



Здоровый образ жизни: что такое хорошо и что на самом деле плохо

Принимать ли в качестве профилактики от гриппа ударную дозу витаминов? Целенаправленно искать на магазинных полках всё с маркировкой «Organic» и «Без ГМО»? Избегать продуктов с глутаматом натрия и глютенем? Или отказываться от яблока, в составе которого консерванты и антиокислители? Мы собрали мифы, не дающие покоя современному человеку, который озабочен состоянием своего организма, и обсудили их с биологом, популяризатором науки, лауреатом премии «Просветитель» за книгу «Сумма биотехнологии», членом Комиссии РАН по борьбе со лженаукой Александром Панчиным.

10968



Александр, сейчас переизбыток информации о полезных и вредных продуктах питания. Помогите разобраться, что действительно правда, а что — заблуждение или провокация. В первую очередь, памятуя вашу книгу «Сумма биотехнологий», предлагаем обсудить генномодифицированные организмы. Расскажите, пожалуйста, что такое ГМО и как следует относиться к товару с этой маркировкой.

Никогда человек не питался безопаснее, чем сейчас. Поэтому первое, что я всем настоятельно рекомендую, когда речь заходит о еде — это успокоиться. Самое страшное, что





очень широкой области пищевой безопасности, где используются различные консерванты, которые помогают не допустить размножения патогенных организмов. А разные методы защиты растения от вредителей — это уже одна из областей биоинженерии. Мы можем создать растение, устойчивое к грибковым инфекциям. Например, белок тауматин обладает фунгицидными (Противогрибковыми. — Прим. ред.) свойствами. Тауматин в тысячи раз слаще сахара, но применяется не в качестве его заменителя, а для коррекции вкуса, то есть содержание сахара при использовании тауматина в продукте не увеличивается. Так, разработав более сладкие фрукты или растения, мы одновременно защитим их ещё и от грибов.

Или возьмём папайю. Обычная папайя на Гавайях была почти полностью уничтожена вирусом, но учёные создали генномодифицированную, которую вирус не берёт. Это единственное её новое свойство, больше она ничем от обычной папайи не отличается. Культивирование растения вновь пошло в гору, а о недавних проблемах все забыли, как о страшном сне.

« Собственно, что такое ГМО: ученые используют методы генной инженерии, чтобы изменить наследственный материал какого-либо организма более точным и надёжным способом, чем раньше. »

Потому что люди давно изменяют генетический материал с помощью селекции. Только при селекции гены меняются очень сильно и бесконтрольно. Давайте сравним современную кукурузу и её дикого родственника теосинте. Последний окажется невзрачным, тёмненьким, едва съедобным колосочком, очень сильно отличающимся от современной кукурузы — за этим стоят изменения генов.

А почему, как вы считаете, у людей сложилось впечатление, что селекция безопасна, а ГМО — ужас, которого следует максимально избегать?

« У людей выражена так называемая «натуралистическая ошибка» — утверждение, что всё натуральное полезно, а искусственное вредно. Это очень легко опровергнуть. »

В США ежегодно возникает более 40 миллионов случаев пищевых отравлений, из-за которых погибает более трех тысяч людей. В подавляющем большинстве случаев отравления связаны с натуральными болезнетворными вирусами и микроорганизмами, которые попадают в наш желудочно-кишечный тракт вместе с немытыми овощами, зеленью, сырой рыбой или мясом.

Клостридии, вырабатывающие альфа-токсин и ботулотоксин, патогенные штаммы (болезнетворные разновидности) кишечной палочки, сальмонелла, листерия, шигелла, устойчивый ко многим антибиотикам золотистый стафилококк, вирус гепатита А, норовирусы, энтеровирусы, ротавирусы, патогенные амебы, аскариды и другие круглые черви, а также паразитические плоские черви — это далеко не полный список совершенно натуральных патогенных организмов, встречающихся в продуктах (в том числе с наклейкой «Organic»), «не содержащих ГМО».

В противовес, «искусственные» консерванты, которых все так боятся, помогают подавлять рост микроорганизмов, предохраняют продукт от плесени и образования токсинов микробного происхождения.





А что вы можете рассказать о глутамате натрия?

Глутамат — это соль глутаминовой кислоты, которая является аминокислотой, входящей в состав любых белков. А натрий — то, что входит в обычную поваренную соль. То есть глутамат натрия — вещь абсолютно нечужеродная для нашего организма. Для чего его используют: у нас есть специальные рецепторы, благодаря которым мы различаем вкус сладкого, солёного, горького, кислого... а есть ещё «вкус мяса» — он называется «умами». Это и есть вкус глутамата натрия. Просто в белковой пище его и так много, а вот немясным продуктам глутамат позволяет придавать этот ощутимый вкус (*За счет возникающего при диссоциации аниона кислоты. — прим. ред.*).

« Летальная доза глутамата натрия гораздо выше, чем у поваренной соли. И, допустим, если блюдо пересолить, оно же становится невкусным, верно? То же самое происходит с пищей, если туда добавить много глутамата. Она приобретет отвратительный вкус, и вы в жизни добровольно не съедите порцию, в которой содержится опасная для здоровья доза глутамата натрия. »

А опасения на самом деле начались после распространённой легенды о так называемом «синдроме китайских ресторанов». Был анекдотический случай: один человек сообщил, что у него после похода в китайский ресторан были странные ощущения, некоторое онемение, возникло которое предположительно из-за глутамата натрия (*Роберт Хо Ман Квок, занимающийся биомедицинскими исследованиями, написал в рубрику «Письма читателей» самого авторитетного периодического издания по медицине во всем мире The New England Journal of Medicine — прим. ред.*). Впоследствии это, конечно, так и не было подтверждено.

Тем не менее, СМИ активно эту легенду подхватили и понесли в массы.

Стандартная ситуация со СМИ. Причем они даже не понимают, какой на самом деле наносят ущерб. Потому что люди так устроены: если их чем-то запугивать, это может сказаться не только на их настроении, но и на здоровье. А если у человека больное сердце, и ему сообщить, что он только что съел страшную отраву? Человек может здорово перенервничать.

Было даже такое исследование: людей поделили на две группы, половине сообщили, что беспроводное излучение очень опасно, а вторую половину убедили в его безопасности. И тем, и другим объявили, что включают Wi-Fi (на самом деле нет). Люди из первой группы на полном серьёзе хватались за сердце, просили остановить эксперимент.

В последнее время также стало модным указывать по поводу и без, что продукт не содержит глютен. Откуда пошло такое мнение?

Глютен, или клейковина, — это же группа белков, которая входит в состав семян злаковых растений. Есть небольшой процент людей с генетической особенностью — непереносимостью глютена (*генетическая поломка при которой глютен вызывает воспаление кишечника — прим.ред.*). Им и правда лучше воздержаться от его употребления, но такой диагноз могут поставить только врачи. Однако идея, что он очень опасен и его в принципе нельзя есть, быстро распространилась.





«Е...» в составе означает, что в европейском классификаторе пищевых добавок веществу после определения его безопасной дозы был присвоен некоторый код. Если на упаковке в составе указано «Е...», мы понимаем, что это вещество будет присутствовать в продукте в регламентированной дозе. Самое натуральное яблоко содержит антиокислители Е300, Е330, Е334, Е363, Е375; красители Е101, Е140, Е160а, Е163, Е181; консерванты Е260; Е270; Е280; Е296; а также упомянутый глутамат и много чего другого с буквой Е. Например, Е300 — это витамин С, аскорбиновая кислота. Или яблочная, янтарная, щавелевая кислота. Множество разных вполне себе природных естественных компонентов. И даже не важно, что они природные — как мы уже выяснили, это натуралистическая ошибка. Но важно, что это просто некоторые соединения, которые совершенно нормально утилизируются человеческим организмом.

« Заявление «Мы против Е-добавок!» абсурдно в принципе, потому что тогда вообще ничего есть нельзя. »

Такие компоненты есть в некоторой концентрации в любой пище.

Есть мнение, что медикаментозные витамины не несут практически никакой пользы. Так ли это?

Бывают люди, страдающие авитаминозом — нехваткой витаминов. Но такой диагноз тоже ставит врач на основании обследования. И только если врач по результатам анализов выяснил, что в организме нехватка конкретного витамина, можно начинать его пить.

В целом, гипervитаминоз, то есть избыток, тоже плох. И чрезмерное увлечение витаминизацией при отсутствии реальных к этому показаний ни к чему хорошему не приводит.

Ну а все эти таблетки-шипучки, поливитамины... Которые глотают порой как конфетки.

Просто некоторые из них очень вкусные. Применять витамины следует по медицинским показаниям или если человек вынужден соблюдать специализированную диету. Например, диетолог, исключив по своим соображениям из вашего рациона какие-то продукты, может порекомендовать вам добавки, чтобы компенсировать нехватку определенных витаминов. Но такие решения следует принимать вместе со специалистом — сами себе вы подобное заключение не вынесете.

Вы же понимаете, что достаточно людей, которые, пока рука не станет отваливаться или не начнутся приступы с потерей сознания, до врача не дойдут. И уж тем более они не обратятся к врачу, чтобы выяснить, какого витамина, возможно, не хватает в их организме. Следует ли им вообще беспокоиться по этому поводу?

Если люди питаются сбалансированно, употребляют разного типа пищу, скорее всего, проблем и не будет. Мы живём во времена, когда еда в изобилии, она очень разная — есть не хочу. Это раньше возникали проблемы, например, у мореплавателей, отправившихся в длительное путешествие. Когда у вас на борту только сушеное мясо и катастрофически не хватает витамина С, могут выпасть зубы из-за цинги. Согласитесь, в современном мире





и последний вопрос: как вы считаете, изменилось ли что-то в сознании потребителей гомеопатических средств после выхода Меморандума о лженаучности гомеопатии?

Сложный вопрос. Примеров людей, которые отказались пить гомеопатические средства, полно. Но такой аргумент в духе гомеопатов — это они могут заявить, что раз их бабушке помогло, значит, это работает. Тот факт, что несколько человек бросили употреблять гомеопатию после выхода Меморандума, не исключает, что не было и тех, кто, напротив, начал её употреблять из протеста.

Статистики на этом не построишь, да.

Зато большинство СМИ в позитивном ключе поделились этой историей, объяснили читателям, почему гомеопатия не работает. Значит, люди, как минимум, информированы. Теперь они будут принимать решения с учетом научного знания. Может, они и пойдут вразрез с идеями, изложенными в Меморандуме, но по крайней мере это будет их осознанный выбор.

Оригинал интервью опубликован на сайте blog.tricolor.tv



Ника Филушкина
Внештатный автор

Поделиться с друзьями



12



3



2



Александр Панчин

Интервью

Мифы

Питание

Подписаться на лучшие материалы месяца

Email

Подписаться

Другие статьи по теме





Рак предстательной железы: правда и вымысел



Это не вызывает рак: главные мифы об онкологии. Рассказывает врач

Ещё

Новые материалы



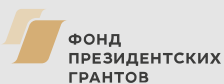
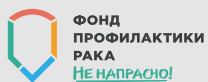
Как мы проводили акции по профилактике рака: итоги за 5 лет





Где искать информацию: полезные ссылки для онкобольных и их близких

Ещё



О проекте
Контакты
Помочь проекту

