

Царь-горох и товарищи

Бобовые не так часто встречаются в нашем рационе, хотя это – не только вкусный и сытный продукт, но также источник растительного белка, аминокислот и витаминов. Какие виды бобовых лучше подавать к столу и кому они особенно полезны, рассказала главный диетолог Минздрава Свердловской области Ирина Бородина.

Ни дня без белка

– Ирина Эдуардовна, из каких продуктов должен состоять повседневный рацион?

– В целом, питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Нашему организму нужны белки животного и растительного происхождения, полезные жиры и сложные углеводы, а также клетчатка. Притом в каждый приём пищи следует включать по возможности все эти нутриенты, и каждый раз – разные их источники. Даже если человек придерживается диеты, определённого стиля питания или соблюдает пост, набор необходимых питательных веществ остаётся тот же, меняется только набор продуктов.

– А растительный белок может полностью заменить животный?

– Все нутриенты имеют уникальный состав, поэтому заменить мясо бобовыми (а это – один из главных источников растительного белка) невозможно. И редко когда это полезно для здоровья. Частичный отказ от источников животного белка может быть приемлем в пожилом возрасте и при некоторых заболеваниях, но, например, детям и беременным женщинам мы это категорически не рекомендуем.

– Бывает ли оправдано ограничение растительных белков?

– Источников растительного белка много – это не только бобовые, но также соя, орехи, злаковые культуры, грибы, брокколи, шпинат и другие овощи и травы. Поэтому найти подходящие варианты можно любому человеку. Однако если нет противопоказаний, именно бобовые – самые доступные и насыщенные источники растительного белка. Бывает, что они провоцируют повышение газообразования в кишечнике и уровня мочевой кислоты, но их разнообразие позволяет подобрать тот продукт, который будет усваиваться лучше всего. А сколько вкусных блюд можно приготовить из гороха, фасоли, чечевицы, бобов и нута!

Врачи одобряют

– Как приготовить бобовые, чтобы они лучше усваивались?

– Бобовые рекомендуется предварительно замачивать и после засыпать в свежую холодную воду, чтобы при готовке они равномерно нагревались и белок внутри них не сворачивался. Лучше всего эти продукты усваиваются в хорошо разваренном и перетёртом состоянии, поэтому паста хумус, суп-пюре или кашеобразный гарнир – наилучшие варианты. Вообще, реакции организма на еду сугубо индивидуальны, поэтому нужно наблюдать за собой,

отмечая, какое самочувствие вызывает та или иная пища. Также можно проконсультироваться со своим лечащим врачом и уточнить, какие продукты вам необходимы, а от каких лучше отказаться, и чем их заменить.

– То есть не обязательно искать диетолога?

– Если есть возможность, то и к диетологу-нутрициологу можно обратиться. Но эндокринологи, гастроэнтерологи и другие узкие специалисты, а также терапевты хорошо подкованы в вопросах питания. Это является неотъемлемой частью медицинского образования. И каждые пять лет врачи проходят подтверждение квалификации, доказывая свою компетентность, в том числе в этих вопросах. Минздрав Свердловской области регулярно проводит для медработников обучающие мероприятия, в которых большое внимание уделяется новым научным данным о правильном питании.

– А про бобовые есть какие-то новые научные данные?

– Сейчас проводятся исследования в области профилактики онкологических заболеваний с помощью этой категории продуктов. Группа учёных под руководством доктора медицинских наук Сяото Чжана выяснила, что пребиотики в бобовых нормализуют микрофлору кишечника. Они выделили экстракт IP6, который изучается теперь в рамках противоопухолевой активности. Исследователи ежедневно давали контрольной группе больных раком толстой кишки отварную тёмно-синюю фасоль, что позволило онкопациентам быстрее восстановиться.

К дисбалансу микрофлоры в кишечнике приводят неправильное питание, проблемы с желудочно-кишечным трактом и лишний вес. Эти же факторы могут вызывать диабет второго типа, связанный с ожирением. Бобовые хорошо насыщают, они богаты клетчаткой, которая регулирует уровень глюкозы и холестерина в крови. Благодаря их употреблению можно снизить вес и поддержать работу сердечно-сосудистой системы. Продукты сами по себе не могут исцелять, но вклад правильного питания в здоровье сложно переоценить.

Ксения Огородникова