

Излечение едой

Научно подобранный рацион питания окажется столь же благотворным для организма, сколь разрушительно для него питание без системы.

Не так давно миновали времена, когда пятая часть даже европейского населения страдала от хронического недоедания. Сейчас эта проблема, сохранив свою актуальность в некоторых регионах, всё же утратила глобальный характер. Но на смену ей пришла другая, не менее, может быть, серьезная: питание становится не только избыточным, но и все менее и менее здоровым. Правительства уже нескольких стран (первая в их числе — США) объявили, что последствия неправильного питания принимают характер национального бедствия. Наверное, справиться с новой бедой на государственном уровне не так-то уж и просто, но если подойти к задаче как к своей личной, то человек может всего лишь за счет правильно составленного рациона не только избежать неприятностей со здоровьем в будущем, но и избавиться от уже имеющихся болезней. Приведение рациона в соответствие с состоянием организма принято сейчас обозначать термином «функциональное питание», и хотя сам термин уже давно прижился, смысл его зачастую остается неясным.

Пища как лекарство, лекарство как пища

О функциональном питании впервые заговорили в Японии в середине 1980-х. Корреляцию между неправильным питанием и развитием различных болезней обнаруживали многие статистические исследования. Да и еще в Античности часто повторяли слова Гиппократ (Hippocrates of Kos, ??????????, ок. 460 – ок. 370 до н. э.), что пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей. В правительстве решили начать оздоравливать нацию посредством еды.

В 1991 году Министерство здравоохранения страны на законодательной базе одобрило концепцию функционального питания (Food for specified health use, FOSHU), которая подразумевала развитие индустрии продуктов питания, изменяющихся после добавления определенных ингредиентов так, что начинают корректировать некоторые физиологические функции, биохимические реакции, снижают риск возникновения заболеваний и ускоряют процесс выздоровления. Сами эти ингредиенты получили название биологически значимых элементов, откуда родилась целая индустрия биологически активных добавок (nutritional supplement).

Не меньшую поддержку идея «фармакологической еды» получила в Европе и в США. Так, в 1998 году Управление по контролю за качеством продуктов питания и медикаментов США (FDA) опубликовало одиннадцать отчетов исследований, указывающих на связь между определенными продуктами и болезнями — к слову, сейчас число подобных отчетов растёт как снежный ком. В 1999 году в Европе была принята «Научная концепция функциональных продуктов питания в Европе» (Scientific Concepts of Functional Food in Europe), определившая круг первоочередных задач и направление исследований на ближайшие годы.

Сегодня влияние на здоровье веществ, содержащихся в отдельных продовольственных продуктах, всё чаще становится предметом многочисленных исследований. Изо дня в день СМИ радуют нас сообщениями, что свекольный сок за счёт содержащихся в нём нитратов значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, чёрная смородина препятствует болезни Альцгеймера и диабету, а тёмный шоколад с высоким содержанием какао, благодаря содержанию флавоноидов, в будущем заменит таблетки людям с циррозом печени. Полки супермаркетов пополняют довольно странные на первый взгляд товары: улучшающие кровоснабжение соки, препятствующий инфаркту миокарда шоколад, хлеб с изофлавонами для переживающих менопаузу женщин или яблоки, содержащие количество флавоноидов, эквивалентное пяти бокалам вина. В Европе и США производство и реализация продуктов функционального питания стало многомиллионной индустрией.

Ее развитие отразилось и в том, что в трактовке термина «функциональное питание» произошло определенное смещение акцентов. Изначально предполагалось, что функциональное питание предусматривает систематическое употребление продуктов, производство которых максимально приближено к естественному. В таком понимании функциональным продуктом может считаться, к примеру, морская рыба

— она укрепляет кости из-за высокого содержания витамина D, или зелёный чай — за счёт содержания полифенольных соединений он обладает противораковыми функциями. Но теперь все чаще как о функциональных говорят о тех продуктах, которые улучшены искусственным образом за счёт добавления полезных элементов — вроде йодированной соли или обогащённого серотонином или железом хлеба. В их состав включают аминокислоты, пептиды, протеины, витамины, молочнокислые бактерии, жирные ненасыщенные кислоты, минералы, антиоксиданты. Утверждается, что обогащённый продукт проявит свои антиканцерогенные, антиоксидантные, противовоспалительные, холестеринорегулирующие и прочие полезные свойства. Относительно пользы и безопасности этой группы продуктов нередко высказываются сомнения, но сейчас индустрия функционального питания активно развивается именно в плане обогащения еды полезными веществами.

С точки зрения законодательства различных стран, положение продуктов функционального питания также оказывается неопределённым: они занимают промежуточную нишу между лекарством и пищевыми продуктами. Некоторые из них относят к продуктам питания, другие — к диетическим продуктам или медикаментам.

Бестолковая еда

Возникает вполне закономерный вопрос: к чему весь этот пищевой «новодел»? Разве недостаточно тех веществ, что есть в продуктах? Все употребляемые человеком в пищу натуральные продукты абсолютно функциональны. Одни эффективно снижают кровяное давление, другие — подавляют воспалительные реакции, третьи — препятствуют старению. Однако образ питания людей за последнюю сотню лет претерпел существенные изменения.

Наши предки преимущественно употребляли фрукты и овощи до того, как они созревали, — в момент, когда они содержат наибольшее количество различных флавоноидов и глутатиона, обладающих антимуtagenными и противораковыми свойствами. В наши дни из-за беспощадной эксплуатации земель почвы истощаются, а выращиваемые на них фрукты и овощи стремительно теряют свою питательную ценность — сейчас в них содержится гораздо меньше минералов, витаминов и прочих полезных веществ, чем полвека или век назад. Ещё в начале века достаточно было съесть одно-два яблока, чтобы «накормить» организм необходимой ему суточной потребностью в железе. Сегодня же, чтобы получить тот же объём железа из яблок, придётся съесть штук 10–15.

То же самое происходит с другими овощами и фруктами: брокколи теряет витамин А, ананасы — кальций, цветная капуста — витамин С, тиамин и рибофлавины. Вычтем из тех скурых остатков полезных веществ, содержащихся во фруктах и овощах, те, которые будут потеряны во время хранения (например, заморозки) и приготовления. Что же останется?

При варке, например, брокколи теряет 66 % сапонинов и аскорбигена — это флавоноиды, разновидность антиоксидантов. Во время приготовления в скороварке — 47 %, при приготовлении на пару — около 10 %. По мнению экспертов, сегодня дефицит полноценного белка в рационах россиян составляет 25 %, пищевых волокон — 40 %, витаминов 20–30 %.

Можно считать, что первый шаг к созданию всей идеологии функционального питания сделал тюремный врач из Батавии Христиан Эйкман (Christiaan Eijkman, 1858–1930), когда обнаружил связь между заболеванием бери-бери и типом риса, употребляемым в пищу.

Немаловажным фактором стало и то, что современные люди стали употреблять рафинированные продукты — сахар, очищенные от шелухи и оболочки зерна и семена растений, крепкие алкогольные напитки. Избавляясь от так называемых балластных веществ, человек на протяжении многих десятилетий создавал продукты питания, которые были обогащены легко усваиваемыми углеводами, но лишены многих витаминов и пищевых волокон.

С середины XX века ситуация усугубилась такой серьёзной проблемой, как фаст-фуд. Пристрастие к богатому трансжирами и углеводами фаст-фуду не только не приносит пользы, но ещё наносит существенный вред, особенно это касается сердечно-сосудистой системы. Что интересно, при этом о возможных негативных последствиях фаст-фуда большинство людей прекрасно осведомлены, но не намереваются от него отказываться. По данным

опроса, проведенного американской исследовательской компанией Harris Interactive, 44 % взрослого населения Америки признались, что с гораздо большим удовольствием поужинали бы дома, если бы у них оставалось время на приготовление еды.

Привычные нам продукты питания становятся всё более бестолковыми, а культура питания падает. По всей видимости, индустрия функционального питания будет активно развиваться и дальше — и не только в развитых странах. Во всяком случае, по прогнозам, в ближайшие одно-два десятилетия доля продуктов функционального питания достигнет 30 % всего продуктового рынка.

Автор: Элла Бикмурзина © Вокруг Света ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2535 01.02.2011, 13:17 📄 327
URL: <https://babr24.com/?ADE=91386> Bytes: 8776 / 8729 Версия для печати

👍 [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: krsyar.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: 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](#)