

ОСТАТЬСЯ НА БОБАХ

Накануне поста нашего корреспондента пригласили в трапезную Свято-Данилова монастыря отведают блюда монастырской кухни, приготовленные с добавками сои. А вместе с тем послушать специалистов-экспертов Минздрава, Института питания РАМН, Минсельхозпрода и предпринимателей, которые собрались за "круглым столом" обсудить очень важную тему, сформулированную так: "Обеспечение продуктами из соевого белка в рационе питания организованных коллективов и населения России".

Монастырь осенью прошлого года в подарок от благотворительного фонда "Накормить детей" и ассоциации "Ассоя" получил "соевую корову", специальную установку по переработке соевых бобов. И новые продукты позволили очень скоро разнообразить и удешевить братскую трапезу, сытно вкусно и экономно кормить паломников и прихожан. Ну, а те отменно вкусные и красиво оформленные яства, которые были предложены для дегустации, - суп с соевыми клецками, голубцы, котлеты, пельмени, грибы под соевым майонезом, булочки, пироги, каша, какао с соевым молоком и пр. - сильнее всяких теоретических выкладок и обобщений опыта убеждали в том, что, во-первых, мы, к сожалению, не осведомлены о возможностях этого во многом замечательного продукта. А, во-вторых, он должен стать желанным на нашем обеденном столе, если мы действительно хотим питаться рационально, чтобы жить, не болея.

Рациональное питание - определяющий фактор здоровья, причем не только физического, но и психического и духовного. Недаром философы древности вывели формулу: "Человек есть то, что он ест". А особое место в рациональном питании занимает белок. Он отвечает за нормальный рост и развитие организма, за обмен веществ, являясь основным источником незаменимых аминокислот, служа строительным материалом клеток, структурной и функциональной основой мышечных и нервных волокон, кожи, соединительных тканей, внутренних органов. Потребность белка в сутки в среднем составляет 0,7 граммов на 1 килограмм веса человека.

Известно, что поставщики белка - продукты питания животного и растительного происхождения. По медицинским рекомендациям оптимальным является потребление белков в соотношении: животных - 55% и растительных - 45%. Богаты животным белком мясо, рыба, молоко, яйца, но для большинства россиян сегодня эти продукты вычеркнуты из повседневного меню из-за их дороговизны. По данным Минздрава дефицит потребления населением России белка сегодня составляет почти половину от физиологической нормы. Такое недоедание приводит к ослаблению иммунитета, болезням и, в конечном счете, - к снижению продолжительности жизни.

До сентября прошлого года фактическое потребление белка наполовину обеспечивалось за счет импортного продовольствия. Однако резкое снижение покупательной способности и падение курса рубля в последние месяцы привели к значительному сокращению поставок продуктов питания из-за рубежа. А это еще более усугубило проблему белкового дефицита, более того, заставило говорить об угрозе голода. После семилетки разрушительных реформ в экономике мы остались, как говорится, на бобах, - имея в виду отечественный продовольственный рынок. На восстановление конкурентоспособного мясомолочного комплекса потребуются годы (не говоря уж о деньгах!), но кушать хочется каждый день. Как сегодня выживать в такой ситуации?

- С помощью отечественных соевых белковых продуктов! - утверждает генеральный директор Ассоциации переработчиков сои "Ассоя" Александр Васильевич Подобедов. - У нас в России сейчас сложилась уникальная ситуация по отношению к сытой западной жизни, где и при изобилии мясомолочной пищи, заботясь о своем здоровье, люди предпочитают покупать соевые продукты. Мы же просто вынуждены компенсировать недостаток животных белков растительными протеинами. Это как раз тот случай, когда говорят: не было бы счастья, да несчастье помогло. Введение в рацион соевого белка поможет нам оздоровить систему питания и, следовательно, стать здоровой и сильной нацией.

- Сою недаром называют "растительным мясом". Соевый боб содержит до 40% белка. Причем соевый белок - единственный среди растительных - практически совпал по биологической ценности с белками молока, - поясняет руководитель лаборатории белка Института питания РАМН профессор Вадим Георгиевич Высоцкий. - Мы подтвердили в нашей клинике лечебного питания достаточно серьезными исследованиями лечебно-профилактическое действие соевых продуктов.

Во-первых, они очень хорошо действуют на больных с избыточным холестерином. С возрастом у всех он значительно увеличивается. А это - риск атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов. Включение в меню соевого белка снижает уровень холестерина.

Во-вторых, мы очень хорошими результатами подтвердили данные американцев по лечению сахарного диабета соевой диетой. Механизма действия никто не знает, но факт остается фактом - диабет боится сои.

И третий момент: оказывается, те народы, которые потребляют много соевых продуктов (в странах Юго-Восточной Азии), заболевают раком грудной железы и раком простаты приблизительно в десять раз реже всех остальных. Это натолкнуло ученых на мысль исследовать прямое, возможно, антиканцерогенное действие продуктов переработки соевых бобов. И вот пять лет назад было установлено, что в соевых бобах содержится наивысший среди всех растительных источников уровень так называемых биофлавоноидов. В частности один из них - *генистеин* - в опытах на лабораторных животных подавлял развитие рака.

- Минздрав, учитывая, что в последнее время растут аллергические заболевания детей и взрослых, поддерживает Александра Васильевича в его начинаниях по пропаганде здорового питания, - говорит главный специалист департамента Госсанэпиднадзора МЗ России Ирина Викторовна Сваховская. - Мы высоко оцениваем соевые продукты как компонент в лечебном, диетическом и детском питании. Больным с пищевой аллергией на животный, молочный белок они просто жизненно необходимы, иначе люди могут погибнуть. Ну, а в целях экономии, удешевления питания оптимальным будет вариант замены в рационе человека полноценных (животных) белков на соевые белки (протеины) до 20%.

Л. Кудинова