

100 мифов о еде и вреде

Юрий Гичев



ПИТЕР®

Юрий Гичев

100 мифов о еде и врЕДЕ

«Питер»

2019

УДК 615.874
ББК 51.23

Гичев Ю.

100 мифов о еде и врЕДЕ / Ю. Гичев — «Питер», 2019

ISBN 978-5-4461-0981-4

Кандидат медицинских наук Юрий Гичев вот уже более 15 лет возглавляет научно-инновационный центр корпорации «Сибирское здоровье». Он является автором более 10 специальных и научно-популярных книг, посвященных вопросам правильного питания и здорового образа жизни. Его новая книга поможет читателю разобраться в том, что правда, а что нет в огромном потоке противоречивой информации о еде. Так ли полезны отрубной батон и тростниковый сахар? Действительно ли микроволновки делают пищу вредной? Стоит ли есть сладкое при подготовке к экзаменам? Много ли витамина С в лимонах? Должна ли колбаса быть розовой? Многочисленные мифы и заблуждения делают нашу и без того не слишком здоровую пищу еще более нездоровой. В этой книге мы постараемся разобраться с наиболее распространенными гастрономическими мифами. Это будет интересно, познавательно, а иногда даже весело. Ну почти так же, как в первых двух наших изданиях – «Забудьте слово диета» и «Нахальная калория».

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-4461-0981-4

© Гичев Ю., 2019
© Питер, 2019

Содержание

Вредные, полезные, забавные, невероятные	6
Мифы о мясе и мясных продуктах	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юрий Гичев

100 мифов о еде и врЕДЕ

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Ю. Гичев, 2019

* * *

Вредные, полезные, забавные, невероятные

Чем дольше человечество имеет дело с теми или иными периодически повторяющимися событиями, тем больше эти события обрастают разными мифами и ритуалами. В результате наша жизнь до сих пор во многом зависит от разного рода суеверий, неких устоявшихся суждений, каких-то обычаев и примет. Ну а поскольку еда – это самое древнее и к тому же самое регулярное занятие человека, то совсем неудивительно, что в гастрономической области этих мифов сегодня хоть отбавляй. И такая, знаете, любопытная окрошка получается, в которой смешались и древние пророки, и наши бабушки, и пионерские лагеря, и звезды эстрады, и даже соседи сверху.

Часть этих мифов родом из далекой древности, и надо сказать, что большинство этих знаний и поныне являются крайне полезными. Это ведь сегодня для нас пища – забава, удовольствие, пристрастие, хорошее времяпрепровождение, стремление к новому, яркая сторона жизни. А вот еще 100 лет назад пища была и главным источником сил, и важнейшим лекарством, и неотъемлемым элементом религии. Поэтому значительная часть древних мифов создавалась именно для того, чтобы даже самый необразованный человек обязательно следовал хотя бы базовым правилам питания, необходимым для выживания и активной жизнедеятельности.

Однако среди пищевых мифов есть и те, которые неизвестно откуда взялись и непонятно на чем основаны. Их даже правильнее называть пищевыми суевериями, так как от них – так же как и от настоящих суеверий – нет ни особого вреда, ни особой пользы. Чаще всего это плод банальной человеческой безграмотности и ограниченности, порождающих вот такую извращенную защитную реакцию при столкновении с другими культурами, которые в том числе несли с собой новые продукты питания и новые пищевые привычки.

И, наконец, уже в самое последнее время арсенал пищевых мифов значительно обогатился за счет так называемых псевдонаучных утверждений, которые в большинстве своем являются крайне вредными. Часть таких мифов является весьма неуклюжей попыткой использования некоторых научных исследований для конкурентной борьбы между разными производителями продуктов питания. Другая часть этих новейших суеверий – это попытки сделать себе научное имя на «разоблачении» тысячелетних пищевых традиций. Третья часть – это народная самодеятельность людей, не имеющих абсолютно никакой адекватной научной подготовки, но получивших неограниченный доступ к Интернету. И чем более разнообразным и доступным становится наше питание сегодня, чем больше вращается денег в пищевой индустрии, чем острее встают вопросы избавления от вредных последствий переизбытка в сегодняшних условиях, тем больше появляется таких совершенно чудовищных мифов.

Разумеется, никому не под силу описать все популярные мифы о питании в одной книге. И не просто потому, что их невероятно много, а по той лишь причине, что сегодня они рождаются с невероятной скоростью. Более того, в наши дни мифотворчество уже стало неотъемлемой частью пищевой индустрии и маркетинга новых пищевых продуктов и категорий. Поэтому мы постараемся остановиться лишь на самых распространенных и самых важных, с точки зрения влияния на здоровье человека, пищевых мифах, а также на некоторых совсем уж фантастических заблуждениях, которые почему-то приобрели очень широкое распространение.

Для удобства читателей мы разделили все описываемые в этой книге мифы на несколько групп, выбрав за основу самые базовые продукты нашего рациона. Кроме того, мы остановимся отдельно на мифах, связанных с популярными диетами, мифах о витаминах и витаминных препаратах, а также мифах общего характера, не относящихся к каким-то конкретным продуктам или системам питания.

При этом мы сразу хотим подчеркнуть, что мы старались быть максимально краткими и объективными при описании каждого из мифов, выделяя лишь то главное, что, с нашей точки зрения, следовало бы изменить (или оставить) в своих пищевых привычках. И именно эту ключевую мысль мы выделяем в качестве отдельного резюме после описания каждого из пищевых мифов.

Мифы о мясе и мясных продуктах

Мы не зря начинаем наш рассказ с мясных продуктов. На протяжении почти всей истории человечества мясо считалось не только одним из базовых продуктов питания, но еще и было очень тесно связано с мифологическими или религиозными представлениями древнего человека. И вплоть до сегодняшнего дня для большинства народов мясо остается не просто незаменимым элементом рациона питания, но и по-прежнему несет в себе очень большое мифологическое наполнение.

Миф № 1: мясо нужно есть каждый день

Вся история человечества говорит нам об обратном. Длительные периоды воздержания от мяса не только допустимы, но и полезны, и подобные периодические ограничения существуют практически у всех народов.

И хотя сегодня воздержание от мяса имеет ярко выраженный религиозный оттенок, возраст этого обычая гораздо древнее, чем возраст основных религий, и связан он исключительно с физиологическими моментами, которые человек, возможно, подметил у животных. Ведь вы, наверное, и сами замечали, что даже наши домашние животные – те, которые хищники, – периодически отказываются от своего привычного питания и начинают искать траву, которую в силу своей плотоядности они есть, вообще-то, не должны.

Смысл такого пищевого поведения как у человека, так и у животных, один и тот же. Преимущественно мясное питание (особенно если оно не сбалансировано адекватным количеством растительной пищи) постепенно приводит к нарушению микрофлоры кишечника. Особенно это характерно именно для человека, у которого, в отличие от хищников, очень длинный кишечник, предрасполагающий к длительной задержке и гниению остатков мясной пищи.

При этом полезные и характерные для здорового кишечника бифидо- и лактобактерии, питающиеся остатками грубой растительной пищи и отвечающие за иммунитет человека (в том числе противораковый), вытесняются гнилостными бактериями, паразитирующими на остатках животного белка. И все бы ничего, но продукты жизнедеятельности гнилостных бактерий очень токсичны для организма и повинны во многих болезнях и даже, по мнению И. Мечникова, в сокращении жизни человека. Кстати, именно через гнилостную микрофлору во многом и реализуется канцерогенный потенциал мясных продуктов, о котором совсем недавно заявила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), наделав немало шума во всем мире.

Постоянное употребление большого количества мяса не совместимо с нормальной кишечной микрофлорой. Ну а если это еще никак не компенсировано грубой растительной пищей – это прямая дорога к раку толстого кишечника.

Соблюдение же постов, то есть временное воздержание от употребления мяса и переход на преимущественно грубую растительную пищу, позволяет своевременно восстанавливать баланс кишечной микрофлоры. Правда, очень важно не просто воздерживаться от мяса, но и не забывать про второй компонент – переходить на грубую растительную пищу. Ведь если вы мясо замените белым хлебом, печеньем, картофелем и прочими рафинированными продуктами, напроочь лишенными пищевых волокон, ваши бифидо- и лактобактерии не получат почти никакого питания. И восстановления баланса микрофлоры не произойдет.

Миф № 2: мясо содержит самый полноценный белок

Теоретически мясо действительно является пусть и не лучшим, но все равно одним из наиболее полноценных источников белка. Но только теоретически. Дело в том, что термически обработанное мясо является крайне тяжелым для пищеварения, и значительная его часть (причем чем больше мы съедаем, тем этот процент выше) просто не успевает качественно перевариться, и все эти полупереваренные остатки мясного белка переходят в толстый кишечник, где под влиянием гнилостной микрофлоры все непереваренное мясо благополучно «сгнивает». Соответственно, и процент усвоения мясного белка очень часто не достигает и 50 %.

Вы не можете сделать однозначный вывод о полноценности мясного белка, если не знаете, сколько жира содержится в том мясе или колбасе, которые вы собираетесь съесть.

Здесь, правда, сам собой напрашивается вопрос: «А почему именно мясо?» И действительно, почему плохо усваивается только мясо, а не морепродукты, рыба, птица или яйца? Это ведь тоже белковые продукты. Все дело в том, что медленным усвоением отличается не столько сам по себе белок (в чистом виде он усваивается очень быстро), сколько сопутствующий белку жир. Именно он и вызывает длительную задержку в усвоении белка. Так вот, мясо не просто содержит намного больше жира по сравнению с птицей, рыбой или яйцами, но мясной жир (вспомните, например, сало) еще и является одним из самых трудноперевариваемых. В итоге цикл усвоения жирного мяса и колбасных изделий может занимать до трех (!) суток. Для сравнения: яйца, рыба и морепродукты (за исключением самых жирных видов) усваиваются в пределах двух-трех часов, птица и жирные виды рыб – всего на пару часов дольше.

Миф № 3: растительный белок по сравнению с мясным является бедным и неполноценным

Очевидно, что раз уж человек относится к царству животных, то животный белок должен иметь гораздо большее сходство с белками нашего организма по сравнению с любыми белковыми продуктами растительного происхождения. И если сравнивать молоко, яйца или мясо с одной стороны и бобы, овес и пшеницу с другой, первые будут содержать, конечно же, гораздо более полноценный белок по сравнению со вторыми.

Но что значит «более полноценный»? Дело в том, что все белки состоят из отдельных «кирпичиков» – аминокислот. Часть из этих аминокислот мы можем синтезировать сами, а часть – так называемые незаменимые аминокислоты – мы должны получать из пищи. Соответственно, чем больше в составе пищевого белка незаменимых аминокислот, тем он более полноценный. Так вот, животные белки в массе своей содержат больший процент незаменимых аминокислот по сравнению с растительными белками.

Однако если внимательно разобраться, мы увидим, что на самом деле эта разница является совсем небольшой. Так, в молочном белке незаменимые аминокислоты составляют 49 %, а в чечевице – 40 %. В мясе и яйце – 44 %, а в бобах и киноа – 39 %. Рыба и соя и вовсе ничем не отличаются по этому показателю – и там и там по 38 %. Соответственно, нам стоит съесть всего лишь на 10–20 % больше растительного белка, чтобы в итоге получить такое же количество незаменимых аминокислот, как в случае употребления животного белка.

Впрочем, в действительности все обстоит несколько сложнее. Дело в том, что нам важно получить не только определенный общий объем незаменимых аминокислот: каждая из восьми этих незаменимых аминокислот должна поступать в достаточном количестве. И вот именно этого не хватает большинству растительных белков. Несколько упрощая, можно сказать, что

бобовым, для того чтобы быть полноценным белком, не хватает необходимого количества метионина, а злакам – лизина.

Максимально разнообразное питание обеспечит вас всеми необходимыми аминокислотами. И наоборот, если вы привыкли питаться однообразной белковой пищей – пусть даже это будет максимально полноценный мясной белок, – это все равно рано или поздно приведет к дисбалансу аминокислот.

Само собой напрашивающееся решение в этой ситуации: смешать в равных пропорциях бобовые и злаковые, что даст нам полный набор незаменимых аминокислот в необходимом объеме. И действительно, смесь, скажем, овса и чечевицы по своему аминокислотному профилю вплотную приближается к говядине.

Миф № 4: мясо питательнее рыбы

И мясо и рыба известны как богатые источники белка и, соответственно, как основное блюдо любой трапезы. Но при наличии выбора подавляющее большинство людей, и особенно мужчин, выберут мясо – оно ведь гораздо сытнее и, значит, питательнее.

Действительно, если говорить о мясе и рыбе только как о белковой пище, то тогда – да, мясо имеет чуть более полноценный белок по сравнению с рыбой (и то далеко не всегда, о чем мы уже говорили выше). Однако при этом мясо и рыба являются не только источниками белка, но еще и содержат очень много жиров. И вот именно жиры сводят на нет то небольшое преимущество в питательной ценности, которое теоретически должно было бы иметь мясо.

Дело в том, что оболочки всех наших клеток состоят из жиров. Часть этих жиров мы можем синтезировать сами, а какие-то должны получать в готовом виде из пищи – и это относится именно к жирам морской рыбы и морепродуктов. Почему мы не можем их синтезировать самостоятельно? Очень просто! Жизнь ведь зародилась в океане, и в процессе эволюции живые организмы обитали в море и беспрепятственно получали эти жиры в готовом виде, поедая водоросли, морепродукты, мелкую или крупную рыбу, морских животных. Каждый в меру своих размеров и способностей мог легко получить необходимые для жизни жиры из того или иного морского источника.

В сравнении с подводным периодом эволюции наша наземная жизнь еще слишком коротка, чтобы мы научились синтезировать эти жиры сами. Поэтому мы просто обязаны каждый день вспоминать свое прошлое и есть морскую рыбу или морепродукты. Именно обязаны, потому что без этих жиров наши клетки просто не могут нормально функционировать! Ведь эти жиры, попадая из кишечника в кровь, встраиваются в оболочки клеток, и там из них синтезируются клеточные гормоны, управляющие работой целых органов и систем!

Например, в сердечно-сосудистой системе из морских жиров, которые по-научному называются «омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты», синтезируются вещества, которые снижают свертываемость крови, способствуют расширению сосудов, снижают повышенную возбудимость сердца и инсулинорезистентность и за счет этого – повышенный уровень сахара и холестерина в крови. Достаточно? А ведь эти эффекты относятся только к сердечно-сосудистой системе!

В отличие от вкуса, питательность и польза пищевых продуктов определяется не каким-то одним главным компонентом, а итоговой суммой всех составляющих. И очень часто за одним, пусть и очень полезным, свойством мы не замечаем целого набора вредных свойств. И, наоборот, за

чем-то не очень привлекательным мы порой не видим массы положительных качеств пищи.

Когда же мы, как и положено «настоящим мужикам», едим одно только мясо, мы получаем совсем другие жиры. Они, конечно, тоже важны, но при этом должны быть обязательно уравновешены морскими жирами. Если же рыбой мы пренебрегаем, через некоторое время количество морских омега-3 жиров в наших клетках снижается и их место занимают животные жиры. А вот из них в клетках синтезируются совсем другие клеточные гормоны, которые, наоборот, способствуют повышению свертываемости крови, артериального давления и возбудимости сердца. В результате тонкий баланс, обеспечивающий бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы, нарушается.

Миф № 5: колбасные изделия должны иметь привычно-розовый цвет

Мы с детства привыкли к тому, что колбаса, сосиски и сардельки имеют насыщенный розовый цвет, и, попадая за рубеж, в страны, славящиеся своими мясными традициями, многие из нас удивляются тому, что тамошние колбасные – темно-бордовые. А между тем, если колбаса состоит в основном из натурального мяса, именно такой цвет она и должна иметь. Ведь это самый что ни на есть естественный цвет ферментированного мяса – вспомните, к примеру, настоящую ветчину или буженину.

В Советском Союзе с мясом было всегда, мягко говоря, не очень, и выпускать по традиционной технологии можно было лишь самые дорогие виды колбас (по понятным причинам лишь в крайне ограниченном количестве). Того же мяса, что выделялось для производства колбасных изделий массового сегмента, было недостаточно, поэтому их рецептуру приходилось сильно урезать в части содержания мясных компонентов. Само собой, внешний вид и цвет таких «колбас» вообще ничего общего не имели с мясом.

Эту проблему удалось решить с помощью нитритов, которые окрашивали колбасную смесь в яркий и аппетитный розовый цвет, совсем не похожий на натуральный цвет мяса. И поэтому именно Россия, а не Германия, Чехия, Италия или другие «мясные» страны до сих пор является безусловным лидером по использованию в пищевой промышленности нитритов и солей на их основе.

Любой яркий цвет пищи чаще всего свидетельствует о наличии искусственных добавок, в том числе призванных скрыть присутствие компонентов более низкого качества.

Но, как говорится, на вкус и цвет товарищей нет. Если вам нравится привычный цвет сосисок, в этом нет ничего плохого (кроме потенциально канцерогенного действия большого количества нитритов). Просто при этом вы должны понимать, что чем ярче розовый цвет колбасы, тем меньше в ней содержится настоящего мяса.

Миф № 6: приготовленное на гриле мясо является самым диетическим

Считается, что мясо, приготовленное на гриле или в виде шашлыков, является самым натуральным, самым вкусным и, главное, самым полезным из всех видов мясных блюд, так как при этом не используются жир или жирные соусы. Более того, в процессе приготовления мяса на решетке или на шампурах оно, наоборот, теряет часть жира.

И такая точка зрения является вполне справедливой, но только если говорить исключительно об атеросклерозе или сердечно-сосудистых заболеваниях. Если же говорить о здоровье в целом, нам придется вспомнить об одном очень неприятном моменте, связанном с этим способом приготовления мяса.

Интенсивная термическая обработка всегда значительно улучшает вкус пищи и... резко снижает ее пользу, а иногда и вовсе делает пищу вредной.

Дело в том, что при воздействии очень высоких температур (и неважно, будет ли это мангал или сковорода) из содержащихся в мясе креатина, аминокислот и глюкозы образуются очень опасные канцерогены – гетероциклические амины. И чем сильнее прожарено мясо – или чем более оно *well-done*, как сейчас модно говорить, – тем больше таких канцерогенов оно будет содержать.

Миф № 7: красное мясо – один из самых вредных продуктов

В последнее время красное мясо – а это говядина, свинина и баранина – признано чуть ли не врагом номер один. Все только и говорят о том, что оно вызывает хронические заболевания сердца и сосудов, а также является главным виновником рака желудка и кишечника. Многие специалисты даже выступают за введение жестких ограничений на использование красного мяса в пищевой промышленности.

Такая безапелляционность в отношении одного из самых базовых продуктов человеческого рациона, являющегося таковым на протяжении сотен тысяч лет нашей эволюции, конечно же, не может не вызывать вопросы и недоумение. Что такого особенного ученые открыли в последнее время в красном мясе, что оно должно быть полностью исключено из нашего рациона?

И, как показывает объективный анализ многочисленных исследований на эту тему, ничего такого сверхвредного, что было бы характерно только для красного мяса, в нем нет. Если говорить о риске сердечно-сосудистых заболеваний, то он действительно напрямую связан с количеством красного мяса в пище, но это обусловлено не столько мясными волокнами, сколько высоким содержанием холестерина и насыщенных животных жиров в продуктах современного животноводства. И риск атеросклероза вследствие употребления больших количеств холестерина и насыщенных жиров, содержащихся, например, в молочных продуктах, будет точно таким же.

Что же касается рака желудка и кишечника, то и тут все не так однозначно. Канцерогены, образующиеся при высокотемпературной обработке мяса (интенсивная жарка, гриль), без сомнения, крайне опасны, но они могут формироваться и при приготовлении белого мяса или рыбы. Большое количество соли в сыровяленых мясных продуктах (ветчина, хамон, прошутто) тоже обладает доказанным канцерогенным действием и усиливает потенциальный канцерогенный эффект обработанного мяса. Но точно такое же действие оказывает соль и из маринованных овощей или соевого соуса. Нитриты в составе колбасных изделий (из которых в кишечнике могут синтезироваться канцерогенные нитрозамины) вообще никакого отношения к мясу не имеют – это искусственные добавки.

Безусловно, очень сильными канцерогенами являются продукты распада желчных кислот, которые в большом количестве выделяются в кишечник при употреблении жирного мяса. Однако и тут все не так однозначно. Во-первых, ключевым фактором здесь является опять-таки жир, а не само мясо. Во-вторых, важнейшую роль в превращении желчных кислот в канцерогены играет патологическая кишечная микрофлора. И хотя мясо способствует вытеснению нормальной микрофлоры, при правильном питании с включением в рацион большого количества растительной пищи этого можно избежать.

Единственным потенциально канцерогенным компонентом, характерным только для красного мяса, является гем. Это сложный белок в составе мышечного миоглобина, участвующий в переносе кислорода, который и придает мясу характерный красный цвет. Он является сильным окислителем и при длительном воздействии на слизистую оболочку толстого кишеч-

ника может повышать риск развития рака. Тем не менее и тут следует отметить, что, во-первых, часть гема разрушается при термической обработке, а во-вторых, его негативное воздействие можно также нивелировать за счет сбалансированного питания.

Если мы хотим, чтобы люди начали менять пищевые традиции на более здоровые, мы должны быть предельно честны и объективны. Однообразное мясное питание с высокой долей жирного мяса и колбасных изделий и другими сопутствующими такому рациону вредными привычками – это один из главных факторов многих очень тяжелых заболеваний. Это факт. Однако запретом одного из ключевых продуктов (особенно без каких-либо однозначных доказательств) мы ничего не добьемся. Тем более что помимо привычки к мясу тут требуется менять еще много чего другого.

Например, кальций и хлорофилл зелени могут связывать часть попадающего в кишечник гема, а антиоксиданты пищи могут блокировать его проканцерогенное действие на кишечные клетки. Наконец, поддержание регулярного стула с помощью правильной диеты значительно сокращает время контакта гема, а также продуктов распада желчных кислот (см. выше) со слизистой кишечника. То есть хронические запоры, повышающие риска рака кишечника и обычно ассоциирующиеся с мясоедением, на самом деле также не являются обязательными спутниками именно красного мяса.

В последнее время высказываются также теории о том, что говядина может служить источником онкогенных вирусов, способных передаваться от крупного рогатого скота через мясо человеку. Но, во-первых, этому до сих пор нет четких доказательств. Во-вторых, это свойство не самого по себе красного мяса и даже не самих животных, а скорее одно из следствий массовых технологий животноводства, создающих все условия для возникновения различных эпидемий. В-третьих, это опять-таки нельзя считать свойством любого красного мяса, так как к свинине и баранине это не относится.

Миф № 8: куриная грудка является диетическим мясом, а остальные части курицы вредны

В последнее время куриная грудка стала буквально символом здорового питания и основным элементом разного рода безуглеводных диет. Главным обоснованием этого служит тот факт, что помимо полноценного и легкоусвояемого белка мясо грудной части содержит очень мало животного жира и холестерина. Второй аргумент связан с тем, что мышечные волокна грудных мышц – это белое (и значит полезное) мясо, тогда как мышцы остальных частей курицы относятся к темному (и значит вредному) мясу.

Однако в действительности кардинальных отличий между разными частями курицы нет. Да, если быть абсолютно точным, куриные бедра содержат чуть больше животного жира и холестерина по сравнению с грудкой, но эти различия настолько минимальны, что при обычном питании они никак не скажутся на здоровье. Так, 100 граммов грудки содержат лишь на 1–1,5 грамма меньше животного жира и всего лишь на 20–30 мг меньше холестерина. Соответственно, если вы не едите курицу килограммами, ощутимой пользы от перехода на одну только куриную грудку вы не заметите. И если вы тщательно очищаете куриное мясо от кожи и подкожного жира – а это и есть главный источник вредных жиров и холестерина, – особой разницы между частями курицы не будет.

Куриное мясо без кожи и подкожного жира является диетическим источником белка, а если это мясо от серьезного производителя, использующего обогащенный корм, то тогда это еще и неплохой источник

полезных омега-3 жиров. И то, какая часть используется в пищу, не имеет принципиального значения.

Что касается опасений о том, что мясо куриных бедер относится к опасному красному мясу, то здесь какого-то разумного обоснования нет вовсе. Во-первых, более темный по сравнению с грудкой цвет мяса бедер связан не с высоким содержанием потенциально опасного миоглобина (как в случае с настоящим красным мясом говядины, свинины и баранины), а с безвредными пигментами. Во-вторых, ни в одном из исследований не было показано сколько-нибудь заметной взаимосвязи между употреблением темного куриного мяса и риском развития хронических заболеваний, характерных для красного мяса. В-третьих, даже в случае красного мяса этот риск не является однозначным, о чем мы подробно рассказали в мифе № 7.

Миф № 9: замороженное мясо теряет только во вкусовых, а не в питательных качествах

Несмотря на возросшую доступность и популярность свежего охлажденного мяса, большинство потребителей до сих пор используют в пищу замороженную продукцию либо в виде чистого мяса, либо в виде мясных продуктов, приготовленных из замороженного мяса.

При этом бытует мнение, что замороженное мясо по своей питательной ценности ничем не отличается от свежего и проигрывает лишь во вкусовых качествах, так как при хранении в замороженном состоянии и последующем размораживании теряется влагоудерживающая способность мышечных волокон и мясо становится более жестким.

Однако, как показывают исследования, при длительном хранении в замороженном состоянии существенно изменяется химическая структура мяса. Прежде всего, речь идет об изменении липидного профиля за счет окисления ненасыщенных жирных кислот. В результате этого соотношение потенциально вредных насыщенных животных жиров и холестерина с одной стороны и полезных ненасыщенных жирных кислот с другой сдвигается в неблагоприятную сторону. Кроме того, это сопровождается значительным повышением концентрации вредных продуктов окисления (прогоркания) жирных кислот и холестерина.

Замороженное мясо, как и любые другие замороженные продукты, может считаться вполне качественным лишь в том случае, если оно имеет короткий срок заморозки. Холод защищает только от бактерий, но не от кислорода.

Конечно, не само по себе замораживание мяса является виновником этих неблагоприятных изменений, а именно длительное хранение, которое становится возможным благодаря морозильным технологиям. А почему этого не происходит, скажем, с окороками, хамоном, ветчиной и другими видами сыровяленого мяса длительного хранения? Дело в том, что, в отличие от замораживания, при этой древней технологии обработки мяса мышечные клетки очень долго остаются неповрежденными и поэтому их ферменты длительное время сохраняют свою активность. И вот как раз-таки эти протеолитические ферменты и ответственны за глубокую переработку мясного белка, в результате которой появляются не только характерный вкус и аромат, но и еще выделяется большое количество пептидов антиоксидантного действия. И вот эти естественные антиоксиданты защищают жиры сыровяленого мяса от окисления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.