

Мы живем в эпоху ультраеды. Главный терапевт объяснила, как её избегать

В последние годы, ультраобработанные продукты к каждой бочке затычка. Это особенно чувствуется в магазинах, где их больше, чем нормальных, в рекламе — рекламируются практически только они, и в медицинской науке — исследования об их вреде «валятся» как из рога изобилия.

Особое внимание им уделила в своем ТГ-канале директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, академик РАН, профессор и главный терапевт РФ Оксана Драпкина.

Она стала появляться с новыми технологиями в конце 19 века, и стала главное нашей пищей уже в веке 20-м. «Новые технологии, такие как экструзия, гидрирование и гидроксилирование, а также широкое применение ароматизаторов, красителей и других добавок привели к появлению новой категории ультраобработанных продуктов питания, — пишет Оксана Драпкина.— Они производятся в больших масштабах и ориентированы на доступность, удобство, простоту потребления и, как правило, длительное хранение». А как же хранили продукты до этого? На протяжении долгого времени человечество использовало для этого, сушку, засолку, ферментацию и замораживание. Ослепительная булочка. Врач назвала продукты, которые вредят зрению Подробнее

Главный терапевт объясняет, что в мире разработана системе классификации пищевых продуктов NOVA. И согласно ей, все они делятся на 4 группы:

- Необработанные или минимально обработанные продукты: к ним относятся фрукты, овощи, молоко, рыба, бобовые, яйца, орехи и семена, которые не содержат добавленных ингредиентов и мало отличаются от своего естественного состояния.
- Обработанные ингредиенты — это продукты, которые добавляются в процессе готовки, а не используются отдельно, такие как, соль, сахар и масла.
- Обработанные пищевые продукты: это продукты, приготовленные путем объединения продуктов из групп 1 и 2, которые можно приготовить на домашней кухне. В их число входят варенье, соленые огурцы, консервированные фрукты и овощи, домашний хлеб и сыры.
- Ультраобработанные продукты. Они, как правило, содержат множество добавок и ингредиентов, которые обычно не используются в домашней кухне, таких как консерванты, эмульгаторы, подсластители, искусственные красители и ароматизаторы. Эти продукты обычно имеют длительный срок хранения. К ним относятся мороженое,

Мы живем в эпоху ультраеды. Главный терапевт объяснила, как её избегать

ветчина, колбасы, чипсы, хлеб массового производства, некоторые сухие завтраки, печенье, газированные напитки, йогурты с фруктовым вкусом, супы быстрого приготовления и т.д. Когда еда — это яд? Врач назвала опасные дозы обычных продуктов Подробнее

«Чрезмерное потребление ультраобработанной пищи связано с развитием множества заболеваний, — рассказывает Оксана Драпкина. — Недавнее исследование, включившее в общей сложности более 9 млн. участников, показало, что высокое потребление ультраобработанных продуктов значимо связано с более высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета 2 типа, депрессии, нарушений сна и смерти от всех причин.

В другом исследовании обнаружено, что высокое потребление ультраобработанных продуктов (более 20% от ежедневной калорийности рациона) связано с повышением риска деменции почти на 30%.

Однако стоит отметить, что не все продукты, подвергшиеся ультраобработке, одинаковы. Больший риск заболеваний был связан с избыточным потреблением продуктов из рафинированного зерна (сухие завтраки, лапша быстрого приготовления, кондитерские изделия), обработанного мяса (колбасы, сосиски, ветчина, бекон и др.) и подслащенных напитков, тогда как ультрапереработанные продукты на основе молока, фруктов (молочные и фруктовые десерты, мороженое) были связаны с меньшим риском». Мусор для детей. Самую вредную еду продают в красивой упаковке с игрушками Подробнее

Эксперт объясняет, что есть несколько следующих механизмов, объясняющих связь высокого потребления ультраеды с рисками для здоровья:

«Во-первых, они обычно более калорийны, содержат большое количество сахара, соли и насыщенных жиров и мало клетчатки, белка и микроэлементов и могут вытеснять из рациона продукты с более высокой питательной ценностью -овощи, фрукты, бобовые, орехи и т.д.

Во-вторых, появляются данные, что добавки, такие как эмульгаторы, подсластители, красители и т.д. могут неблагоприятно влиять на микробиом кишечника, что играет важную роль в развитии многих хронических заболеваний.

В-третьих, многочисленные этапы обработки, изменяющие структуру пищи, могут повлиять на процесс пищеварения, усвоения питательных веществ и чувство сытости.

Мы живем в эпоху ультраеды. Главный терапевт объяснила, как её избегать

Кроме того, в процессе могут образовываться потенциально вредные соединения — акролеин, акриламид, конечные продукты гликирования, фураны, гетероциклические амины, промышленные трансжиры кислоты и полициклические ароматические кислоты.

В-четвертых, в продукты могут попадать загрязняющие вещества из упаковочных материалов, такие как бисфенол, микропластик, минеральные масла и фталаты.

В-пятых, высокая вкусовая привлекательность наряду с обширными маркетинговыми стратегиями являются важными факторами избыточного потребления этих продуктов». А что есть? Названы продукты из магазина, которые нас медленно убивают Подробнее

Может показаться, что людям стоит вернуться к употреблению только необработанных или минимально обработанных продуктов, — рассуждает Оксана Драпкина. — Однако это достаточно сложно осуществить в условиях современного мира. Для того, чтобы уменьшить потребление ультрапереработанных продуктов, есть несколько способов:

- Прочитайте состав. Многие ультрапереработанные продукты имеют очень длинный список ингредиентов. Если их названия ингредиентов занимают несколько строчек, а названия сложно прочитать, и они, как правило, не используются при приготовлении домашней еды — стоит задуматься, нужно ли покупать этот продукт.
- Компоненты в составе указываются в порядке убывания их массовой доли. Если сахар и соль находятся в начале перечня — продукт вряд ли можно назвать полезным.
- Особенно внимательно изучайте состав так называемых здоровых продуктов — мюсли, зерновых батончиков, каш быстрого приготовления и продуктов для детей — польза от некоторых полезных ингредиентов может быть нивелирована за счет большого количества сахара и многоступенчатого процесса обработки.
- Готовьте домашнюю еду. Если не хватает времени на ежедневные кулинарные подвиги — можно выделить один день на приготовление еды в большом количестве, заморозить ее и разогревать по мере надобности. Замораживать можно практически все — зелень, мясо, рыбу, овощи, каши, супы и заправки для них. Не стоит подвергать заморозке только овощи с большим содержанием воды (огурцы, помидоры, листья салата и др.), майонез и яйца — после оттаивания они могут потерять вкус или текстуру. 32 убийственные причины. Ученые доказали: фастфуд и чипсы вреднее табака Подробнее

Мы живем в эпоху ультраеды. Главный терапевт объяснила, как её избегать

- Чаще ужинайте в кругу семьи и друзей. Исследования показывают, что люди, совместно принимающие пищу, имеют более здоровые пищевые привычки.
- Если вы едите вне дома, постарайтесь заполнить половину тарелки овощами. Лучше отдать предпочтение запеченым, отварным или приготовленным на пару продуктам.
- Утром лучше выбрать кашу с фруктами и орехами вместо сладких хлопьев для завтрака с низким содержанием клетчатки.
- В качестве десерта отдавайте предпочтение свежим, запеченым или тушеным фруктам, орехам и сухофруктам вместо покупных пирогов, печенья или пирожных.
- Вместо ароматизированных йогуртов с добавлением сахара или подсластителей выберите простой йогурт, кефир или другой кисломолочный продукт без добавок. Для вкуса туда можно нарезать свежие, замороженные или сушеные фрукты.

Ультраработанные продукты, как правило, очень вкусны и мгновенно уменьшить тягу к ним может быть сложно. Снижайте их потребление постепенно, доводя до частоты потребления не более 1 раза в неделю.