍，五谷杂粮有益健康的论调也脱颖而出，成为时代的宠儿。人们在酒醉菜饱之后，在来上一份粗粮，算是满足了健康的欲望。

可是，对于面粉的不为人知的可怕之处，又有多少人知道呢？有多少人在乐此不疲，大享美味的同时，对身受其害却全然不知。这个数字是如何的惊人？今天就这个问题说说我的见解。

10多年前，我曾提倡过不喝或少喝牛奶，我自身及家属都不喝牛奶已有近20年了。但是我的骨质密度，却是高的惊人。这说明，喝不喝牛奶与补钙没有任何的关联。其实，并不是我先知先觉，只是因关心健康，对各种文献，信息比较敏感而已。美国早在上个世纪的70年代，对牛奶就有了新的认识，且如哈佛大学医学院等也对牛奶不补钙有研究结论。我从自己和家人及部分亲友的身上进行实践，获得了第一手的资料，才敢提出这样的意见。如今，对面食也同样提出希望少吃或不吃。这是基于庞大的研究文献和我给部分亲友解决过敏症的提议，当然如果没有效果，我是不会提出的。

理由是这样的。

面食中含有“面筋”这一种成分，面筋是一种蛋白质，不光是面食，现在的许多工业加工食品，甚至化妆品中都添加有面筋。因可以使食物显得更有嚼劲，像添加了胶质一样，口感很好。

“估计有百分之四十的人，体内无法适当地处理这种物质，还有剩下的 60% 的人们，也是处于一种可能是危险的状态。”（美国 David Perlmutter.MD Kristin Lobberg 共著《每天的面包将你杀害》）

现在有许多最新的研究，发现面筋过敏症与神经机能障碍有关联。而且，这一关联，不仅限于患有过敏症的人，那些能完全消化处理面筋或是对面筋的检查呈阴性的人，被发现所患有的神经机能障碍与进食面筋有关。因为一旦从他们的饮食中彻底去除面筋成分后，马上就康复了。更有甚者，大脑不断被面筋所诱发的炎症所困惑，以致形成各种疾病而不知原因，如头痛，忧郁症，统合失调症，甚至性欲减退。

另外，还有一个令人吃惊的问题。我并非仅仅指精白面粉。而是升糖指数的问题。因为精白面粉缺少膳食纤维和其他营养成分，所以升糖指数就高。而实际上，全麦粉的升糖指数不亚于精白面粉。特别是面包，全麦粉面包的升糖指数要比精白面粉的升糖指数要高许多。不但是小麦制品，大麦，燕麦，黑麦都有这个倾向。

对糖尿病患者来说，升糖指数高的食物，一般是不能摄取的。比如说，香蕉，是被认为不能摄取的。香蕉的升糖指数为 56，而全麦粉的面包的升糖指数为 70 以上，甚至比精白糖的升糖指数（68）还高。但是，许多糖尿病患者可能根本就没听说过，身体受了损害还在对全麦粉独有钟情呢。

还有，有面筋过敏症的人，大脑的萎缩是非常快的，对儿童来说，自闭症，多动症也是由此诱发的。另外，风湿性关节炎，淋巴球性甲状腺炎等自我免疫疾患等也与此有关。

对面食的研究，还在进行中，希望面食的喜爱者要引起注意。

2016 年 6 月 10 日