

## Мифы о «полезности продуктов»

Бацуков Н.Л.

Здоровье и успех №1 (260), 2018 г., 26-27

Мы стараемся ответственно подходить к выбору пищевых продуктов и отдавать предпочтение наиболее полезным. Однако, часто выходит так, что обилие информации и рекламы может приводить к заблуждениям и созданию мифов об абсолютной полезности продуктов. Давайте объективно оценим информацию.

### Утверждение №1

#### В гранате и яблоках много железа

В настоящее время весьма актуальной является проблема железодефицитной анемии, для профилактики которой многие советуют налегать на яблоки и гранаты.

#### Немного истории

Пару слов о том, почему возникло заблуждение, что в яблоках много железа. Многие думают, что яблоко на срезе темнеет потому, что железо плода окисляется под влияние кислорода воздуха (как бы «ржавеет») и, чем темнее цвет, тем больше там железа. Однако это не так.

Дело в том, что срезы яблок темнеют под действием фермента тирозиназы, которая окисляет фенолы яблок с образованием меланинов, имеющих темный цвет (кстати, это меланины, подобные тем, которые образуются в коже при загаре и придают ей темный цвет).

#### Как на самом деле?

Конечно, железо в яблоках и гранатах есть. Но совсем не так много, как мы думаем, и, кроме того, степень его усвоения очень незначительная. Так,

содержание железа в яблоках 0,5-2,2 мг в 100 граммах, а в гранатах - 0,8-1,0 мг. Для сравнения - в печени говяжьей железа 9 мг, в языке- 5 мг, а в мясе до 3,5 мг (кстати, наибольшее количество в мясе кролика).

Также, в растительных продуктах содержится только плохоусваиваемое негемовое железо.

## Научный факт

Различают два вида железа - гемовое (которое входит в состав гемоглобина крови) и негемовое. Гемовое железо содержится только в мясной пище, негемовое - в растительной. При этом, гемовое железо усваивается на 30%, а вот негемовое железо из яблок и гранатов, а также из других растительных продуктов, всасывается в кишечнике только на 1%.

## Совет: как улучшить усвоение железа из продуктов

Для улучшения усвоения железа необходимо употреблять железосодержащие продукты совместно с продуктами, богатыми аскорбиновой кислотой (лидерами по содержанию витамина С являются черная смородина, красный болгарский перец, шиповник, зеленый лук, грейпфрут) и медью (продукты-источники: вишня, инжир, гречка, овсянка, шпинат, салат).

Нужно учитывать, что одновременный прием продуктов, богатых железом, с продуктами, в которых много кальция (например, с молоком и молочными продуктами), а также, избыток танинов (источники-чай, кофе, какао) приводит к нарушению всасывания железа. Например, если вы запиваете железосодержащие блюда чаем или молоком, то усвоение железа снижается более чем в 2 раза. Лучше всего запивать такие блюда фруктовыми и овощными соками, в которых много меди, аскорбинки и органических кислот, улучшающих усвоение железа.

## Утверждение №2

## Печень очень полезный продукт

И да, и нет. Как и в любом продукте здесь есть много полезных веществ, но и есть свои риски.

### В чем польза?

В печени любых животных содержится большое количество биологически активных веществ и более 20% полноценных белков. Также, в печени присутствуют необходимые для организма незаменимые аминокислоты: лизин, метионин, триптофан. Лизин улучшает усвоение кальция, тем самым предотвращая остеопороз, и способствует нормальному развитию костной ткани. Метионин ускоряет синтез гемоглобина и усиливает дезинтоксикационную функцию печени. А триптофан необходим для синтеза белков крови и нейромедиатора серотонина в головном мозге, который способствует профилактике депрессии, и, в целом, нормализует настроение.

Кроме того, в основном белке печени (ферритине) содержится самая лучшая для усвоения организмом форма гемового железа, необходимого для синтеза гемоглобина.

Печень также содержит фосфор, магний, цинк, медь, натрий, кальций и витамины Д, Е, К и группы В (особенно много там антианемического витамина В12). Кроме того, селен, входящий в состав этого продукта, положительно влияет на работу щитовидной железы, т.к. нормализует обмен йода.

### В чем риск?

В говяжьей печени достаточно высокое содержание гепарина, который, как известно снижает свертываемость крови, а значит повышает риск кровотечений. Кроме того, в печени (особенно куриной) содержится большое количество холестерина - основного фактора риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Для сравнения: в нежирной свинине содержится 100-110 мг холестерина, а в куриной печени почти в 5 раз больше - 490 мг. Также, учитывая, что печень является основным органом детоксикации, то,

если животное выросло в экологически неблагоприятном регионе (а данный факт при покупке печени очень сложно установить), это создаст дополнительную токсическую нагрузку на организм. И еще, нужно помнить, что печень очень богата экстрактивными веществами, которые увеличивают нагрузку на печень и почки.

А вот при беременности не стоит злоупотреблять и печенью трески, поскольку она богата ретинолом (витамином А), при избыточном поступлении которого повышается риск возникновения пороков развития плода. Однако в небольших количествах (около 30 граммов - столовая ложка - в неделю) - это полезный продукт для беременной.

### **Совет: как выбрать и приготовить печень**

Выбирая печень, обращайте внимание, чтобы не было на продукте бугристых и белесых уплотнений, что может быть признаком заболеваний у животных (в частности, эхинококкоза) и представлять дополнительный риск для здоровья.

Перед приготовлением печень лучше на 2 часа замочить в молоке что нейтрализует токсические вещества, содержащиеся в печени. Это происходит благодаря серосодержащим аминокислотам (метионину, цистеину, цистину), которыми богато молоко.

### **Утверждение №3**

#### **Обезжиренные молочные продукты полезнее обычных**

Существуют противоречивые мнения о пользе обезжиренных молочных продуктов. Реклама говорит о пользе, а ряд исследований подвергает сомнению эту информацию.

#### **В чем польза?**

Обезжиренное молоко содержит полноценный белок с полным набором незаменимых аминокислот, лецитин (вещество, необходимое для построения мозга плода и формирования оболочки нервов и нервных клеток), минеральные

соли, водорастворимые витамины в небольших количествах и почти не содержит насыщенные жиры.

### В чем риск?

Одним из недостатков обезжиренного молока является его приближенная натуральность. Поскольку некоторые недобросовестные производители для придания должной плотности обезжиренному молоку добавляются сухие концентрированные молочные белки. А при приготовлении такого порошкообразного молочного концентрата путем высокотемпературного высушивания происходит денатурация и разрушение полноценного белка.

Также, учитывая почти полное отсутствие жира в обезжиренном молоке (до 0,05-0,5%), вполне обоснованно можно предположить, что жирорастворимые витамины А и Д из такого молока усваиваться не будут. Это в свою очередь влечет нарушение фосфорно-кальциевого обмена, поскольку для эффективного всасывания в кишечнике и усвоения организмом кальция необходим витамин D.

### Научный факт

Когда не хватает витамина D, организм усваивает в три раза меньше кальция (то есть не более 10% поступившего с пищей кальция). А значит при регулярном употреблении обезжиренных молочных продуктов может возникать риск развития остеопороза и нарушения развития костной системы.

### Совет: выбираем правильные молочные продукты

Нужно помнить, что, как недостаток, так и избыток жира в молочных продуктах (жирные сливки, творог и др.) препятствует усвоению кальция, поскольку избыточное количество жиров ведет к образованию невсасывающихся кальциевых мыл. Поэтому выбирать лучше молочные продукты средней жирности: молоко 1,5-2,5%, творог 3-5%, сыры до 20% жирности.

### Утверждение №4

Морская соль полезнее обычной

Судя по названию, морская соль относится к натуральным продуктам и ничего, кроме пользы, не дает организму. Поэтому некоторые считают, что добавлять ее в блюда можно без ограничений. Но это не так.

### **В чем польза?**

В умеренных количествах морская соль необходима человеческому организму для поддержания оптимального здоровья и может успешно заменить обычную поваренную соль.

Основная польза морской соли состоит в том, что она является натуральным источником целого комплекса морских микроэлементов: йода, фтора, брома, магния, кальция, марганца, кобальта и др. В то время, как поваренная соль - это чистый комплекс натрия и хлора, а также искусственного йода (при условии, что соль йодированная и хранится правильно).

### **В чем риск?**

Нельзя забывать, что и морская соль содержит хлорид натрия, который, в случае злоупотребления им, может нанести вред здоровью. Так, чрезмерное употребление морской соли, также как и поваренной, может способствовать развитию артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому важно соблюдать норму: допустимая суточная доза морской соли должна составлять не более 1 чайной ложки. Но учитывайте, что добавлять ее важно в готовые блюда, в связи с тем, что полезные свойства минералов морской соли уменьшаются при термической обработке, а натуральный йод вообще испаряется.

### **Совет: выбираем морскую соль**

При выборе отдавайте предпочтение морской соли темно-серого цвета. Чем темнее цвет, тем больше в такой соли минералов, особенно таких как железо, калий и магний. Такой оттенок она получает от океанической глины, которая содержит в себе около 60 полезных микроэлементов из таблицы Менделеева.

### **Утверждение №5**

## Коричневый сахар полезнее белого

Коричневый сахар давно и прочно стал продуктом выбора для любителей здорового питания. При этом считается, что этот сладкий продукт намного полезнее обычного белого рафинада.

### В чем польза?

Коричневый тростниковый сахар проходит минимальную промышленную обработку и поэтому считается нерафинированным.

Однако коричневый сахар может быть и рафинированный с добавлением патоки искусственным путем.

Коричневый сахар состоит из кристаллов сахара, покрытых тростниковой мелассой (это сиропообразная сахарная патока буро-коричневого цвета) с естественным ароматом и цветом. Иногда коричневый сахар называют «чайный» или «кофейный».

Такой неочищенный продукт приносит определенную пользу человеческому организму, так как благодаря мелассе содержит комплекс полезных микроэлементов (кальций, магний, железо, фосфор, калий, цинк), а также витамины группы В и пищевые волокна, чего нет в рафинированном белом сахаре из сахарной свеклы. Однако их количество в тростниковом сахаре совсем незначительное.

### В чем риск?

Коричневый, тростниковый, так же как и белый свекольный сахар, имеет высокую калорийность. Так, в 100 г. белого рафинада содержится 390-410 ккал, а в коричневом тростниковом (в зависимости от вида) - 377-413 ккал на 100 г.

А это значит, что при избыточном потреблении коричневого сахара существует риск ожирения и развития избыточной массы тела, что также способствует увеличению концентрации холестерина в крови и создает условия

для быстрого развития атеросклероза. Это связано с тем, что избыток углеводов в организме очень быстро переходит в жиры.

Кроме того, избыток простых сахаров в составе коричневого сахара (также как и белого рафинада) приводит к избыточному выбросу инсулина поджелудочной железой, что может создавать условия для развития сахарного диабета.

Конечно, в продаже можно найти низкокалорийный тростниковый сахар, но нужно помнить, что такой эффект достигается добавкой к продукту сахарозаменителя аспартама. Этот искусственный подсластитель делает продукт слаще, но может употребляться только после консультации врача.

Еще одним риском при выборе коричневого сахара является возможность его фальсификации. Иногда коричневый оттенок сахару придается за счет красителей, среди которых жженая карамель наиболее безопасна. В результате чего, под видом тростникового нерафинированного вы можете купить самый обычный рафинированный сахар, только подкрашенный.

**Совет: как отличить настоящий тростниковый коричневый сахар от подделки**

Очень важно уметь отличать настоящий коричневый тростниковый сахар от подделки. Это можно сделать так: растворите коричневый сахар в чистой теплой воде, если сахар натуральный- вода останется бесцветной, а если фальсифицированный-окрасится в желто-коричневый цвет.

## Утверждение №6

**Спреды на основе растительного масла полезнее сливочного масла**

В средствах массовой информации спреды позиционируются как здоровая замена сливочного масла, поскольку они не содержат холестерина, а значит снижают риск развития сердечно-сосудистой патологии. Но не все так однозначно.

Спреды (в переводе с английского «размазывать», «намазывать») готовят, преимущественно, из растительных масел методом гидрогенизации, при котором происходит превращение жидких масел в продукт более твердой консистенции. Также в их состав может входить пахта, сливочное масло,



молочный белок, красители, загустители, антиокислители, консерванты и другие пищевые добавки.

### В чем польза?

По сравнению со сливочным маслом количество холестерина в спредах однозначно меньше, также этот продукт имеет более низкую калорийность и часто обогащается витаминами. На этом польза спредов исчерпана.

### В чем риск?

В процессе приготовления спредов происходит образование необычных пространственных форм полиненасыщенных жирных кислот, называемых транс-изомерами жирных кислот (ТИЖК). Конечно, в мягких спредах их меньше, чем в твердых маргаринах, но они все равно там есть.

### Научный факт

О негативном влиянии ТИЖК на организм было известно еще в 1958 году (США). Было отмечено, что транс-изомеры нарушают работу ферментов в организме, разрушают клеточные мембраны, повышают содержание холестерина в крови, увеличивают риск онкозаболеваний, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Также, исследователями было доказано, что ТИЖК снижают иммунитет человека и нарушают обмен простогландинов (веществ, регулирующих тонус матки, деятельность почек и эндокринных желез) и работу цитохромоксидазы — главного фермента, обезвреживающего канцерогенные и другие токсины. Кроме того, английские ученые выявили среди любителей продуктов, содержащих транс-изомеры жирных кислот, повышение смертности от ишемической болезни сердца и рака молочной железы на 40 %.

### Совет: в защиту сливочного масла

Надо отметить, что незаслуженно смещенный на задний план здорового питания такой продукт как сливочное масло полезен тем, у кого наблюдается недостаточная выработка ферментов поджелудочной железы, а также при заболеваниях печени, желчных путей, панкреатитах, заболеваниях ЖКТ и когда снижается возможность усвоения жира. Это объясняется тем, что сливочное масло (которое по химической структуре относится к среднецепочечным триглицеридам), расщепляется в кишечнике без участия желчи и не требует для своего расщепления липазы поджелудочной железы (фермента, который расщепляет жиры). И еще интересное преимущество сливочного масла:

несмотря на богатое содержание в нем холестерина, всасывание его в кишечнике снижено, то есть холестерин сливочного масла выводится из организма транзитом, почти не попадая в кровь (это происходит потому, что жирные кислоты сливочного масла не участвуют в образовании комплексов в кишечнике, необходимых для всасывания холестерина). Кстати, часть сливочного масла в питании можно заменять эмульгированными (и поэтому легче усваиваемыми) жирами сливок или сметаны.

## Утверждение №7

### Свежевыжатые соки можно пить без ограничений

Мы привыкли думать, что свежевыжатые соки являются продуктом исключительной полезности. Однако, здесь есть свои подводные камни и необходимо соблюдать рекомендации по употреблению таких соков.

#### В чем польза?

Свежевыжатые соки являются источником фруктозы, минеральных солей (калия, магния, меди, железа и др.), водорастворимых витаминов (С, рутина, группы В, β-каротина и др.), флавоноидов и иных биологически активных веществ, а также органических кислот и пищевых волокон.

#### В чем риск?

Если употреблять неразбавленный «фреш» (особенно из кислых фруктово-цитрусовые, клюква, вишня и пр.) на голодный желудок, то это может спровоцировать развитие или вызвать обострение имеющихся заболеваний желудка и кишечника. Кроме того, высокая кислотность этих соков оказывает вредное воздействие на зубную эмаль. Также нужно помнить, что если соки без мякоти (т.е. в них почти нет пищевых волокон), то это приводит к тому, что простые сахара из фруктового сока мгновенно всасываются и нагружают инсулярный аппарат поджелудочной железы, а это может послужить фактором риска возникновения сахарного диабета.

**Совет:** по минимизации рисков при употреблении свежевыжатых соков

Пить «фреш» лучше не на голодный желудок, предварительно разбавив питьевой водой в пропорции 1:3. Выпивать не более одного стакана в день, отдавая предпочтение сокам с мякотью.