

Койнова А.Н., кандидат технических наук,
Институт развития сельского хозяйства

ЕЩЕ РАЗ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



Тема здорового питания уже не одно десятилетие обсуждается в обществе. Казалось бы, многие аспекты этой проблемы очевидны, однако здоровее наше общество не становится, и дело даже не только в экологии. Напротив, проблема ухудшения здоровья человека год от года становится все более глобальной и вызывает все больше поводов для опасения среди специалистов. Главная причина этого – недостаточная информированность населения о правильном питании, считает Олег Стефанович Медведев, д-р мед. наук, заведующий кафедрой фармакологии МГУ им. Ломоносова и учредитель Национального исследовательского центра «Здоровое питание».



– Олег Стефанович, какова миссия НИЦ «Здоровое питание», какими проблемами занимается центр?

– Миссия нашего центра очень проста: мы хотим в доступной форме рассказать россиянам о последних достижениях науки в области здорового питания и здорового образа жизни, причем делать это, опираясь на результаты исследований как отечественного, так и мирового научного сообщества. Наши специалисты, можно сказать, борцы с информационным фальсификатом, наводнившим СМИ. Подобного рода необоснованная информация о вреде того или иного продукта дезориентирует людей и вызывает массовый всплеск негативных эмоций. Мы стараемся противостоять этому, выступая на семинарах и конференциях, давая интервью, в том числе на телевидении.

– Когда мы говорим о здоровом питании, в первую очередь приходит на ум проблема ожирения. Насколько она актуальна в нашей стране и мире?

– К большому сожалению, проблема лишнего веса актуальна во всем мире, и Россия не исключение. Западный стиль питания приводит к тому, что порядка 40% населения США страдает избыточным весом. В нашей стране процент населения с избыточным весом составляет около 30%, и существует тенденция к его росту. Во всех выступлениях директоров института кардиологии и института профилактической медицины эти цифры озвучиваются, и, к сожалению, они не вызывают оптимизма. Проблема ожирения связана со многими факторами. Во-первых, люди все меньше двигаются: сказывается доступность транспорта. При этом, существует привычка потреблять много калорий. Дисбаланс между количеством потребляемых и ре-

ально затрачиваемых калорий во многом способствует возникновению ожирения. Во-вторых, люди мало знают о простых рекомендациях и редко следуют им. Например, что ежедневная доля насыщенных жиров должна составлять не более 10% от всех потребляемых калорий. Люди предпочитают хорошее молоко жирностью 3-6%, не зная о том, что с этим молочным жиром в организм поступают трансжиры животного происхождения, естественное содержание которых в молочном жире около 6-8%. Поэтому мы стараемся донести до людей хотя бы минимум знаний, позволивший бы оптимизировать рацион питания.

Еще хочу отметить, что россияне мало знают о вреде сахара, связывая его потребление только с возникновением и развитием диабета и допуская излишнее потребление этого продукта в случае, если заболевания нет. Научные исследования доказывают, что причина ожирения – это избыток углеводов, а не жиров: организм накапливает именно углеводы в виде жира. Потребление сахара среди россиян в 2-3 раза превышает норму. Поэтому так важно ограничение количества сахара во всех возрастных группах.

Также необходимо сказать, что люди мало обращают внимание на употребление соленых продуктов. Нужно стараться употреблять меньше еды, приготовленной в промышленных условиях, например, колбас, полуфабрикатов, напитков, соков и др. Они априори содержат больше соли и сахара, и здоровыми их назвать невозможно. А простая рекомендация ежедневно включать в рацион 400-450 г овощей и фруктов практически не находит отклика.

Казалось бы, все это простые вещи, о которых говорят ВОЗ, институт питания, Минздрав и другие организации, однако до

населения доходят в основном ничем не обоснованные слухи, распространяемые СМИ. Если же придерживаться научных данных о питании, у нас будет меньше гипертоников, людей с избыточной массой тела, меньше случаев метаболических расстройств.

– СМИ активно пропагандируют вред пальмового масла и трансжиров. Действительно ли они так негативно влияют на здоровье человека?

– Мы довольно много общались по этому поводу с экспертами мирового уровня, в том числе во время конгресса Европейского агентства по безопасности продуктов питания. Большинство из специалистов относится к пальмовому маслу как к обычному продукту растительного происхождения. По сравнению с животными жирами, в пальмовом масле меньше вредных для организма насыщенных жиров: в молочном жире их содержание составляет почти 70%, в пальмовом масле – 50%, соответственно, в последнем выше доля моно- и полиненасыщенных кислот, рекомендованных к употреблению. Нужно больше есть рыбы, опять же по причине высокого содержания ненасыщенных кислот. По независимой оценке специалистов, в рационе россиян продуктов животного происхождения, в частности,

мяса, более чем достаточно. К сожалению, зачастую рекомендации по питанию базируются именно на заявлениях о дефиците мяса в рационе, а не на данных Минздрава, согласно которым нет необходимости высокого потребления этого продукта.

Почему вообще возникла проблема с трансжирами? Для того, чтобы расширить возможности использования растительных масел в пищевой промышленности при изготовлении кремов, глазури и др., применяется технология гидрогенизации, т.е. получения более твердых фракций масел. При этом масло становится значительно вреднее. Поэтому нужна альтернатива – растительное масло, твердое в исходном состоянии, такое как пальмовое и другие тропические масла. Часть поставок пальмового масла осуществляется из Европы в обработанном виде, но большая часть импортируется в Россию в сыром виде и обрабатывается уже на наших предприятиях. В итоге в пищевую промышленность идет пальмовое масло одинакового состава и свойств и одинаково безопасное. Поэтому заявления о том, что в Россию поступает масло технического назначения, в корне неверны: и в нашей стране, и во всем мире масло идентичное. Отличается подход: в Европе существует ряд критериев качества пальмового масла,

поступающего непосредственно на нужды пищевой промышленности, а у нас – техрегламент для импортируемого масла вообще. Благодаря нечестной конкуренции для пальмового масла устанавливаются немыслимые критерии, например, оно должно быть в 20 раз менее кислотным, чем оливковое масло.

Очень многое зависит от правильной маркировки, поэтому нужно не только говорить о правильном питании и здоровом образе жизни, но и способствовать тому, чтобы люди, приходя в магазин, могли ориентироваться в продуктовой многообразии и выбирать более полезные товары. К сожалению, наша система маркировки невнятная. Должен существовать ряд разумных решений на уровне государства, чтобы маркировка была честной и соответствовала реальному качеству продукта, не было фальсификата. Она должна отражать содержание насыщенных жиров, сахара, соли и др. Начало уже положено: Россия присоединилась к мировому сообществу в плане ограничения наличия трансжиров (не более 2%) в жировой фазе всех видов жиров. Это произошло только в 2018 г., но лучше поздно, чем никогда. С другой стороны, мы увеличиваем налог на импорт пальмового масла до 20% – единственный возможный заменитель гидрогенизированных растительных масел с высоким содержанием трансжиров. Получается, одним действием мы ограничиваем потребление трансжиров, а другим – препятствуем их замене. Приведет это только к тому, что продукты подорожают. Во всем мире на прилавках можно встретить продукты с пальмовым маслом в составе. Казалось бы, в той же Италии оливкового масла в избытке, однако все понимают, что оно не заменит пальмовое – оно жидкое, так же как и подсолнечное, рапсовое, кукурузное и другие традиционные растительные масла.

Когда в прессе говорится о вреде пальмового масла, никто не может в качестве аргумента привести научно обоснованные данные. По сути, просто разносятся слухи, выгодные определенным кругам заинтересованных лиц.



– **Расскажите, пожалуйста, о маркировке пищевых продуктов «Светофор».**

– У маркировки «Светофор» есть свои плюсы и минусы. В случае сложных многокомпонентных продуктов, готовых к использованию, она помогает понять, каких ингредиентов в избытке – соли, сахара, жиров. Проблема возникает с «чистыми» продуктами: если вы покупаете, например, подсолнечное масло, маркировка, естественно, будет сигнализировать красным цветом о высоком содержании жиров. Однако масло добавляется в пищу в небольших количествах, и вреда от этого, конечно, не будет. То же касается приобретаемых пачек соли или сахара. Поэтому так важно указывать на упаковке маркировку именно по конечному продукту, т.е. по рекомендованной норме потребления. Эта проблема пока не решена и затрудняет ситуацию. Мы пропагандировали «Светофор» в течение нескольких лет, и сейчас производители наносят эту маркировку на добровольной основе. Будет ли она обязательной и для всех ли категорий продуктов питания – сказать пока сложно.

– **Насколько коррелируют понятия «диета» и «здоровое питание»?**

– Эти два понятия – не одно и то же. Диета подразумевает некие ограничения, здоровое питание – это, прежде всего, разнообразие продуктов, обеспечивающее получение всех необходимых витаминов, микро- и макроэлементов. В здоровом рационе соблюдается правильное соотношение между отдельными группами веществ, кроме того, здоровое питание позволяет иногда делать себе гастрономические послабления, например, съесть кусок жареного мяса. Важно, что в основное время вы обеспечиваете разнообразное и сбалансированное питание в плане источников белков, жиров определенного типа, углеводов и т.д. Единственное ограничение при здоровом питании – соблюдение нормы потребления питательных веществ в количественном выражении. Диета дает только временный эффект, и все научные исследования свидетельствуют, что через год-полтора человек набирает еще больше веса.

МАРКИРОВКА «СВЕТОФОР»

100 г продукта содержат:



- содержание небольшое
- содержание достаточно большое
- содержится очень много!

*НЖК – насыщенные жирные кислоты

– **Какие проблемы обеспечения безопасности пищи нужно решать на законодательном уровне?**

– На законодательном уровне необходимо решать проблему фальсификации продуктов питания, в том числе путем введения системы строгих наказаний. Все, что отмечено на упаковке и маркировке, должно соответствовать реальному содержанию. Второе направление – снижение потребления населением вредных продуктов, например, с помощью повышенной ставки налога на подслащенные напитки, аналогично тому, как ведется борьба с курением и алкоголем. То же можно сказать о фаст-фуде: почему он так распространен, несмотря на то, что все знают о вреде жарки во фритюре? Потому что он относительно дешев и доступен. Нужно повысить стоимость таких продуктов опять-таки за счет налогов. Однако, интересы бизнеса и здорового питания противоречат друг другу.

– **Что из себя представляет, в Вашем понимании, еда будущего?**

– Еда будущего – это современные продукты со сбалансированным составом. Проблема составления рациона состоит в том, что самостоятельно сложно просчитать баланс всех элементов. Идея продуктов будущего в том, чтобы производить продукты уже оптимальные по составу. Это спреды, в которых правильное соотношение ненасыщенных и насыщенных жиров, есть фитостеролы и витамины E

и A. Современные заменители мяса и молока из растительного сырья обеспечивают организм всеми макроэлементами, более экологичны и дешевле животных продуктов. Снеки – новая растущая категория быстрой еды: важно, чтобы она была не просто фаст-фудом из супермаркета, а действительно источником питательных веществ, витаминов и минералов, а не пустых калорий. При этом это могут быть совсем неожиданные новинки – пасты из орехов, рыбные палочки или пасты из растительного сырья.

Интереса заслуживает и отработка новых систем доставки продуктов на дом, когда покупатель может заказать продукты у фермера, причем есть возможность в режиме реального времени наблюдать, как происходит процесс сбора заказа. В этом случае можно быть уверенным в максимальной свежести продуктов. В плане развития технологий все идет к тому, что совсем скоро мы сможем печатать продукты на 3D-принтере в супермаркетах: эти методы активно осваиваются на Западе. Сейчас большие средства вкладываются в производство мяса из пробирки или на основе растительных белков. Современные технологии позволяют сократить негативное влияние животноводства на окружающую среду, поскольку, с экологической точки зрения, производство растительной продукции значительно выгоднее. Нужно, прежде всего, развивать науку, тогда многие технологии уже перестанут казаться фантастикой.