

Кухонный разговор

Самые обычные продукты содержат массу токсичных веществ

Не столь важно, способны ли вы отказать себе в жирном и сладком, главное - как вы готовите. Процесс приготовления пищи может делать блюда весьма опасными для здоровья, способствуя развитию сахарного диабета, заболеваний сердца, болезни Альцгеймера и даже просто ускоряя старение организма.

Материал об этом опубликован в только что вышедшем в США журнале "Труды Национальной академии наук". Вне всякого сомнения, об открытии американских ученых будет полезно узнать и россиянам - в нашем подходе к питанию много общего.

Не успело научное сообщество "переварить" недавнее сенсационное открытие ученых из Стокгольмского университета - они обнаружили в большинстве продуктов канцерогенное вещество акриламид, как команда исследователей из "Медицинской школы Маунт Синай" в Нью-Йорке бросила ему новый вызов. Но прежде чем познакомить с ним, напомним об опаснейшем акриламиде. Он в запредельных количествах образуется практически во всех продуктах, содержащих много крахмала (картофель, зерновые, кукуруза, изделия из муки), во время их кулинарной обработки при высокой температуре, то есть при жарке, готовке в духовке, на гриле или во фритюре.

- В акриламидовой проблеме пока больше вопросов, чем ответов, и прежде всего неясно, откуда это вещество берется в продуктах: трудно представить химическую реакцию, в результате которой оно образуется, - рассказывал "Известиям" летом профессор Сергей Хотимченко, возглавляющий лабораторию пищевой токсикологии Института питания Российской академии медицинских наук (РАМН).

Но осень принесла свои плоды: канадские ученые установили, что акриламид образуется из аспарагина - аминокислоты, чрезвычайно распространенной в растительных продуктах. Когда аспарагин нагревается до высокой температуры в присутствии сахаров (включая и вездесущую глюкозу), акриламида синтезируется больше всего. Если в готовящемся блюде мало воды, это еще больше способствует образованию канцерогена. Может возникнуть вопрос: а при чем здесь крахмал? Здесь есть два объяснения. Во-первых, крахмала вообще много в растительных продуктах. Во-вторых, именно из крахмала могут образовываться сахара.

Американские власти мгновенно среагировали на новое открытие. Управление по пищевым продуктам и лекарствам США (FDA) сразу же официально объявило, что акриламидовая проблема для них является приоритетной. И теперь многие ученые будут ломать голову над тем, как сделать процесс приготовления продуктов менее канцерогенным.

Похоже, в число приоритетов попадет и проблема, поднятая медиками из "Маунт Синай". Она связана с группой веществ (чтобы не выражаться "пятиэтажным" научным сленгом, назовем их X-компонентами), которые образуются при взаимодействии сахаров с белками и жирами во время готовки при высокой температуре. То есть при таких же условиях, как и акриламид, - при жарке, при приготовлении пищи во фритюре, на открытом огне (мангал, гриль и т.д.), в микроволновке и духовке. Но если акриламид типичен для растительных продуктов, то X-вещества есть в любых блюдах с аппетитной поджаренной корочкой. Именно в ней они преимущественно и скрываются, придавая красивый коричнево-золотистый цвет. Больше всего X-компонентов в блюдах из мяса, рыбы, птицы.

- Эти вещества, попадая в наш организм, оказывают раздражающее действие на клетки, в результате чего они выделяют специальные белки, которые вызывают воспаление, - рассказывает профессор Элен Влассара, руководившая исследованием в "Медицинской школе Маунт Синай". - Много таких же токсичных веществ образуется в организме больных сахарным диабетом из глюкозы, которая у них обычно повышена.

По сути у диабетиков постоянно существует небольшое воспаление мелких и средних сосудов во многих органах, провоцируемое X-веществами. И именно с этим связаны поражения сердца, сосудов, глаз, почек и нервов у больных сахарным диабетом. Нечто подобное может быть и у любителей X-кухни, со всеми вытекающими из этого последствиями. "У них тоже могут быть и заболевания сердца, и другие проблемы, типичные для диабетиков", - говорит Элен Влассара.

- Результаты наших исследований не обесценивают значения здорового питания, содержащего небольшие количества жира и сахара, - утверждает Элен Влассара, - но они объясняют, почему некоторые люди, придерживающиеся такой диеты, продолжают страдать от болезней сердца и диабета. Мы изучали 24 пациентов с диабетом, получавших одинаковые продукты, но по-разному приготовленные. Например, одни ели тунца жареного, другие - вареного. В крови последних мы обнаружили меньше токсичных веществ. У тех, кто питался жареным, в организме было много так называемых воспалительных белков, оказывающих негативное действие. К сожалению, больше всего токсичных веществ содержит национальное американское блюдо - индейка, которую традиционно долго готовят на гриле.

Что такое X-вещества

То, что мы называли X-веществами, на Западе обозначают аббревиатурой AGE (advanced glycation end products), которую можно перевести как "возраст". И здесь невольно возникает черный юмор - кроме болезней, эти вещества вызывают в организме изменения, какие бывают при старении. У нас для AGE придуман очень сложный термин - "конечные продукты неферментативного гликозилирования", или сокращенно КПГ.

Чтобы избежать X-компонентов, надо готовить быстро и при высокой влажности. То есть варить или пропаривать продукт. В крайнем случае мясо можно подвергнуть высокотемпературной обработке. Но для этого его надо порезать очень тонко, чтобы довести до готовности быстро и с небольшим количеством масла. Богаты X-веществами кофе, колы и шоколадные напитки. А диабетикам лучше избегать не только газировок с сахаром, но и еще темно окрашенных. Цвет темным колам обычно придают карамелизованные вещества, в которых немало X-компонентов. Карамели много и в кондитерских изделиях.

Александр Мельников

Автор: Артур Скальский © Известия.Ру ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2931 21.11.2002, 00:00 👍 209

URL: <https://babr24.com/?ADE=4697> Bytes: 5836 / 5792 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

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
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@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](#)