

Смородина против годжи: 4:0!



Чиа остановит старение, годжи убережет от рака, киноа вернет к норме холестерин? За модные продукты мы готовы платить втридорога, надеясь на их чудотворный оздоровительный эффект, и часто попадаем в ловушку, расставленную для поклонников ЗОЖ расторопными маркетологами. Экзотические эликсиры молодости и красоты, обещающие снизить вес, поддержать иммунитет или спасти от болезней, на деле оказываются весьма

слабыми соперниками многих наших традиционных и гораздо более дешевых продуктов. Это научный факт. Исследование, проведенное в НПЦ НАН Беларуси по продовольствию, показало: заморские суперфуды легко заменимы белорусскими, привычными вариантами, причем наше здоровье от этого только выиграет.

Здесь и сейчас

Красные ягоды годжи выращивают в Китае, Монголии, Тибете. Считается, что они укрепляют иммунитет, помогают сбросить вес, очищают организм. А их чудодейственные антиоксидантные свойства, как любят повторять продавцы, связаны с огромным содержанием витамина С: мол, в 100 граммах мякоти ягод — до 2,5 тысячи мг! Однако заведующая лабораторией физико-химических исследований Республиканского контрольно-испытательного комплекса по качеству и безопасности продуктов питания Наталья Комарова обращает внимание на то, что свежие ягоды годжи не рекомендуется употреблять в пищу, поскольку они содержат токсичные алкалоиды. Да, в сушеном виде эти ягоды неопасны, но вот незадача:

Ягоды годжи — белорусское ягодное сырье



Наименование показателя	Ягоды годжи	Смородина черная	Ежевика
Калий, мг/кг	233	2495	233
Магний, мг/кг	85	235	95
Фосфор, мг/кг	67	370	30
Цинк, мг/кг	0,9	1,4	0,3
Железо, мг/кг	3,4	6,9	0,5
Медь, мг/кг	0,06	0,51	0,12



экспериментально установлено, что содержание витамина С в них очень низкое, всего 29 мг. В то время как в обычной черной смородине оно достигает 120 мг на 100 г — и это значит, что даже 70 граммов наших ягод удовлетворят потребность взрослого человека в этом витамине. Больше в смородине и калия, магния, других необходимых нам микроэлементов. Лишь немногим по этим позициям уступают ежевика и черноплодная рябина. А ведь у нас еще есть и такие «капсулы здоровья», как клюква и облепиха — они также могут составить отличную конкуренцию годжи.

Схожая история и с ягодами асаи родом из Южной Америки. Славу суперпродукта они получили с легкой руки компании Monavie, которая лет 15 назад решила вывести их на рынок. Обещанные эффекты: укрепление иммунитета, улучшение памяти, профилактика рака и сердечно-сосудистых заболеваний — научно так и не были подтверждены. В результате компанию обвинили в обмане потребителей Юлия Василюшина. Смородина против годжи: 4:0!

и называли рекламу этих ягод международной аферой. Но люди любят верить в силу волшебной таблетки. А в это время у нас растут свои суперфуды: шиповник, барбарис, черноплодная рябина, полезное действие которых на организм хорошо изучено и доказано.

Возможность замены модных продуктов отечественными аналогами

Продукт	Отечественный аналог
Ягоды годжи	Клюква, черная смородина, облепиха
Ягоды асаи	Шиповник, барбарис, черноплодная рябина
Семена чиа	Семена льна, тыквенные семечки
Киinoa	Пшено, ячменная крупа
Капуста кейл	Шпинат, савойская капуста, брокколи
Булгур	Пшено, кукуруза
Зеленый кофе	Пряноароматические растения



Киinoa-каша — не наша

Киinoa — звезда Instagram, популярный ингредиент «правильных» завтраков и обедов, фото которых модные блогерши размещают в своих аккаунтах. Эти мелкие темные, красные или белые крупинки — псевдозерновая культура, традиционная для Южной Америки. Маркетологи уверяют, что у нее уникальный аминокислотный состав. Мол, высокое содержание белка, клетчатки и аминокислот поможет тем, у кого есть проблемы с сердцем, ЖКТ, лишним весом, холестерином. А что же на деле? «В результате проведенного исследования мы не обнаружили практического подтверждения заявляемых функциональных свойств. Напротив, установлены данные, указывающие на возможное отрицательное влияние этих продуктов на определенные группы людей. Так, при неправильной термической обработке киноа можно получить отравление сапонинами, содержащимися в оболочке семян. А повышенное содержание оксалатов ограничивает ее употребление при заболеваниях поджелудочной железы, холецистите, панкреатите, желчнокаменной болезни», — поделилась Наталья Комарова. В остальном же, если отбросить эти негативные моменты, состав киноа схож с пшениной и ячменной крупой.

Киноа или пшено

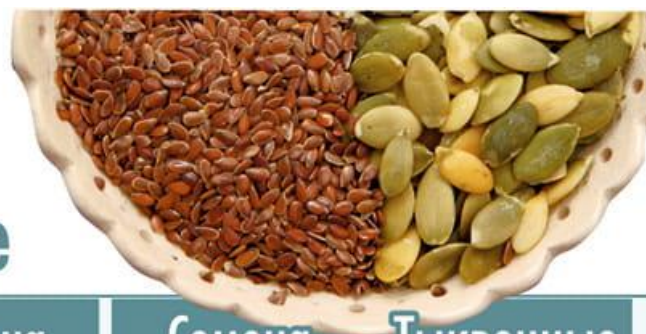
Аминокислоты	Киноа белая	Киноа красная	Крупа пшенная	Крупа ячменная
Массовая доля аминокислоты, мг/100 г				
Аспартат	1398	137	565	379
Глутамат	2366	224	2408	901
Серин	634	24	631	553
Гистидин	351	178	226	255
Треонин	607	107	294	3696
Тирозин	415	293	228	283
Валин	815	223	477	614
Метионин	386	103	286	157
Фенилаланин	610	115	523	759
Изолейцин	98	176	407	480
Лейцин	1012	245	1277	895
Лизин	378	143	161	369



Аналогичная ситуация и с семенами чиа, или шалфея испанского, которые весьма популярны среди худеющих и вегетарианцев. Их рекомендуют в качестве источника ненасыщенных жирных кислот, важных для жирового обмена, а также растительного белка и клетчатки. Но вот сравнительный анализ, проведенный специалистами НПЦ НАН Беларуси по продовольствию, показал: эту дорогую экзотику можно без проблем заменить равнозначными отечественными аналогами — льняным семенем и тыквенными семечками. Причем белорусский продукт отличается более богатым минеральным составом. Например, железа, фосфора, магния в тыквенных семечках почти в два раза больше, чем в чиа.

Юлия Василюшина. Смородина против годжи: 4:0!

Семена чиа — белорусское масляное сырье



Наименование показателя	Семена чиа	Семена льна	Тыквенные семечки
Мононенасыщенные жирные кислоты, %	8	45,4	30,7
Полиненасыщенные жирные кислоты, %	83,3	43,6	52,5
Кальций, мг/кг	4940	4875	435
Магний, мг/кг	2170	2570	3705
Фосфор, мг/кг	5740	4455	11.250
Марганец, мг/кг	27	22	41
Железо, мг/кг	42	64	89

Точно так же «зожную» крупу булгур можно заменить привычными крупами, а «чудотворную» кудрявую капусту кейл — шпинатом, савойской капустой, брокколи.

С оглядкой на генетику

Увлечение экзотическими модными продуктами может быть небезобидно. Учеными уже установлено, что каждый из нас имеет теснейшую биохимическую связь с местом обитания, которая отражена в нашей наследственной программе. Мы генетически приспособлены к определенным видам пищи, и это отражается на устройстве системы пищеварения, составе и активности ферментов. Привозные продукты изначально для нас чужеродны по биохимическим показателям и могут вызвать нежелательные иммунные реакции. Кроме того, во время перевозки и хранения, под воздействием температуры или микроорганизмов они также могут приобрести аллергенные свойства.

Помните: мода на те или иные продукты постоянно меняется. Мы уже прошли этап увлеченности обезжиренной молочкой, чья польза в итоге оказалась сомнительна, спредами как альтернативой маслу, отказа от яиц, якобы плохо влияющих на уровень холестерина.

Кстати

Активное развитие сейчас получила наука нутригеномика: с помощью генетических тестов, изучения особенностей жирового, углеводного обмена конкретного человека можно составить персональную диету, дать индивидуальные рекомендации по питанию. В нашей стране, например, такую работу ведет научно-исследовательская лаборатория функционального питания НПЦ НАН Беларуси по продовольствию.