

Фрукты и овощи становятся бесполезны для здоровья

Всем известна польза овощей и фруктов для здоровья; это звучит как данность и даже не обсуждается. Как оказалось, напрасно: многие современные «дары природы» теряют полезные свойства.

Так
ли



полезны овощи и фрукты? С этим вопросом издание New Scientist обратилось к ученым из различных университетов мира, получив обескураживающие ответы. Выяснилось, что год от года растительная продукция содержит больше сахара: в стремлении привлечь больше потребителей производители уменьшают горечь и добавляют сладкий вкус.

Горечь в овощах и фруктах выработалась эволюционно: природные токсины предназначены для отпугивания вредителей. Именно благодаря этому свойству они и полезны для здоровья: «токсичные» соединения разрушают больные клетки. Таким образом, извлекая их для улучшения вкуса, биотехнологи одновременно извлекают и полезные свойства продукта.

Так, белый грейпфрут своей горечью обязан органическому веществу нарингин, которое, в свою очередь, имеет противовоспалительные и противораковые свойства. Горькое вещество кверцетин, присутствующее в зеленом чае, брокколи и красном вине, полезно при профилактике рака легких. Противораковые свойства благодаря содержащемуся в них синигрину имеют все виды капусты — от огородной до брюссельской или цветной.

Но многие люди, и особенно дети, не любят горькую еду. По этой причине сладкий вкус уверенно вытесняет горький. Например, 30 лет назад во Флориде горькие белые грейпфруты были популярнее сладких розовых: в соотношении 27 миллионов ящиков белого сорта к 23 миллионам розового. В настоящее время розовых грейпфрутов продается в два раза больше, чем белых. Между тем, соединения, делающие вкус грейпфрута

горьким, содержат на 50% больше веществ, приносящих пользу сердечно-сосудистой системе.

Не входит в число лидеров пищевых приоритетов и капуста. Чтобы исправить эту ситуацию, ученые работают над ее химическим составом. Так появилась брюссельская капуста «улучшенного вкуса» — на прилавках западных магазинов этот овощ можно найти с пометкой «kid friendly» («для детей»). Однако эксперты поясняют, что растения, лишенные своих оригинальных фитохимических соединений, способны лишь утолить голод, но не принести пользу.

Специалисты рекомендуют отдавать предпочтение горьким сортам растительной продукции. Самыми полезными являются темно-зеленые овощи: такие, как шпинат, брокколи и различные листовые салаты. Узнайте также, какая пища защищает от рака и чем полезна средиземноморская диета.

Специалисты из Вашингтонского университета в Сиэтле и Университета Джонса Хопкинса выступили с предупреждением, что составлять рацион полностью из овощей и сладких фруктов опасно для здоровья.

Вопреки распространённому мнению, что употребление большого количества фруктов обеспечивает необходимую норму витаминов, результаты исследований показали, что сладкие плоды лишь повышают общий уровень сахара в крови, что косвенно ведёт к возрастающему риску сахарного диабета.

Кроме того, селекция в сельском хозяйстве привела к тому, что содержание полезных веществ во фруктах снижается, поскольку производители ориентируются исключительно на вкусовые предпочтения потребителей и выращивают овощи фрукты всё более и более сладкими. По мнению учёных, "извлечение" из фруктов и овощей веществ, отвечающих за горький вкус - так называемых фитохимикатов, - приводит к тому, что потребление фруктов становится аналогично, например, питью содовой, потому что даёт только "пустые" калории.

Автор: Анастасия Баринава © National Geographic ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 6050 12.08.2015, 12:11 📄 716
URL: <https://babr24.com/?ADE=137929> Bytes: 3555 / 3440 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Анастасия
Баринава.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/@kras24_link_bot)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/@nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/@babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)