

Польза и вред: диетолог развенчивает мифы о «пагубных» продуктах

31.05.2021



Очень «вредное» сало

Одним из самых вредных продуктов считается сало. Кто-то не любит его за жирность, которую считает основным виновником собственного избыточного веса, кто-то говорит о безумно вредном холестерине – якобы, виноватом в инсультах и инфарктах.

«Классически считается вредным продуктом. А те, кто его любят, мучаются, считая, что едят что-то малополезное. На самом деле, у потребителя аналогия в голове примерно такая: избыток жиров, а значит проблемы с сердцем, с сосудами. Плюс избыточная масса тела. На самом деле это совсем не так, потому что сало – это источник арахидоновой и линолевой жирных кислот. Их открыли около 100 лет назад. Оказалось, что эти кислоты очень хорошо влияют на уровень плохого холестерина, забивающего наши кровеносные сосуды – его уровень снижается при попадании арахидоновой и линолевой кислот в организм», – отмечает диетолог Сибирского федерального центра оздоровительного питания Александр Ронинсон.

К тому же сало – источник селена, очень полезного компонента, без которого не работает иммунитет и антиоксидантная защита, считают ученые. Ведь все вредные вещества, попадающие в человеческий организм с водой, пищей и воздухом,

разрушают стенку клетки: печени, почек, сосуда, сердца и так далее.

«Человеческий организм – это очень мудрая система, и там предусмотрена защита от разрушения клеток – антиоксидантная защита, ей нужна помощь. Есть определенный фермент, который называется супероксиддисмутаза. Он как раз и защищает, но его надо включить. Селен как раз и играет роль такого вот включателя. И хотя сало не входит в тройку лидеров по содержанию селена, но тем не менее – это один из источников этого вещества для нашего организма», – говорит эксперт.

Арахидоновая и линолевая кислоты в организме почти не образуются, они должны поступать вместе с пищей. И, если их мало, то стенка клетки правильно не работает. А сало поставляет эти кислоты в наш организм. Обычному человеку с нормальным весом в день достаточно от 20 до 40 граммов сала. Людям с избыточным весом хватит и 15-20 граммов.

Какая рыба полезна?

Помимо соединений, о которых речь шла до сих пор, организму нужны минералы, в том числе и фосфор. Рыба содержит и его, и аминокислоты, в том числе помогающие выводить из организма человека попавшие туда ввиду неблагоприятной экологии тяжелые металлы. Однако существует расхожее мнение, что рыба, помимо множества полезных веществ, также содержит ртуть, что нивелирует пользу употребления любых морепродуктов.



«Те вещества, которые содержатся в рыбе, практически, больше нигде не содержатся. Но и наличие ртути в морской рыбе – это факт. Поэтому есть её необходимо, но стоит просто употреблять определенное количество, чтобы и польза была, и вред был минимизирован. Это, примерно полкилограмма в неделю», – считает эксперт.

При этом, отмечают эксперты, практически, не важно, морская ли это рыба, или речная, дорогой тунец или бюджетная селёдка – содержание полезных веществ в любой рыбе примерно одинаково.

Нужно ли есть мясо?

Мясо содержит определенный набор аминокислот, которые необходимы человеку, но при этом организм их самостоятельно не производит, то есть эти вещества либо поступают в организм, либо не поступают совсем.



«Из-за дефицита железа у человека, совсем исключившего мясо из своего рациона, может случиться анемия. И, если она возникает не сразу, то это говорит только о том, что у этого человека хорошо работают компенсаторно-приспособительные механизмы. И яблоки тут не помогут. У такого человека организм постоянно находится в стрессовых условиях. Дело в том, что эти аминокислоты нужны для построения белков, которые помогают адаптироваться к погодным условиям, к их быстрым изменениям, что особенно актуально для сибиряков. Помимо анемии могут быть проблемы с ЖКТ и иммунной системой», – убежден эксперт.

Обычному здоровому взрослому человеку достаточно съедать в день около 150 граммов красного мяса, лучше всего говядины или телятины: в пересчете на неделю это будет примерно столько же, сколько и рыбы или чуть больше. Кстати, столько любимая бодибилдерами куриная грудка заменяет красное мясо лишь отчасти – те необходимые организму вещества, которые содержатся в красном мясе, в белом присутствуют в меньшем количестве.

Шоколад: есть или не есть?

У этого лакомства, как и у сала, есть своеобразный ореол: вроде как вкусно, но при этом считается, что вредно. И на самом деле, одна из основных причин ожирения – это избыток легко усваиваемых углеводов. Соответственно, сахар, содержащийся в шоколаде, также может способствовать быстрому набору лишнего веса.



«Для здорового человека допустимо съедать в день не более 10-15 граммов хорошего шоколада. Желательно горького, так как в нем меньше сахара. Это будет, в первую очередь, полезно для тех людей, у кого возникает стресс, физический или эмоциональный, а шоколад – это какао-масло и какао-бобы – содержат вещества, обладающие противострессовым эффектом», – говорит Александр Ронинсон.

Можно, конечно, пить какао и самому регулировать количество сахара в этом напитке, но тут уж, как говорится, на вкус и цвет...

И на десерт – ананас для желающих похудеть

Считается, что в ананасе содержится такое вещество как бромелайн, который помогает сжигать жиры и, соответственно, быстро похудеть.



«В нашем случае, то есть у нас в Сибири, этот продукт будет абсолютно нейтральным, потому что его нет традиционно в нашем рационе – он тут просто не растет. И если на жителей южных стран употребление ананаса в пищу может, хотя и не гарантированно, оказать желанное воздействие, то есть помочь похудеть, то здесь в этом смысле он абсолютно бесполезен. Да, вкусно, да экзотика, но похудеть сибирякам он точно не поможет», – объясняет эксперт.

К тому же концентрация бромелайна должна быть такой большой, что один ананас нужного количества этого вещества не содержит. И желающему похудеть нужно съесть в день десятки ананасов, что и нереально, да и вредно, так как человек просто испортит себе желудок либо заработает аллергию. Уж не говоря о том, что это просто не выгодно экономически.