

В ПИТАНИИ МОДА НЕУМЕСТНА

В последние годы заметно возрос интерес к тому, что мы едим. Все стали великими теоретиками в этой области. Кое-кто применяет знания на практике: люди отказываются от мяса, питаются по Брэггу, Шелтону, Монтиньяку. Одни пьют много жидкости, другие питье ограничивают. Список пристрастий можно перечислять долго. Но бьюсь об заклад, что многие даже самые законопослушные граждане не выполняют один очень важный закон - закон рационального питания. Об этом мы решили поговорить с заместителем директора Научно-исследовательского института питания Российской академии медицинских наук, профессором, членом-корреспондентом РАМН, доктором медицинских наук Минкаилом ГАППАРОВЫМ. Научкой о питании он занимается больше 40 лет.

Профессор, вы согласны с популярной нынче теорией, что завтрак нужно заработать? Ведь сонный организм не успел потратить энергию, так зачем его заряжать?

- Не согласен. Утром надо съесть кашу или сосиски, омлет - что хотите, но чтобы это составляло 25-30 процентов вашего дневного рациона. А большинство поступает как? Ест утром и вечером, а между делом - бутерброды, кофе, чай. Человек должен активно питаться в активную часть дня, причем раз пять. Мы же все переносим на вечер и в результате передаем. К сожалению, система общепита разрушена. Раньше на каждом предприятии были столовые, где можно было поесть за умеренную цену. Сейчас это удовольствие не каждому по карману.

А так ли обязательно съедать горячее первое блюдо? Может, достаточно горячего чая на работе?

- Первое все-таки есть надо. Бульон возбуждает аппетит, стимулирует работу кишечника. Чай и кофе не заменят тарелки супа, хотя сами по себе полезны. В них есть тонизирующие и стимулирующие вещества. Но это не еда.

Что посоветуете съесть на ужин?

- Большую миску салата и каково-нибудь второе блюдо.

Признайтесь, профессор, сами вы так и питаетесь?

- Честно говоря, нет. Это тот самый случай, когда сапожник без сапог. Мой

организм, например, на дух не переносит никаких каш. А вот мои домашние придерживаются рационального питания. Держат постоянно один вес и без труда избавляются от лишних килограммов.

Что обязательно должно входить в недельное меню?

- Постное мясо (постной может быть и свинина, и говядина, и птица). Мясо или рыба должны быть на нашем столе 5-6 раз в неделю. Не забывайте о пользе молока, зелени. Овощей и фруктов - как минимум полкилограмма в день, из них фруктов и ягод - 100-150 г. В рационе должны присутствовать растительные масла и немного сливочного.

Сейчас, наверно, вы скажете, что после шести вечера вход на кухню строго воспрещен?

- Хотя мои дети и жена действительно после шести не едят, я не вижу в этом особого смысла. Почему не съесть овощной салат, кашу или не выпить кефир?

А малыши у вас в семье есть? Как их кормите?

- Моему внуку два года. Специального детского питания мы ему не покупаем. Разве что йогурты с живыми культурами. Йогурты долгого хранения тоже лежат в нашем холодильнике. Они, конечно, не так полезны, но в них сохранены все ценные качества молока.

Говорят, что раньше мечниковской простоквашей лечили стафилококковую инфекцию у детей...



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

- Лечили. Но раньше и болезни были другие. Туберкулез, например, удавалось вылечить чуть ли не одним климатом, добавив к нему таблетку. Сейчас, чтобы победить эту болезнь, необходимы как минимум три вида лекарств.

Раз уж речь зашла о лекарствах, скажите, правда ли, что антибиотики полезно запивать кефиром, чтобы нейтрализовать их негативное действие на микрофлору кишечника? Еще, знаю, многие запивают таблетки молоком.

- Нет, ни кисло-молочными, ни молочными продуктами запивать лекарства я бы не советовал. Лучше все пилюли запивать водой.

А как вы относитесь к биоактивным добавкам? Есть ли разница между нашими и импортными БАДами?

- Разницы никакой нет. Наш институт накопил огромный опыт в оценке эффективности этих добавок. В них содержатся вещества, которых не хватает человеческому организму: витамины, минералы, микроэлементы, полезные микроорганизмы, пищевые волокна. Но ни для лечения, ни для профилактики био-добавки не предназначены. Это только добавки. Не обращаясь к врачу, можно

смело употреблять те из них, которые содержат кальций, магний, йод, железо, фтор, селен. Кстати, поливитамины нужно употреблять круглый год, в том числе и летом.

Хочу спросить о молоке. Ученые в этом вопросе разделились на два лагеря: одни за, другие категорически против, объясняя это тем, что молоко - еда только для новорожденных. У взрослых в желудке от него образуется много слизи.

- Сколько людей - столько мнений. Тем не менее в молоке ничего лишнего нет, как и в яйце. Природа создала совершенный продукт, который усваивается полностью. По своим ценнейшим свойствам молоко не уступает своим кисло-молочным собратьям. Там, где есть долгожители, вы всегда увидите на столе кринку молока, кисло-молочные продукты, растительную пищу. Россия всегда была молочной страной.

Пожоже, ученые никак не могут договориться, что лучше - раздельное питание или смешанное? Доходит до смешного: в магазинах соседствуют на полках книги о пользе раздельного питания и о его вреде. А как считаете вы?

- Как показал опыт, смешанное питание - самое лучшее. Наш организм привык к разной еде. Так зачем ее искусственно разделять? Даже у бедняка в рационе около 40 разных видов продуктов. Однообразное питание хорошо для тех, кто прыгает по деревьям, питаясь листвою и бананами.

Кстати, о бананах. Полезны ли для нас заморские фрукты и овощи? Где-то прочитала, что человеку полезны только плоды-земляки, от чужеземцев никакого толку.

- Когда-то и картошка, и помидоры, и кукуруза были для нас экзотикой. А сейчас мы, как к родным, привыкли к бананам и апельсинам. Так почему бы не попробовать экзотических фруктов и овощей? Тем более с учетом нашего сурового климата. Другое дело, что иной фрукт летит к нам через семь морей, а потом еще отлеживается на базе. Но, как говорится, на безрыбье...

Вообще в питании играют роль три составляющих - воспитание, вкус и карман. Причем финансы совсем не главное. Люди с хорошим доходом потребляют много полезных морепродуктов и столько же вредных животных жиров. Кстати, увеличивая объем растительной пищи, надо помнить и о съедобных травах. Травы нам нужны не меньше, чем мясо.

Еще один шаг к качественному питанию, а значит, здоровью - продукты, насыщенные йодом, железом. По предложению нашего института со следующего года в продажу поступит мука, обогащенная железом.

Теперь летний вопрос: что лучше всего утоляет жажду?

- Чай - зеленый и черный, квас, кисло-молочные продукты. Не стоит в жаркий день начинать пить воду, иначе можно выпить литров пять-шесть - и никакого толку. Утро в жаркий день лучше начинать с чашки чая.

Стоит ли давать детям газировку?

- Совсем маленьким - нежелательно. Если у ребенка проблемы с желудком, повышенная кислотность, изжога - тоже. Ничего страшного нет, если здоровый человек пьет газировку. Тем более что сейчас можно выбрать среди сильногазированной, среднегазированной и слабогазированной.

Профессор, что должно быть подано на ужин для двоих, чтобы не потребовалась пресловутая «виагра»?

- Ужин при свецах не обойдется без куска хорошего мяса. Полноценное питание и есть «виагра», а все эти модные штучки - своего рода кодирование, страховка от комплексов.

Беседу вела
Елена ВОЛКОВА

Эта небольшая, в полторы сотни страниц, книжка с прилавков исчезла мгновенно. И немудрено. Ее название - «Осторожно! Вредные продукты», а тираж совсем мал - 8000 экземпляров. Хотя, по логике вещей, такая книжка должна быть в каждом доме. Ведь если до 70 процентов своего бюджета среднестатистическая семья тратит на питание (а москвичи, с учетом наших цен, и того больше), то мы просто обязаны знать, что покупаем и едим, дабы не расходовать деньги в ущерб собственному здоровью.

Автор книги Михаил АФРЕМОВ так и пишет: «В последние годы не раз общалось о людях, страдающих иммунной недостаточностью в крайней степени, которые «чуждым» образом добились восстановления иммунного баланса благодаря изменению всего лишь своего питания. Если такие чудеса происходят, пора и нам серьезно поговорить о питании. Но разговор пойдет не просто о мифическом «здоровом» питании, а о вполне реальных и практически всеми потребляемых суррогатных продуктах».

Он опирается на мнение экспертов, как российских, так и зарубежных - врачей, диетологов, ученых, включая нобелевского лауреата Дж. Роблота, который внедрение генной инженерии (ГИ) в пищевую индустрию сравнивает с созданием нового вида оружия массового поражения. И так, откроем книгу.

История развития науки о питании напоминает политический де-

тектив: различные виды продуктов то подвергались гонениям, то возводились на пьедестал. В свое время досталось и яйцам, и сахару, и кофе, и сыру, и томатам. Ныне рекламные деятели, представляющие диетологами, в основном занимаются тем, что одурачивают потребителей в пользу недобросовестных производителей продуктов питания. Расхваливаются и рекомендуются те продукты, которые приносят колоссальные прибыли изготовителям.

Надпись «Экологически чистый продукт» и зеленый крестик на упаковке - не более чем рекламный спецэффект. Так суррогатные продукты маскируют под настоящие. В первую очередь это разномасные маргарины, колбаса и сыр из трансгенной сои, йогурты - долгожители с аспартамом и т. д. Даже на упаковке сушеных бананов, выращенных во Вьетнаме, стоит гордая надпись: «Экологически чистый натуральный продукт...» И это при том, что территория Вьетнама отрав-

МУТАНТЫ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

лена дефолиантом «оранжевый агент», активно применявшимся во время войны 1964-1973 гг. Именно поэтому вьетнамцы вынуждены применять недопустимое количество химических удобрений для получения более или менее приемлемого урожая...

О «сидящих» сверх всякой меры в любом маргарине спреде (от англ. spread - «намазка») и трансжирах в кулинарном жире производители и продавцы предпочитают умалчивать. То, что трансжиры чрезвычайно токсичны, обладая свойством накапливаться в организме и порождают тяжкие последствия - стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (к примеру, ожирение) и т. д., стало известно в далеком 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований.

В СССР о трансжирах просто молчали. При тотальном дефиците продуктов «диетический» маргарин, произведенный чуть ли не из подручных ингредиентов, был незаменим.

Давно установлено, но упорно умалчивается, что некоторые из сахарозаменителей, например, аспартам, повышают аппетит и вызывают жажду, что активно используется производителями «прохлаждающих» напитков: чем больше пьешь, тем больше мучает жажду.

Многие разновидности дрожжевых культур генетически мо-

дифицированы для ускорения процесса брожения в производстве пива и хлеба. Старайтесь выбирать красивый хлеб. Если батон или буханка имеет бугристую корку, в тесте скорее всего есть какие-то примеси. Заведомо плох хлеб, «севший на корку».

Первое место в мире по производству ГИ-сои прочно занимает США. Но первое место по потреблению ГИ-сои - у России. Мы потребляем сою в огромных количествах и в любом виде, даже не догадываясь об этом. В начале 90-х годов в нашей стране как-то незаметно родилась новая отрасль «кормовой» индустрии - производство аналогов продуктов питания. Эрзацы изготавливаются в основном из соевых бобов, а «улучшением» мясных и молочных продуктов с помощью натуральной и ГИ-сои ныне увлекаются все больше и больше производителей съестного.

Сое действительно содержит немного больше белка, чем в других бобовых, однако соевые продукты бедны протеином: в состав сои входит особый фермент, подавляющий активность белков и ферментов, необходимых для их усвоения. Употребление в пищу сои может привести к хронической неспособности усваивать аминокислоты.

Доктор Уайт с коллегами из Гавайского центра исследований предполагают, что изофлавоны

соевых продуктов блокируют долговременную память.

Специалисты Национального центра токсикологии США в 1997 г. констатировали (точнее, подтвердили результаты исследований 1959 г.), что изофлавоны сои разрушают щитовидную железу. Ранее, в 1996 г., Британский департамент здравоохранения предупреждал, что изофлавоны опасны для детей и беременных женщин.

КРАТКИЙ СПИСОК ГМ-ПРОДУКТОВ

Соевое масло - используется в соусах, пастах, пирожных и хорошо прожаренной еде в виде имитации дорогого, настоящего жира, чтобы создать видимость высокого качества.

Необезжиренная соевая мука - используется в качестве разрыхлителя теста в хлебопекарной промышленности. Соевая мука широко используется при производстве бифштексов, котлет, гамбургеров, фарша, фрикаделек, начинки для пельменей и др.

Растительное масло или растительные жиры чаще всего содержатся в печенье и заваренной «намертво» еде типа чипсов.

Малтодекстрин - вид крахмала, действующий как «основной агент». Используется в детском питании, порошковых супах и порошковых десертах.

Ксантам - дешевый жировой элемент, изготовленный из зернового крахмала. Используется в

низкокачественных супах типа «Просто добавь воды» и бульонных кубиках.

Глюкоза, или глюкозный сироп (сахар). Может производиться из маисового крахмала, используется как подсластитель. Содержится в напитках, десертах, продуктах быстрого приготовления и блюдах «ресторанов» fast food.

Декстроза - подобно глюкозе может быть произведена из маисового крахмала. Используется в пирожных, чипсах и печенье для достижения коричневого цвета, а также как подсластитель в высокоэнергетических спортивных напитках.

Сироп с повышенным содержанием фруктозы похож на декстрозу, но слаще. Используется в том же наборе продуктов, что и глюкоза с декстрозой.

Вся тушенка, изготовленная по ТУ (техническим условиям), **дешевые** (до 80 рублей за килограмм) **сосиски, сардельки, вареная, а порой и копченая колбаса**.

...Да, у каждого времени свои книги. Полвека назад это была «Книга о вкусной и здоровой пище». Теперь - «Осторожно: вредные продукты». Ту книгу многие рассматривали, как альбом с диетическими репродукциями импрессионистов, эту прочли бы взахлеб, но ее днем с огнем не найдешь.

Анна АНДРЕЮШИНА