

Александр ИШЕВСКИЙ: Ужин врагу не отдам

ПРОФЕССОР СЧИТАЕТ, ЧТО ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ СОВСЕМ НЕ ЗДОРОВО



— Как же отличить полезное от вредного? Хочется всего. И побольше.



Популяризацией здорового питания озаботились сегодня не только диетологи. Артисты, писатели и прочие медиаперсоны — и наши, и зарубежные — одну за другой выпускают книги о том, как правильно есть и какие продукты вредные, а какие полезные. «Нездоровое питание связано с четырьмя из десяти основных причин смерти во всем мире: избыточный вес и ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень глюкозы в крови и высокий уровень холестерина. Только цена ожирения — 2 триллиона долларов в год. Мир очнулся от иллюзий и в реальности столкнулся с ценой нездорового питания» — сказано в заявлении Всемирной организации потребителей.

Наш собеседник — профессор, декан факультета пищевых технологий Университета ИТМО Александр ИШЕВСКИЙ (на фото) знает все о том, как нужно правильно питаться. Однако признается, что не соблюдает в питании никаких правил, и считает, что на здоровом питании заикливаться не стоит.

ЧЕЛОВЕК — ТО, ЧТО ОН ЕСТ?

— Диетологи любят повторять: человек есть то, что он ест. Даже страшно представить, сколько всего вредного за свою жизнь мы поглощаем: горы сладостей, жирное, спиртное...

— Не надо сгущать краски. Авторитетные исследования показывают, что благополучие нашего организма зависит от питания примерно на 15 процентов. Остальное — влияние окружающей среды и образа жизни — экология, воздух, вода, стрессы.

— Но если все же говорить о здоровом питании — каким оно должно быть?

— Во-первых, сбалансированным, чтобы в правильном соотношении поступали в организм белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы и минералы. Что у нас сейчас происходит? Например, моя продуктовая корзина стоит 10 — 15 тысяч рублей в месяц, у кого-то — 25 — 40 тысяч рублей, а многие должны уложиться в 3 — 5 тысяч. Это при том что картофель стоит 40 — 60 рублей за килограмм, морковь и капуста также от 40 рублей. Цена яблок начинается от 50 — 60 рублей, а приличных яблок — от 90 рублей. Кстати, существует теория о том, что мы — люди северные и нам не надо есть морские продукты. На самом деле это не так. Любая пища распадается в организме на аминокислоты, и с ними работает организм, а из какого продукта вы их получили — ему без разницы.

Кроме растительной пищи организму необходимо мясо — белок. Есть семь незаменимых аминокислот, которые строят белок, их организм сам не синтезирует. Их он получает из мяса, яиц, частично из рыбы. Вывод: о здоровом питании можно будет всерьез говорить тогда, когда все наше население, ну хотя бы 80 процентов, будет иметь возможность получать нормальную продовольственную корзину с необходимым набором разных продуктов.

НАШИ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ ИМПОРТНЫХ?

— Бытует мнение, что российские продукты лучше импортных, они натуральнее, в них меньше разных добавок.



— Так сказать нельзя. Мы выращиваем для производства мясного белка те же самые породы животных, которые покупаем в Европе, для выращивания овощей опять же используем импортные семена и рассаду, у нас своей рассады для массового возделывания овощей практически нет.

Дальневосточной рыбой мы могли бы обеспечить всю страну, если бы на железной дороге были доступные тарифы, а сейчас рыбу, которая там вылавливается, дешево отправляют на экспорт. В свою очередь, яблоки на Дальний Восток дешевле привезти из Китая, нежели из Орловской и Брянской областей. Надо для сельхозпроизводителей вводить льготные тарифы. Кроме того, во всем мире сельское хозяйство дотируется — это государственная политика, у нас же в отношении сельхозпроизводителей действует принцип остаточного финансирования.

Поэтому продукция откуда угодно — из Китая, Индии, Белоруссии — конкурентоспособнее, чем наша.

В чем преимущество импортного сырья? Постоянное соотношение состава: скажем, если это свинина — в ней постоянный процент мяса и жира. Для производителей колбас, сосисок это очень важно. Импортное оборудование, на котором они работают, на это заточено. А отечественное сырье, например, от фермера: сегодня свинина 17-процентной жирности, в зависимости от того, чем он кормил свиней, а завтра — 37-процентной. Еще один момент: пищевое производство без пищевых добавок сегодня нельзя представить. Они позволяют сделать качественный продукт, повысить его выход и увеличить срок сохранности. Практически все добавки — импортные.

СЛЕДИТЕ ЗА МЯСОМ

— Сейчас много пишут о том, что пищевые добавки вредны.

— Это иллюзия. Что такое пищевая добавка с индексом Е? Он означает, что добавка разрешена в Европе. Любая добавка химически не взаимодействует ни с компонентами сырья, ни с нашим организмом. Добавка — это десятые, сотые доли процента от массы продукта, она как шлак: вошла и вышла из организма.

— Но у нас нередко используют добавки и другие средства, чтобы обмануть потребителя: увеличивают искусственно объем продукта и т. д.

— Это технологические приемы. Например, берется кусок мяса и в него вводится вкусовая добавка в виде рассола, отчего мясо увеличивается в массе. Это легальный прием. Но есть нечестные, жадные производители, которые пытаются получить из килограмма мяса кило восемьсот, а то и два килограмма. Когда вы покупаете в нарезке мясной деликатес, замечаете, что эта нарезка плавает в каком-то бульоне, — вы заплатили за этот рассол, а не за мясо. Так что потребителю надо быть грамотным и внимательным.

ПОЧЕМУ ИТАЛЬЯНЦЫ НЕ ТОЛСТЕЮТ

— А почему многие предпочитают фаст-фуд?

— Просто потому, что вкусно. Сочетание углеводов (булочка), мясного белка плюс сыр — это триптофан (полезная аминокислота) и какая-то прокладочка клетчатки в виде салатного листа, все приправлено соусом. Это сочетание работает как усилитель вкуса — как глютамат. Поэтому вам хочется этого еще и еще.

— С фастфудом все понятно, это слишком калорийная еда, поэтому бесполезная.

— Кроме калорийности есть еще один важный показатель — гликемический индекс. Он показывает, какое количество сахара вырабатывается у вас в организме, если вы съедаете тот или иной продукт. Этот индекс важнее, чем калорийность. Продукты с высоким гликемическим индексом быстро усваиваются и становятся причиной быстрого повышения уровня сахара в крови. В ответ орга-

низм пытается снизить уровень глюкозы в крови путем выработки инсулина. Низкий уровень инсулина способствует тому, что наш организм откладывает меньше жира и может легче получить доступ к уже существующим жировым отложениям, чем в том случае, когда уровень инсулина высок. Поэтому неплохо хотя бы приблизительно знать гликемический индекс продуктов. Скажем, у бисквита он меньше, чем у пшеничной булки. Идеальный продукт в смысле гликемического индекса — это, например, капуста, а вот у свежлых он достаточно высокий. Чем ниже этот индекс, тем полезнее продукт.

Например, макароны из твердых сортов пшеницы имеют сложную структуру углеводов, и организму нужно много времени, чтобы их переработать. У итальянцев базовая пища — паста в любых вариантах, у них есть три сочетания: макароны с овощной подливкой, и это совершенно некалорийный продукт, макароны с сыром, с мясом — это уже более калорийная пища. Классический итальянский ужин: первое — антипаста, закуска, второе — макароны и третье — горячее блюдо: мясо, рыба, а потом и десерт. И заметьте, особенно толстых в Италии нет.

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ — ИЩИТЕ ДРУГИЕ РАДОСТИ

— А как вы сами питаетесь?

— Ужасно! Утром — кофе. Днем — кофе, зато вечером, приходя с работы в полдесятого, не могу отлипнуть от холодильника. На самом деле правильное питание должно быть дробным: часто и помалу. И нельзя ложиться с набитым животом — это прописная истина.

— Знаюки говорят, что верный способ похудеть — не есть после шести часов вечера.

— Пустой желудок — это тоже нездорово, потому что все равно вырабатывается желудочный сок даже на пустой желудок, что чревато гастритом, язвой, изжогой. Другое дело, чем его заполнять: можно полноценным ужином, а можно просто выпить кисломолочный напиток и съесть кусочек сыра. Насчет фруктов и овощей не знаю, у меня, наоборот, они вызывают аппетит, я после фруктов еще больше хочу есть. Есть счастливые люди, которые едят сколько хотят и не толстеют, но таких, к сожалению, среди нас очень мало.

Вот я себя спрашиваю: что бы ты выбрал — вечером отказаться от хорошего ужина и через полгода такой борьбы влезать в костюм 52-го размера или по-прежнему ужинать? И все-таки выбираю ужин. Может быть, память голодных предков дает о себе знать, но свой ужин я уж точно не отдам врагу. Наша заикливость на еде — это одна из форм доставления себе радости, пока относительно доступная. Хотите похудеть — ищите себе другие радости.

Беседовала Светлана ЯКОВЛЕВА
Фото Натальи ЧАЙКИ
и Алексея ЗУБАРЕВА