

Спроси у гена



Можно ли выбрать нужную вам крупу по группе крови?

В новом совместном проекте специалисты НПЦ НАН Беларуси по продовольствию продолжают рассказывать на страницах «Сельской газеты» о технологиях получения и приготовления продуктов на основе круп, их различиях, пользе, о новых разработках ученых в сфере продуктов питания.

Каша помогает не только похудеть, но и поправиться, это по-настоящему универсальный продукт. Специалист отдела питания НПЦ НАН Беларуси по продовольствию Татьяна ОКУЛОВА помогает разобраться с мифами о том, кому подходят или нет крупы.

С глютенем или без?

В западных странах модными стали продукты «без глютена», который как раз содержится во многих крупах. Диеты с исключением этого белка стали открытием последних лет и активно продвигаются сторонниками правильного питания. Влияет ли он действительно на организм и кому не следует употреблять продукты с глютенем?

Глютен — сложный белок, имеет богатый биохимический состав, включающий около 20 незаменимых аминокислот, которые организм человека не способен синтезировать самостоятельно, полезные медленные углеводы, пищевые волокна, витамины группы В и микроэлементы (железо, медь, цинк, магний). Он легко переваривается и усваивается организмом. Цельнозерновые продукты содержат всю эту пользу в максимально доступном виде. Тем не менее встречаются случаи аллергии, непереносимости. Не следует употреблять продукты, содержащие глютен, людям с таким диагнозом как целиакия. Это заболевание может быть как наследственным, так и аллергическим или аутоиммунным. Симптомы этого заболевания: диареи, запоры, метеоризм, рвота, пенящийся кал, ожирение или резкое похудение. Этому зачастую могут сопутствовать мышечные судороги, анемия, боль в суставах. Для того, чтобы выяснить, есть ли пищевая аллергия или непереносимость глютена, необходимо сдать кровь на наличие IgE-специфических иммуноглобулинов.

Несмотря на нынешнюю популярность безглютеновых диет, польза от них сомнительна: отказ от глютена без необходимости вреден. Люди, придерживающиеся такой диеты, сокращают употребление полезных цельнозерновых продуктов, что в свою очередь повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Не шути с фитином

Случается ли, что человеку не стоит в принципе употреблять крупы, или это универсальный продукт, полезный для всех?

Особых противопоказаний к употреблению круп нет. Однако, людям, страдающим сахарным диабетом, необходимо с осторожностью употреблять этот продукт, обращая особое внимание на его гликемический индекс.

Надо отметить, что крупы содержат фитиновую кислоту, которая связывает минералы в пищеварительном тракте, уменьшая их абсорбцию организмом. Поэтому эти продукты необходимо предварительно замачивать, чтобы снизить содержание этой кислоты. Выполняя это простое действие, а затем, сливая воду, мы также снижаем

концентрацию возможных загрязнений. Опасность для здоровья представляют часто невидимые плесени, содержащиеся микотоксины.

Пойти на поправку

Некоторых людей беспокоит излишняя худоба. Можно ли с помощью круп решить обратную проблему: помочь поправиться?

Каши для набора мышечной массы играют важную роль, так как они — незаменимый источник сложных углеводов и калорий, без которых прирост массы попросту невозможен. Это хорошо известно спортсменам.

Если соблюдать некоторые правила, увеличение мышечной массы с помощью зерновых блюд пройдет намного проще и быстрее. Необходимо обратить внимание на общую энергетическую ценность вашего дневного рациона: она должна составлять не менее 35 калорий на один килограмм веса. Приемов пищи должно быть больше по количеству, но меньше по объему. Дробное питание запускает метаболизм и не перегружает пищеварительную систему, позволяя постоянно оставаться энергичным. Чтобы суточный рацион был сбалансированным, необходимо комбинировать сложные углеводы из каш с овощной клетчаткой и мясным белком.

Генетические хлебоборбы

Еще одно модное поветрие — диеты по группе крови. Якобы потомки древних охотников предпочитают мясо, земледельцев — хлеб и крупы... Возможно ли в принципе сделать анализ и выяснить, какие продукты, в частности, крупы, тебе подходят или нет? Проводились ли подобные подборы в нашей стране?

В последнее время популярным стал генетический тест для определения взаимосвязей между генами и потребностями организма в определенном рационе. За пищевое поведение, реакцию организма на различные продукты, предрасположенность к избыточному весу отвечают более 100 генов нашего организма.

Результатом такого генетического тестирования становится персональный отчет с подробным описанием и рекомендациями по питанию. Возможно, ваш организм, из-за наличия либо отсутствия определенных генов, вполне может усваивать любимые продукты, от которых когда-то пришлось отказаться. Хотя для других людей в большинстве случаев они считаются не диетическими. Такие исследования проводятся и в нашей стране, но они достаточно дорогостоящие.

В ТЕМУ

Где хранить запасы?

Эксперты Роскачества назвали лучшие места для хранения крупы, сообщают российские источники. По словам экспертов, крупы не следует хранить в полиэтиленовых пакетах, поскольку их запросто прогрызают вредители. Лучше пересыпать содержимое в стеклянные герметично закрывающиеся банки. Хранить такие емкости предпочтительно на нижних полках шкафов, куда не будут попадать прямые солнечные лучи. Кроме того, эксперты рекомендовали время от времени проверять крупы на наличие затхлого, плесневелого запаха или постороннего привкуса. Во избежание порчи можно подогреть крупу в духовке при температуре примерно 80 градусов – обработка позволит уничтожить невидимых человеческому глазу вредителей.

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ

Гречки в достатке

Источник: "Сельская газета" – 2021-12-18

Помните, в сентябре нас пытались запугать гречневым дефицитом, связывая его в том числе с возможным неурожаем в Российской Федерации? Слухи оказались ложью. Недавно российский Минсельхоз опубликовал информацию о том, что ожидает сохранения стабильной ценовой ситуации на рынке гречневой крупы в России в связи с ростом урожая гречихи относительно 2020 года. Об этом говорится в сообщении Минсельхоза. Цены производителей на гречневую крупу у соседей за неделю снизились на 0,1 процента. По прогнозу Минсельхоза России, валовый сбор гречихи в этом году увеличится относительно урожая прошлого года и позволит обеспечить полную загрузку предприятий переработки. Таким образом ожидается сохранение стабильной ситуации на данном рынке.