

Большое и серьезное исследование норвежских ученых показало, что вареный картофель снижает общую смертность и риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Как же так, ведь нам все уши прожужжали, что картошка вредна?

Свое исследование они опубликовали в *The Journal of Nutrition* («Журнал по питанию»), ведущем мировом издании в области питания.

Можно ли этому верить, все-таки в картофеле полно крахмала от которого полнеют, а это как известно, способствует ожирению, диабету и болезням сердца и сосудов.

Авторы исследования не скрывают этих недостатков «второго хлеба». В Норвегии так тоже можно называть картошку, там она популярна, как и у нас. И едят в основном почти по-нашенски — в 80% случаев это отварная картоха. Но факты — упрямая вещь, тем более, что выявлены они в достаточно большом и серьезном исследовании.

В нем участвовали в общей сложности 77 297 взрослых норвежцев от 18 до 64 лет (средний возраст 41,1 года). Их вербовали с 1974 по 1988 гг. и наблюдали до 2018 г. Среднее время наблюдения составило 33,5 года. За это время 27 848 человек умерло, 9 072 из них скончались из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Каждого из участников обследовали и детально оценивали питание вообще, и потребление картофеля, в частности. По любви к нему всех разделили на три группы: в первой ели картофель не чаще 2 раз в неделю, во второй — от 3 до 5 раз, а в третьей — 6-7 раз. Подсчитывали и количество потребляемых картофелин, считая, что средняя весит 70 граммов. В итоге получилось, что минимально его потребляли от 0 до 6 штук в неделю, в среднем — 7-13 картофелин, а максимально — 14 и больше.

8 ошибок при жарке картошки. Инфографика Подробнее

В зависимости от этого и оценивали смертность. Вот что получилось:

— смертность среди съевших в неделю более 14 картофелин была на 12% ниже, чем у тех, кто потреблял не более 6 штук;

— риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний при максимальном потреблении картофеля был на 4% ниже, чем при минимальном;

— соответственно, смертность от ИБС (ишемическая болезнь сердца) была ниже на 3%, а от инфаркта миокарда — на 1%.

Оценивая эти данные, ученые делают следующий вывод: «Наше долгосрочное

норвежское когортное исследование выявило умеренную обратную связь между привычным потреблением картофеля и смертностью от всех причин, от сердечно-сосудистых заболеваний и от ИБС. Четкой связи со смертностью от ОИМ не выявлено».

Учитывая большую статистику и хорошо организованный сценарий исследования, эти цифры кажутся реальными. Главное, что нужно понимать: защитный эффект в первую очередь относится именно к вареной картохе, а не ко всем блюдам из картофеля в целом. Дело в том, в специальных исследованиях было показано, что в 1970-х и 1980-х годах в Норвегии 80% всех обедов и 93% всех рыбных ужинов сопровождалось отварным картофелем, и только 1% картофеля потребляли в жаренном или запеченном виде. А картошку-фри тогда вообще не ели (это было еще до глобализма). Поэтому, к таким картофельным блюдам результаты не относятся.

Статья по теме Враги обжорства. Ученые назвали список продуктов, убивающих аппетит

Похоже, даже умеренный защитный эффект озадачил ученых, и чтобы объяснить его, они дотошно акцентируют внимание на всех плюсах вареной картошки. Вот они:

— несмотря на то, что в картофеле мало пищевых волокон, они там все же есть, и могут обеспечивать до 20% их дневной нормы потребления (ДНП) у мужчин и до 16% у женщин;

— картошка обеспечивает до 26% ДНП потребления витамина С у мужчин, и до 15% у женщин (этот витамин связан с более низким риском смертности от всех причин и сердечно-сосудистых заболеваний, а также благотворно влияет на артериальное давление и уровень липидов в крови);

— картофель богат калием — всего 100 г отварной картохи содержат 14% ДНП этого элемента, защищающего от гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Еще авторы отмечают, что полезную роль может играть холодный картофель, так как содержит полезный резистентный крахмал вместо обычного (aif.ru писал об этом недавно). С ним в Норвегии делают салаты и бутерброды. Упоминают ученые и любовь к раннему картофелю, там он популярен, как и у нас. Он тоже полезнее, так как в нем еще мало крахмала, и он слабее поднимает уровень глюкозы в крови.

Так что у картофеля скорее всего есть и полезные свойства. А если его сочетать не с сосисками, колбасой или покупными котлетами и прочими полуфабрикатами,

Он же вредный? Ученые доказали, что вареный картофель
снижает смертность

а с цельными мясом, птицей, рыбой и овощными салатами, он станет еще полезнее.