

ТРАДИЦИОННЫЙ ТИП ПИТАНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СИБИРЯКОВ

В.Н. Беккер

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

С.Н. Хабаров, Е.Е. Шишкина

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул

Питание является важнейшей основой, определяющей здоровье населения, обеспечивает нормальный рост и развитие организма, способствует профилактике заболеваний, повышению тонуса и работоспособности, продлению продолжительности активного периода жизни, поддерживает адаптивность адекватно складывающимся условиям среды обитания человека.

Тем не менее, массовые обследования, проводимые в России регулярно Институтом питания РАМН свидетельствуют о крайне недостаточном потреблении витаминов и микроэлементов, прежде всего железа, йода и других.

Установлено неблагоприятное положение с обеспеченностью витамином С, дефицит которого по данным названного Института питания обобщенно выявлен у 80-90 % обследуемых людей, а недостаток витаминов группы В и фолиевой кислоты у 40-60 %, железа – у 10-30 %.

Выявлено также, что в большинстве регионов РФ поливитаминовый дефицит сочетается со слабым пейзажем йода, селена и фтора в продуктах питания. В результате вскрытая картина дефицита микронутриентов прослеживается не только в зимне-весенний и летний период года, выступая в качестве постоянно действующего фактора неблагоприятия в питании населения целого ряда крупнейших почвенно-климатических провинций страны. Это обстоятельство вызывает необходимость коррекции дефицита микронутриентов, расширение видов и источников питания обеспечивающих удовлетворительный баланс крайне важных элементов в структуре питания. Тем более, что выявленный дефицит относится не к одному из витаминов, а знаменует сочетанную недостаточность витаминов С, группы В и каротина, т.е. является иницирующей основой формирования устойчивого полигиповитаминоза.

В этих условиях в нашей стране стала развиваться целая индустрия производства различных биологически активных добавок (БАДов), призванных повысить качество пи-

тания на основе сбалансированного содержания витаминов, минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, органических кислот и других нутриентов крайне необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Анализ применяемых БАДов с точки зрения специалистов по питанию показал наличие в них в чистом виде важных и полезных нутриентов. Однако нет достаточной ясности в том, какие из имеющихся БАДов нужны нашему организму, в наибольшей мере подходят образу жизни, восполняют нутриенты отсутствующие или находящиеся в недостаточном количестве в продуктах питания.

Оценивая проблему с позиций законов рационального питания важно учитывать особенности климатических факторов региона, сложившийся тип питания населения, его традиции, национальные предпочтения, а также финансовые возможности.

Применяя современные технологии, многие продукты питания получают в достаточно чистом виде. Это, так называемые, рафинированные продукты, которые содержат небольшое количество клетчатки или не содержат её вообще. Возникает вопрос о полезности таких продуктов, т.к. они не соответствуют традиционному типу питания человека.

Известно, что БАДы нередко содержат в чистом виде витамины, такие как С, группы В, А, D, Е, К и др.

Однако известно о синтезе витаминов в организме, например, D под влиянием ультрафиолетового излучения в подкожной клетчатке из холестерина, витамин А синтезируется из каротина и каротиноидов, витамины группы В синтезируются в кишечнике человека кишечной микрофлорой.

Установлено, что приём витаминов здоровым человеком в чистом виде с фармацевтическими препаратами или БАДами вызывает проявление синдрома отмены, когда после прекращения приёма витаминов они не будут синтезироваться в организме.

Многие считают, что витамин С это ас-

корбиновая кислота. На самом деле аскорбиновая кислота в чистом виде это заменитель витамина С (синтетический суррогат), т.к. в натуральных продуктах аскорбиновая кислота присутствует в виде трех изомеров и обладает совсем другой биологической активностью. Поэтому лучше применять витамин С, содержащийся в натуральных продуктах. И отметим к тому же, что как не хороши замороженные продукты, они нередко не доступны малоимущему населению региона, да и в их применении нет никакой необходимости.

Известный специалист Сибири по проблемам эффективного питания академик РАМН В.П. Казначеев считает, что для человека наиболее предпочтительны те продукты, которые произрастают и производятся в той норме климата, в которой проживает человек, так как это наиболее привычный и приспособленный вид и тип питания.

В этом смысле населению Сибири, особенно южных регионов, могут позавидовать многие регионы страны, да и мира в целом. Дело в том, что здесь почти ежегодно наблюдающаяся водная депрессия в почвах и атмосфере создаёт предпосылки повышенной солнечной инсоляции, которая в условиях континентальности и сухости усиливает накопление в плодах, ягодах да и других органах растений, важнейших биологически активных соединений. По этой причине формирование витамина С, Р-активных соединений, каротиноидов, витамина Е нередко существенно превосходит уровень накопления их в фруктах, полученных в других регионах страны. Высокую оздоровительную направленность несет и богатый уровень накопления пектиновых соединений, особенно низкоэтерифицированных, которые оказывают мощное оздоровление за счет выноса из организма вредных веществ. Пектиновые вещества, например, черноплодной рябины обезвреживают токсины, образующиеся в результате нарушения деятельности кишечника, связывают и удаляют из организма радиоактивный стронций и кобальт.

В этой связи известный плодовод Л.И. Вигоров местные сочные плоды и ягоды сравнивал с витаминами, произрастающими на ветках садовых растений.

Богатое разнообразие садовых культур (здесь выращивается более 10 пород), обширные природные заросли, прежде всего, богатейших по витаминному составу ягодников при рациональном ведении дела создает реальные предпосылки для преодоления в сибирском регионе дефицита микронутриентов.

Сотрудниками Научно-исследовательского института садоводства Сибири имени М.А. Лисавенко и специалистами Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова – кафедры «Технологии продуктов питания» (ТПП) при участии доцента кафедры «Машины и аппараты пищевых производств» (МАПП) Г.А. Васильевой разработана и внедрена в производство нормативная документация на новый продукт «Рябину черноплодную сушеную».

Высушенные плоды черноплодной рябины нашли применение в качестве корпуса сахаристых кондитерских изделий, как добавка в муку при производстве мучных кондитерских изделий, как сырье для выработки натуральных пищевых красителей, как ценная пищевая добавка при производстве кисломолочных продуктов.

Изучение химического состава плодов черноплодной рябины свидетельствует о высоком содержании в ее плодах Р-активных фенольных соединений – антоцианов, лейкоантоцианов, катехинов, флавонов.

Суммарное содержание антоциановых пигментов в зрелых плодах черноплодной рябины высоко, благодаря чему эта культура рассматривается как природный источник пищевого красителя Е 163.

Черноплодная рябина отличается также высоким содержанием хлорогенных кислот, тогда как С-витаминность ее относительно невысока.

Академику Михаилу Афанасьевичу Лисавенко принадлежат слова: «Ягоды черноплодной рябины вполне пригодны для потребления в свежем виде, но основное их назначение – переработка. Нет сомнения, что черноплодная рябина является ценным плодовым растением, особенно для предприятий пищевой промышленности».