

Сейчас в США и Европе стало модно быть веганами и отказываться от продуктов животного происхождения. Отсюда и западное веяние: гонения на молоко. Некоторые далекие от науки и медицины звезды шоу-бизнеса заявляют, что отказались от него и чувствуют себя прекрасно. И многие следуют их примеру... Альтернативой молоку стали мало изученные и дорогие «суперфуды». Об этом, а также об основных «молочных мифах» и том, почему не стоит налегать на соевое молоко - наш разговор с врачом-диетологом Смоленской областной клинической больницы, специалистом «Клиники боли» Сергеем КЛИМЕНКОВЫМ и генеральным директором ОАО «Смоленское» по племенной работе Николаем ШУМЕЙКО.



«Гонения на молоко», и Почему не стоит есть «суперфуды»

«Молоко должно быть в рационе каждого человека»

- «Гонения на молоко» понятны в бедной Африке, где нет санитарных условий и генетической предрасположенности у людей для употребления молока. А вот для США и России, у которых отлично развито животноводство, - это, по меньшей мере, странно...

Сергей Клименков: - Знаменитые доктора, научные сотрудники говорят, что молоко - этот тот продукт, который убивает и пить его не рекомендуют, поскольку оно вызывает сахарный диабет, рак простаты, атеросклероз, разрушает суставы и вообще не переваривается...

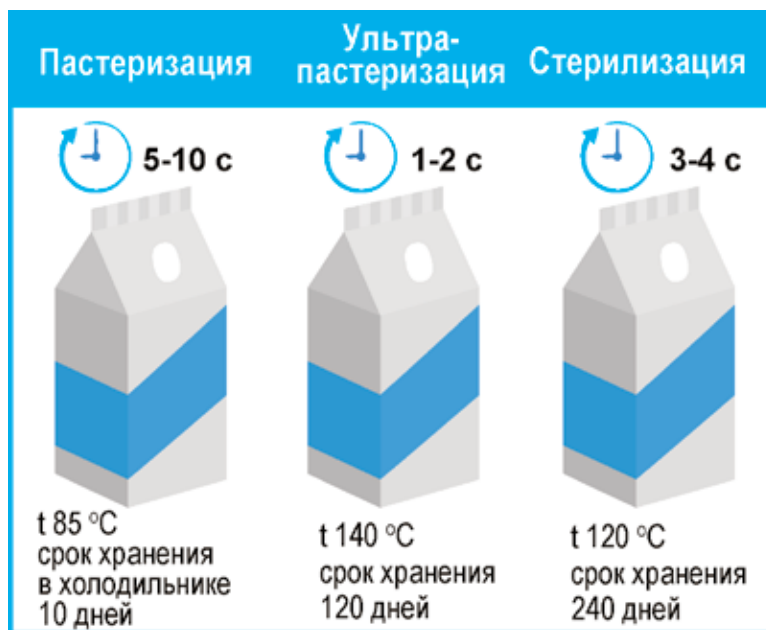
(У всех присутствующих журналистов округлились глаза...)

Николай Шумейко: - Сделать громкое заявление «не пейте молоко» - это одно, а обосновать его и нести ответственность - совсем другое! Ученые института питания РАН утверждают, что молоко - это фундаментальный элемент в системе сбалансированного питания человека. Качественное молоко должно быть в рационе каждого. Оно - основной источник поступления кальция в организм, который помогает сохранить кости, зубы, волосы, ногти. Кроме того, молоко содержит витамин B₁₂, витамин Д, фосфор, калий, ниацин, который снижает уровень стресса. А из-за таких сомнительных «борцов» с молоком за последние 20 лет в стране годовая норма его потребления снизилась с 360 до 250 л на человека, а норма потребления кальция уменьшилась вдвое.

Сергей Анатолевич, неожиданно слышать, как вы цитируете суждения доктора медицинских наук Елены Малышевой о том, что молоко - это яд... Какова ваша личная позиция по отношению к его употреблению? И, на ваш взгляд, чем обусловлена возникшая волна протеста против этого продукта?

- Конечно, тот бред, который иногда мы слышим по ТВ о вреде

Высокие температуры, давление под 6000 атмосфер, ионизирующая радиация - каким только пыткам не подвергается молоко, перед тем как попасть на прилавки. И все эти ухищрения лишь для того, чтобы сохранить натуральный продукт в первозданном виде.



молока, вызывает гомерический хохот. И связан он, видимо, с проталкиванием на российский рынок других продуктов, например кокосового и соевого молока.

Николай Шумейко: - Не исключаю, что подобные нападки могут быть обусловлены желанием продавать небезызвестные «диетпакеты».

А последние полезны или вредны? И что такое «суперфуды»? Как они влияют на здоровье?

Сергей Клименков: - На этот вопрос отвечу анекдотом:

Один бизнесмен говорит другому:

- У меня есть вагон бананов. Будешь брать?

- Да.

Через некоторое время:

- Слушай, они же невкусные, их даже есть нельзя.

- А их не едят, их продают!

«Суперфуды» можно кушать, но это не основа нашего питания. К примеру, сине-зеленая водоросль спирулина... В кишечнике,

например, японцев есть специальный фермент, который ее хорошо перерабатывает. У нас - нет. Потому лучше употреблять растущее и произведенное на родной земле.

Правда или нет людям молоко не нужно, а лактаза вредна.

Сергей Клименков: - «Безлактазных» взрослых людей на планете не так много. А проблемы с лактазой недостаточностью у новорожденных, как правило, возникают из-за неправильных родов. У детей, которые находятся в условиях, приближенных к стерильным, в кишечнике недостаточно нужной микрофлоры, которая способна перерабатывать всю пищу. А замена молозива глюкозой не дает им возможности получить бактерии, которыми необходимо заселить кишечник в первые сутки их жизни. Ребенку с лактазой недостаточностью можно давать фермент лактазы или окисленное молоко. Что касается полезности обычного молока, ко всему вышесказан-

Древнейшие ископаемые останки одомашненной коровы относятся к VIII тысячелетию до н. э. То есть мы пьем коровье молоко уже больше 10 000 лет.

ному добавлю: те, кто его пьют, гораздо реже страдают кариесом, астмой, атеросклерозом, ожирением, цингой.

МОЛОКО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАКА МАТКИ И РЕЦИДИВА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

Сергей Клименков: - Нет, потому что линолевая кислота, которая содержится в молоке, убивает раковые клетки.

МОЛОКО ПРИВОДИТ К КАЛЬЦИНОЗУ (КАЛЬЦИЙ ОТКАЛДЫВАЕТСЯ В ПОЧКАХ, СОСУДАХ)

Сергей Клименков: - Кальций попадает в кость благодаря витамину Д и гормону эстрогену. Первого у людей катастрофически не хватает (у большинства - его 10-12 единиц в крови при норме 80-100). Второй сильно падает у женщин, вступивших в менопаузу. В итоге кальций «приходится» откладываться в сосудах и почках.

МОЛОКО - ЖИРНОЕ, КАЛОРИЙНОЕ И ВЕДЕТ К НАБОРУ ВЕСА.

Николай Шумейко: - Продукты с 3,2% жирности вреда не приносят. Это доказано медицинскими исследованиями. Жир, который в них содержится, усваивается медленно. А вот замена его углеводами и сахаром как раз и может привести к лишним килограммам. Более того, не бывает обезжиренных молочных продуктов. Если в них нет жира, то нет и полезных кислот.

МОЛОКО ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ ЗАСНУТЬ.

Сергей Клименков: - Это так. В молоке содержится высокий процент казеина, который хорошо, но медленно усваивается. В итоге кровь идет к кишечнику, и человек погружается в сон.

В СОВРЕМЕННОМ МОЛОКЕ - АНТИБИОТИКИ, ГОРМОНЫ И НИКАКОГО КОНТРОЛЯ.

Николай Шумейко: - Действительно, на рынке много продукции, не соответствующей ГОСТам и стандартам качества. К сожалению, если убрать с полок магазинов фальсификат и товары с ингридиентами, замещающими животные жиры, то в стране просто нечего будет есть...

Теперь, что касается антибиотиков... Как они могут попасть в молоко? От больной коровы. По закону в период лечения ее нужно доить отдельно, а молоко должно быть утилизировано. Но на ряде предприятий этот контроль отсутствует. То же самое можно сказать и о стереотипе: правильно покупать молоко у фермера, который у вас на глазах наливает его из бидона... Кто гарантирует, что оно также не от больной коровы? Есть ли у него ветеринарное свидетельство на свое поголовье? Справка, что он может вести торговлю... Поэтому лучше выбирать молоко проверенного производителя, осуществляющего ежедневный контроль качества продукции.

МОЛОКО ДОЛГО ХРАНИТСЯ ИЗ-ЗА КОНСЕРВАНТОВ.

Николай Шумейко: - Сейчас на полках магазинов мы видим много молока разной степени термической обработки: пастеризованное, стерилизованное, ультрапастеризованное. От этого зависят и сроки годности. В итоге молоко может храниться даже 12 месяцев. Можно ли его пить? Да. Другой вопрос - какую пользу оно принесет... Как правило, в таком молоке «убиваются» все молочнокислые бактерии. Поэтому лучше отдавать предпочтение молоку с коротким сроком годности.

МОЛОКО ПРОГОРКЛО, ЗНАЧИТ, НАПИЧКАНО «ХИМИЕЙ».

Николай Шумейко: - Если молоко прогоркло при скисании, это говорит только о том, что оно стерилизованное либо ультрапастеризованное.

Пастеризованное молоко - более «живое» (там остаются молочнокислые бактерии, которые окисляют его при скисании).

Сергей Клименков: - Я бы рекомендовал не нагревать молоко выше 42 градусов, тем самым уничтожая молочнокислые бактерии и витамины.

В ТЕМУ

Молодым мамам Сергей Клименков напомнил, что отказ кормить новорожденных грудным молоком - это преступление против ребенка. И чем дольше кормить его грудью, тем лучше.

Беседовала Ольга ГРАДОВА.
Фото Никиты ИОНОВА.