**Пищевые заблуждения,**

**или 7 мифов о полезных продуктах**

В современных условиях мы стараемся тщательно подходить к выбору пищевых продуктов и отдавать предпочтение наиболее полезным. Однако обилие информации и рекламы может приводить к заблуждениям и созданию мифов об абсолютной полезности продуктов. Давайте объективно оценим информацию.

**Миф 1. В кислых яблоках много железа**

Многие думают, что яблоко на срезе темнеет потому, что железо плода окисляется под влиянием кислорода, и чем темнее цвет, тем больше там железа. Однако это не так.

Конечно, железо в яблоках есть. Но совсем не так много, как мы думаем, и, кроме того, степень его усвоения незначительная. Так, содержание железа в яблоках 0,5-2,2 мг в 100 граммах. Для сравнения – в печени говяжьей железа 9 мг, в языке – 5 мг, а в мясе до 3,5 мг (кстати, наибольшее количество – в мясе кролика).

Также в растительных продуктах содержится только плохоусваиваемое негемовое железо. Различают два вида железа – гемовое (которое входит в состав гемоглобина крови) и негемовое. Гемовое железо содержится только в мясной пище, негемовое – в растительной. При этом гемовое железо усваивается на 30%, а вот негемовое железо из яблок и гранатов, а также из других растительных продуктов, всасывается в кишечнике только на 1%.

**Как улучшить усвоение железа из продуктов?**

Для улучшения усвоения железа необходимо употреблять железосодержащие продукты совместно с продуктами, богатыми аскорбиновой кислотой (черная смородина, красный болгарский перец, шиповник, зеленый лук, грейпфрут) и медью (продукты-источники: вишня, инжир, гречка, овсянка, шпинат, салат).

Нужно учитывать, что если вы запиваете железосодержащие блюда чаем или молоком, то усвоение железа снижается более чем в 2 раза. Лучше всего запивать такие блюда фруктовыми и овощными соками, в которых много меди, аскорбинки и органических кислот, улучшающих усвоение железа.

**Миф 2. Печень**– **абсолютно полезный продукт**

**В чем польза?**

В печени любых животных содержится большое количество биологически активных веществ и более 20% полноценных белков. Также в печени присутствуют необходимые для здоровья незаменимые аминокислоты: лизин, метионин, триптофан. Лизин улучшает усвоение кальция, тем самым предотвращая остеопороз, особенно у женщин, и способствует нормальному развитию костной ткани у детей. Метионин ускоряет синтез гемоглобина и усиливает дезинтоксикационную функцию печени. А триптофан необходим для синтеза белков крови и нейромедиатора серотонина в головном мозге, который способствует профилактике депрессии, и нормализует настроение.

Кроме того, в основном белке печени (ферритине) содержится самая лучшая для усвоения организмом форма гемового железа, необходимого для синтеза гемоглобина.

Печень также содержит фосфор, магний, цинк, медь, натрий, кальций и витамины D, Е, К и группы В (особенно много там антианемического витамина В12). Кроме того, селен, входящий в состав этого продукта, положительно влияет на работу щитовидной железы, т.к. нормализует обмен йода.

**В чем риск?**

В печени (особенно куриной) содержится большое количество холестерина. В куриной печени его почти в 5 раз больше, чем в нежирной свинине. Также, если животное выросло в экологически неблагоприятном регионе, это создаст дополнительную токсическую нагрузку на организм. А еще печень богата экстрактивными веществами, которые увеличивают нагрузку на печень и почки.

В связи с этим, беременным, например, употреблять печень животных необходимо в количестве не более 100 г в неделю. Также при беременности не стоит злоупотреблять печенью трески, поскольку она богата витамином А, при избыточном поступлении которого повышается риск возникновения пороков развития плода. Однако в небольших количествах (столовая ложка в неделю) это полезный продукт для беременной.

Выбирая печень, обращайте внимание, чтобы не было на продукте бугристых и белесых уплотнений, а перед приготовлением на 2 часа замочите в молоке, что частично нейтрализует токсические вещества, содержащиеся в печени.

**Миф 3. Обезжиренные молочные продукты полезнее обычных**

**В чем польза?**

Обезжиренное молоко содержит полноценный белок с полным набором незаменимых аминокислот, лецитин, минеральные соли, водорастворимые витамины в небольших количествах и почти не содержит насыщенные жиры.

**В чем риск?**

Для придания нужной плотности к обезжиренному молоку могут добавляться сухие концентрированные молочные белки. А при приготовлении такого порошкообразного молочного концентрата путем высокотемпературного высушивания происходит частичная денатурация и разрушение полноценного белка.

Учитывая почти полное отсутствие жира в обезжиренном молоке, жирорастворимые витамины А и D из такого молока усваиваться не будут.

Когда не хватает витамина D, организм усваивает в три раза меньше кальция. При регулярном употреблении обезжиренных молочных продуктов может возникать риск развития остеопороза.

Как недостаток, так и избыток жира в молочных продуктах препятствует усвоению кальция. Поэтому выбирать стоит молочные продукты средней жирности: молоко 1,5-2,5%, творог 3-5%, сыры до 20% жирности.

**Миф 4. Морская соль полезнее обычной**

**В чем польза?**

В умеренных количествах морская соль необходима человеческому организму и может успешно заменить обычную поваренную соль.

Морская соль является натуральным источником целого комплекса морских микроэлементов: йода, фтора, брома, магния, кальция, марганца, кобальта и др. В то время как поваренная соль – это чистый комплекс натрия и хлора, а также искусственного йода (при условии, что соль йодированная и хранится правильно).

**В чем риск?**

Чрезмерное употребление морской соли, так же как и поваренной, способствует артериальной гипертензии и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Лучше всего добавлять морскую соль в готовые блюда, так как полезные свойства минералов уменьшаются при термической обработке, а йод вообще испаряется.

Отдавайте предпочтение морской соли темно-серого цвета. Чем темнее цвет, тем больше в такой соли минералов, особенно таких как железо, калий и магний. Такой оттенок она получает от океанической глины, которая содержит в себе около 60 полезных микроэлементов из таблицы Менделеева.

**Миф 5. Коричневый сахар полезнее белого**

**В чем польза?**

Коричневый тростниковый сахар проходит минимальную промышленную обработку. Однако коричневый сахар может быть и рафинированным с добавлением патоки искусственным путем.

Благодаря мелассе такой сахар содержит комплекс полезных микроэлементов (кальций, магний, железо, фосфор, калий, цинк), а также витамины группы В и пищевые волокна, чего нет в рафинированном белом сахаре. Однако их количество в тростниковом сахаре совсем незначительное.

**В чем риск?**

Коричневый сахар имеет почти такую же калорийность, что и белый рафинированный. При его избыточном потреблении существует риск жироотложения, что способствует увеличению концентрации холестерина в крови и создает условия для быстрого развития атеросклероза. Кроме того, избыток простых сахаров в составе коричневого сахара может создавать условия для развития сахарного диабета 2 типа.

Конечно, в продаже можно найти низкокалорийный тростниковый сахар, но нужно помнить, что такой эффект достигается добавкой к продукту сахарозаменителя аспартама. Этот искусственный подсластитель не рекомендуется употреблять здоровому человеку, а только больным сахарным диабетом.

Иногда коричневый оттенок сахару придается за счет красителей, среди которых жженая карамель наиболее безопасна.

Отличить настоящий коричневый тростниковый сахар просто: при его растворении вода останется бесцветной, а не желто-коричневой.

**Миф 6. Спреды на основе растительного масла полезнее сливочного масла**

Спреды готовят преимущественно из растительных масел методом гидрогенизации, при котором происходит превращение жидких масел в продукт более твердой консистенции. Также в их состав может входить пахта, сливочное масло, молочный белок, красители, загустители, антиокислители, консерванты и другие пищевые добавки.

**В чем польза?**

По сравнению со сливочным маслом количество холестерина в спредах однозначно меньше, также этот продукт имеет более низкую калорийность и часто обогащается витаминами. На этом польза спредов исчерпана.

**В чем риск?**

В процессе приготовления спредов происходит образование транс-изомеров жирных кислот. Конечно, в мягких спредах их меньше, чем в твердых маргаринах, но они все равно там есть.

Транс-изомеры нарушают работу ферментов в организме, разрушают клеточные мембраны, повышают содержание холестерина в крови, увеличивают риск онкозаболеваний, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Кстати, несмотря на богатое содержание холестерина в сливочном масле, он выводится из организма транзитом, почти не попадая в кровь.

**Миф 7. Свежевыжатые соки можно пить без ограничений**

**В чем польза?**

Свежевыжатые соки являются источником фруктозы, минеральных солей (калия, магния, меди, железа и др.), водорастворимых витаминов (С, рутина, группы В, β-каротина и др.), флавоноидов и иных биологичски активных веществ, а также органических кислот и пищевых волокон.

**В чем риск?**

Если употреблять неразбавленный «фреш» (особенно из кислых фруктов) на голодный желудок, то это может спровоцировать или вызвать обострение заболеваний желудка и кишечника. Кроме того, высокая кислотность этих соков оказывает вредное воздействие на зубную эмаль. Очень сладкие соки без мякоти нагружают инсулярный аппарат поджелудочной железы, а это может послужить фактором риска возникновения сахарного диабета.

Пить «фреш» лучше не на голодный желудок, предварительно разбавив питьевой водой в пропорции 1 к 3, отдавая предпочтение сокам с мякотью.

Наталья Бацукова

кандидат медицинских наук,

специалист в области нутрициологии