

АНРИ ЖУАЙО

Супербестселлер
во Франции

ФРАНЦУЗСКИЕ

ПРАВИЛА

ЗДОРОВОГО

ПИТАНИЯ



Анри Жуайо

**Французские правила
здорового питания**

«Альпина Диджитал»

2013

Жуайо А.

Французские правила здорового питания / А. Жуайо —
«Альпина Диджитал», 2013

«Французские правила здорового питания» не зря занимают во Франции первое место среди всех изданий о питании. Перед вами не очередной сборник советов о том, как похудеть к лету, и не описание новой модной диеты. В этой книге речь идет о правильных пищевых привычках, благодаря которым вы многие годы будете чувствовать себя здоровыми и полными энергии. Профессор Анри Жуайо рассказывает, о том, как еда может помочь в профилактике преждевременного старения и болезней, даже таких страшных как рак.

© Жуайо А., 2013

© Альпина Диджитал, 2013

Содержание

Обращение к читателю в 2013 году	8
Планы на 2013–2023 годы	9
Вкусовая система	9
«Скрытый сахар» и приготовление пищи	12
Отказаться от заменителей сахара и энергетических напитков	14
Вернуть забытые сорта пшеницы	15
Натуральный на 100 % хлеб	15
Последствия аллергии и непереносимости глютена	16
Современные разновидности пшеницы	16
Современные методы помола	17
Современные способы хлебопечения	17
Хлеб: вместо чисто белого – беловатый...	18
Что касается здоровья	18
Необходимость стимулирования пяти органов чувств для сохранения здоровья	20
Важность обоняния для предупреждения болезней	20
Альцгеймера[13] и Паркинсона	
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Анри Жуайо

Французские правила здорового питания

Анри Жуайо

ФРАНЦУЗСКИЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Перевод с французского



альпина
ПАБЛИШЕР

Переводчик *М. Гаврилова*

Редактор *В. Потапов*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Editions du Rocher, 2013

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Обращение к читателю в 2013 году

Даже если ничего из того, что написано в этой книге, не останется в вашей памяти, запомните хотя бы одно: главное – не покупать то, что предлагает разнообразная реклама в метро, журналах и на огромных рекламных щитах в городе. Нас пытаются держать за «тупых потребителей», но, к счастью, мы начали движение сопротивления. Уже через десять лет ситуация может измениться, но все зависит, в первую очередь, от каждого из нас. Так что предлагаю вернуться к нашему разговору в 2023 г.

Планы на 2013–2023 годы

Вкусовая система

Пережевывание – Выделение слюны – Пищеварение

Хорошо ли мы представляем себе, как устроена наша вкусовая система? Конечно нет, ведь мы настолько привыкли питаться наспех и неправильно, что даже не замечаем вкуса продуктов, которые едим. Мы ведем себя не лучше, чем животные. Они не тратят время на то, чтобы распробовать пищу, а просто заглатывают ее. Мы часто действуем точно так же. Чтобы лучше разобраться, попробуем вкратце напомнить, как функционируют те части нашего тела, которые отвечают за дыхательные и глотательные функции и позволяют нам дышать, есть, говорить, свистеть, петь... Это великолепный механизм, но он может катастрофически разладиться в тех случаях, когда вырабатывается недостаточно слюны, или у нас выпали зубы, или возникли трудности с дыханием. Если мы не чувствуем вкуса продуктов, нам трудно их проглотить, они застревают в пищеводе и с трудом попадают в желудок. Представьте на пару секунд, что у вас нет языка и вы лишены возможности говорить и есть, не чувствуете вкуса и практически не способны глотать. Вам постоянно не хватает слюны, вы пьете, но не можете удовлетворить вашу потребность в питье. Пациенты, страдающие от рака ЛОР-органов, проходят сеансы облучения, которое негативно влияет на слюнные железы и приводит к снижению или даже прекращению слюноотделения. Это мешает нормально говорить, есть, чувствовать вкус, ведь наша вкусовая система устроена так, что в ней нет ничего лишнего.

Язык и вкусовые рецепторы

Язык состоит из 12 мелких мышц, которые составляют единое целое. Подвижность языка помогает нам интонировать.

На поверхности языка расположены вкусовые сосочки. Это небольшие выпуклости, которые можно разглядеть в зеркале. Они состоят из мельчайших клеток, чувствительных к вкусам. Форма этих сосочков разнообразна: выделяют нитевидные, составляющие самую многочисленную группу, грибовидные, расположенные на кончике языка, и чашевидные, имеющие форму чаши. Последние самые объемные, похожие на букву V, острие которой направлено назад, их девять. Кроме того, на боковых сторонах языка расположены листовидные или коралловидные сосочки.

Вкусовые сосочки также имеются на внутренней поверхности щек, на деснах, мягком нёбе и даже на нёбном язычке. Все они соединены с тонкими осязательными нервами.

Тридцать два зуба

Они расположены на нижней и верхней челюстях (8 резцов, 4 клыка, 8 премоляров и 12 моляров). Зубы нужны нам не только для того, чтобы демонстрировать красивую улыбку. Они предназначены для пережевывания, измельчения пищи, превращения ее в пастообразное или даже жидкое состояние.

Шесть слюнных желез

Три пары слюнных желез (околоушная, подчелюстная и подъязычная) ежедневно вырабатывают от 1000 до 1200 мл слюны. Примерно столько же секреторной жидкости выделяет желудок, печень или поджелудочная железа. Слюна попадает в ротовую полость через мелкие протоки, ведущие от слюнных желез к внутренней поверхности щек и в подъязычное пространство. Если приподнять язык, то при хорошем освещении можно увидеть два крошечных отверстия, из которых, при нажатии на мышцу под подбородком, фонтанчиком выделяется слюна. Кроме того, на слизистой поверхности щек расположены от 400 до 700 дополнительных мелких слюнных желез.

Три пары из 12 черепных нервов¹ отвечают за нашу чувствительность к многообразию вкусовых сочетаний и оттенков, среди которых выделяют пять основных вкусов: сладкий, соленый, кислый, горький и так называемый «умами» (что в переводе с японского означает «приятный вкус»). Наш язык способен различать все пять основных вкусов. Благодаря двигательным и сенсорным нервам язык обладает подвижностью и особой чувствительностью, можно даже сказать чувственностью.

Таким образом, пищеварение начинается именно благодаря строению вкусовой системы и выработке слюны.

Слюна играет важную роль для защиты зубов и реминерализации эмали, кроме того, она необходима для того, чтобы выявить вкус пищи, смягчить ее, превратив в жидкую или пастообразную массу, что облегчает ее прохождение по пищеводу в желудок.

В состав слюны входят натрий, калий и хлор, небольшое количество сахара и карбамида, гормоны (в зависимости от дня женского цикла). Она регулирует уровень pH в полости рта, нейтрализуя первичные кислоты, содержащиеся в продуктах.

Слюна также содержит ферменты², которые позволяют распознавать вкус пищи. Однако они могут выполнять эту функцию, только при условии, что пища остается в ротовой полости достаточное количество времени. Среди этих ферментов – амилаза или птialiн (расщепляет крахмал), мальтаза, лизоцим, необходимый для уничтожения бактерий (природный антибиотик, который выделяет антитела, иммуноглобулины А, препятствуя размножению патогенной флоры в полости рта), лактопероксидаза, отвечающая за местный иммунитет, и липаза, способствующая, в частности, перевариванию детьми жиров материнского молока.

Именно слюна помогает распознать вкус продуктов.

В публикации Международной рабочей группы по культурным исследованиям продуктов питания Фонда доктора Райнера Вильда приводится интересный пример: «Если закрыть глаза и положить на язык крупницу сахара или соли, то, пока язык остается сухим, невозможно отличить одно от другого. Только после выделения слюны происходит высвобождение молекул соли или сахара, в результате чего мы ощущаем сладкий или соленый вкус, это следствие взаимодействия с водой, главной составляющей слюны». Слюна также выполняет защитную функцию по отношению к пищеводу. Не следует забывать, что в течение дня мы совершаем 1500–2000 рефлекторных глотательных движений.

Пережевывание пищи требует времени, иначе вы просто не почувствуете вкус продуктов и помешаете своему пищеварению уже на первом этапе. В дальнейшем это может при-

¹ VII пара, лицевые нервы, связана с грибовидными сосочками на кончике языка, IX пара, языкоглоточный нерв, – с чашевидными сосочками, X пара, блуждающий нерв, – с сосочками, расположенными вокруг языка.

² В слюне животных нет ферментов, поэтому они заглатывают пищу очень быстро. Не будем им уподобляться!

вести к таким проблемам, как метеоризм, вздутие, и другим болезням всего пищеварительного тракта, в том числе ободочной и прямой кишки, отвечающих за эвакуацию отходов.

«Скрытый сахар» и приготовление пищи

Фрукты и овощи, которые можно употреблять в пищу свежими, готовить, разумеется, не следует. Лучше всего использовать их в естественном виде сразу после сбора урожая. Поэтому логично выбирать те овощи и фрукты, что имеют местное происхождение, были собраны недавно и выращены в экологически чистых условиях. Не забывайте: фермер – главный наш помощник и друг нашего здоровья. По возможности старайтесь обращаться к нему напрямую, минуя супер- и гипермаркеты. Там, конечно, сбивают цены, но тем самым способствуют исчезновению мелких производителей, а им необходима наша поддержка.

Однако не все следует употреблять в сыром виде. Ошибка нашего друга и коллеги Жана Сенале как раз и состояла в том, что он не видел разницы между обычным и чрезмерным приготовлением пищи, которое действительно портит продукты. Он просто не знал про возможности приготовления пищи на пару. Когда моя супруга решила рассказать ему об этом и угостить подобными блюдами, было уже слишком поздно.

Именно благодаря ей я задумался о проблеме так называемого скрытого сахара. Подобно скрытым жирам, содержащимся в мясе в виде насыщенных жирных кислот, скрытый сахар представляет угрозу нашему здоровью.

Что мы называем скрытым сахаром?

- Сахар, не имеющий ярко выраженного сладкого вкуса с низкой подслащивающей способностью (1 – для сахарозы, 0,16 – для лактозы). Например, белый хлеб из очищенной муки имеет такой же гликемический индекс, как и белый сахар; лактоза, обязательный элемент всех молочных продуктов, включая коровье молоко, содержит в среднем 47 г сахара на 1 л продукта.

- Сахар, появившийся в результате чрезмерной кулинарной обработки: когда мы готовим в скороварке, духовке или на сковороде, при достижении температуры свыше 100 °C сложные сахара превращаются в простые.

Основой любого растения являются растительные (пищевые) волокна (клетчатка), благодаря которым растение сохраняет структуру и форму. Это довольно жесткая материя, которую не так просто пережевывать и переваривать. Употребление клетчатки в сыром виде может привести к метеоризму, болезненным коликам, а также к засорению и непроходимости кишечника. В молодости я работал хирургом в Марокко и не раз был свидетелем именно таких последствий употребления в пищу плодов опунции инжирной, имеющей чрезвычайно жесткие и плотные волокна.

Сделать клетчатку более мягкой можно только путем тепловой обработки в процессе приготовления пищи, однако и здесь следует соблюдать меру, иначе волокна превратятся в простые углеводы.

Вот почему важно готовить при правильной температуре. При охлаждении же клетчатка, наоборот, становится еще более твердой.

Для ферментирования пищевых волокон (пребиотиков) необходимы кишечные бактерии (пробиотики), содержащиеся, главным образом, в ободочной кишке. В нашем организме отсутствуют специальные ферменты для переработки клетчатки, эту функцию выполняют кишечные бактерии.

Роль пищевых волокон состоит в том, чтобы, подобно щетке, очистить внутреннюю поверхность кишечника и способствовать продвижению каловых масс, вызывая сокращения гладких мышц ободочной и прямой кишок.

Если во время приготовления пищи растительные волокна разрушаются, они теряют способность выполнять свою функцию, что приводит к частым запорам, когда оформление каловых масс задерживается, а избыток простых сахаров приводит к накоплению жиров в

печени (так называемая жировая дистрофия печени) или отложению жиров в тканях, что также опасно для здоровья. Таким образом, избыточное потребление сахара, в том числе скрытого, чрезмерно стимулирует поджелудочную железу и в конце концов приводит к возникновению ее недостаточности, то есть состояния, предшествующего диабету, а затем и самого диабета.

Именно не осознаваемое нами потребление скрытого сахара приводит к проблемам в пищеварении, брожению³, быстрому размножению вредоносных бактерий и плохому всасыванию пищи стенками кишечника. Он становится питательной средой для вредоносных бактерий, которые тайно расходуют энергетические запасы на собственное воспроизводство. Это объясняет многие проблемы с пищеварением: метеоризм, запоры или, наоборот, частый стул, неприятный запах изо рта или резкий запах газов, – все это последствия размножения метанообразующих бактерий и грибов, самыми распространенными из которых является вид кандиды белая.

³ Выделяют три основных отдела желудочно-кишечного тракта, в которых происходит брожение: это желудок, в случае его плохого опорожнения и, следовательно, застоя; тонкий кишечник, слепая кишка и место соединения с восходящей ободочной кишкой, а также поперечная ободочная кишка, в которой метан образуется при замедленном брожении. Состав кишечных газов на 99 % зависит от пищевых привычек, они содержат 20–80 % азота (N₂); 10–40 % двуокиси углерода; 5–20 % водорода; 1–20 % метана и 1–5 % кислорода.

Отказаться от заменителей сахара и энергетических напитков Полезны ли энергетики?

Назойливую рекламу энергетических напитков мы встречаем повсюду – от экранов телевизоров до бортиков на стадионах. Ее цель – внушить публике, что эти напитки неразрывно связаны со спортом, достижениями и счастьем, что они символизируют победу. Главное – заставить нас потреблять. Многие известные спортсмены участвуют в рекламе и обманывают простодушных зрителей, расхваливая вымышленные достоинства этих «энергетических», «сбалансированных», «ведущих к победе» напитков, хотя сами их не употребляют. Любые эпитеты хороши, чтобы заставить потребителя покупать товар снова и снова.

Во Франции распространение подобных напитков началось позже, поскольку существовали опасения относительно их негативного влияния на здоровье. В 2008 г. министр здравоохранения Франции обратился в Институт санитарного надзора и Агентство по санитарной безопасности с просьбой провести исследование возможных последствий употребления этих напитков. Данные на сентябрь 2008 г. свидетельствовали лишь о нежелательных последствиях в результате воздействия кофеина. Однако случаи возникновения **неврологических симптомов** заставляют насторожиться, даже если их причина не связана напрямую с употреблением энергетического напитка. Министерство здравоохранения **не рекомендует употребление энергетических напитков беременным женщинам, спортсменам и детям, а также не советует совмещать их «с напитками, содержащими алкоголь, средствами и лекарствами, оказывающими воздействие на центральную нервную систему или вызывающими неврологические последствия».**

Единственная причина распространения подобных напитков – бизнес. К здоровью они отношения не имеют. Мой совет: под любым предлогом откажитесь от подобных напитков. Они опасны для вашего здоровья. Конечно, то же следует сказать и о других напитках, популярных среди молодежи, таких как сладкие газировки. У такой популярности есть две причины. Они содержат слишком много простых сахаров, а потому не способны по-настоящему утолить жажду, заставляя нас выпивать банку за банкой. Нам хочется пить снова и снова, поскольку чрезмерное поступление сахара оказывает гипогликемизирующее воздействие. Нередко в состав таких напитков вместо обычного рафинированного сахара входят сахарозаменители, чаще всего – аспартам.

Вернуть забытые сорта пшеницы

Натуральный на 100 % хлеб

4

Аллергия на глютен или его непереносимость в наше время встречается все чаще, так что хлеб, базовый продукт питания, постепенно исчезает из семейного рациона и заменяется другими, возможно, более полезными для здоровья продуктами.

В Европе аллергия получила столь широкое распространение, что среди клинических лабораторий даже возникла конкуренция за право исследовать проблему пищевой непереносимости. Во Франции одним из самых серьезных медико-биологических центров является лаборатория Замариа. Здесь исследуют аллергию на глютен и смежные аллергические реакции.

При этом Национальная программа здорового питания во Франции рекомендует включать хлеб и мучные продукты в каждый прием пищи. Они являются источниками растительных белков и сложных углеводов, необходимых, в частности, мышцам и мозгу. Питательный состав хлеба может изменяться, в том числе, в зависимости от степени помола муки. В цельнозерновой муке содержится больше белков, пищевых волокон, минеральных солей, витаминов группы В и каротиноидов. Так нужно ли отказываться от тех питательных веществ, которые мы получаем с хлебом?

По мнению Стивена Лоренса Каплана, белый хлеб – одна из «главных причин ухудшения общественного здоровья». Официальная медицина выявляет все больше случаев аллергии и/или непереносимости глютена. Глютеносодержащие злаки и продукты из них фигурируют в списке 12 основных пищевых аллергенов.

Глютен – это растительный белок, который сохраняется в пшенице после удаления крахмала. При смешивании с соленой водой и просеивании муки сохраняются нерастворимые частицы, к которым относится и глютен.

Выделяют два основных вида белков – глиадины и глютенины, их соотношение составляет примерно 50/50. Структуры глютенинов объединяют между собой дисульфидные связи или мостики, которые придают силу глютену и делают белковую сеть более прочной. Именно эти белки важны для роста растений. Они не выполняют ферментную функцию, являясь, в первую очередь, хранилищем аминокислот, необходимых для белкового синтеза – основы развития растения.

Реологические свойства теста зависят от количества глютена и типа белков в его составе. Чем выше концентрация глютенинов, тем больше вязкость теста. Наличие же большого количества глиадинов помогает тесту растягиваться и подниматься, что и придает хлебобулочным изделиям соответствующие реологические качества, а именно вязкоупругость глютена, а затем, в меньшей степени, и теста.

Глютен содержится в злаках (пшеница, овес, ячмень, рожь), из которых производят хлеб, муку, печенье, пирожные, выпечку, макароны, булочки для гамбургеров, пиццу, соусы, а также приправы, которые добавляют в готовые блюда, и загустители, содержащие муку. Например, такие добавки можно найти в некоторых молочных десертах, полуфабрикатах, панированном мясе и рыбе, в некоторых видах горчицы.

⁴ Этот раздел был написан при ценнейшей помощи двух серьезных экспертов: Ролана Фейя, профессионального пекаря из Кукуньяна, и Фанни Линхардт, доктора в области нутриологии.

Шоколад, пиво, алкоголь на основе зерновых спиртов (например, водка), колбасы, готовые супы, соусы для салатов также содержат глютен. Если на упаковке написано «Не содержит пшеницы», это не всегда означает «без глютена». В состав продукта могут входить ячмень или рожь, которые являются глютеносодержащими злаками.

Последствия аллергии и непереносимости глютена

Особо чувствителен наш организм к глиадам α , β , γ и ω , которые перерабатываются в тонкой кишке. Ее общая площадь – 250 кв. м, средняя длина – от 4 до 7 м.

Аллергия или непереносимость глютена напрямую связана с проблемой проницаемости кишечника, который называют «синдромом дырявой кишки». Часть глютена проникает сквозь стенки тонкого кишечника и вызывает иммунный ответ организма в виде антигенов и антител, что может приводить к воспалению на различных уровнях желудочно-кишечного тракта.

Повреждения стенок кишечника способствуют проникновению в организм молекул, обычно содержащихся в отходах (излишний кальций из молочных продуктов, факторы роста, пестициды и пр.). Все это сопровождается нарушением кишечной всасываемости, симптомами которой становятся диарея, усталость, боли в животе, похудение, анемия...

Непереносимость глютена является причиной серьезных проблем со здоровьем, препятствующих нормальной жизни. Люди, столкнувшиеся с этими проблемами, создали ассоциацию⁵ и ведут просветительскую работу.

Целиакия (частота заболевания ею в Европе колеблется от 1/100 до 1/1000 случаев) имеет два основных пика, когда вероятно ее возникновение: возраст от шести месяцев до двух лет и от 20 до 40 лет. Женщины заболевают целиакией в два-три раза чаще. Болезнь приводит к повышению в долгосрочной перспективе риска возникновения лимфомы кишечника, рака кишечной иммунной системы, рака тонкой кишки и других типов раковых заболеваний.

Существуют, вероятно, и другие формы патологии, вызванные непереносимостью глютена, но они зачастую остаются незамеченными, и в медицинском анамнезе редко указывается их взаимосвязь.

На самом деле непереносимостью глютена страдает примерно один из 100–300 человек⁶. Реже болезнь встречается среди лиц азиатского или африканского происхождения, традиционно употребляющих в пищу другие злаки. Согласно данным министерства здравоохранения Канады, у 300 000 канадцев зарегистрирована непереносимость глютена.

К факторам, повышающим вероятность возникновения целиакии, относятся отказ от грудного вскармливания, введение глютена в прикорм до того, как ребенку исполнилось шесть месяцев, слишком большой объем съедаемой пищи, проницаемость кишечника, вызванная дисбалансом флоры пищеварительного тракта.

Современные разновидности пшеницы

Промышленная стандартизация уничтожила биоразнообразие. Современные унифицированные разновидности пшеницы отличаются от тех, что использовались раньше, во-первых, меньшим количеством видов, а во-вторых, своими характеристиками и питательными качествами. Те из исследователей, кто создал неудовлетворительную пищевую цен-

⁵ L'A.F.D.I.A.G. (Французская ассоциация лиц с непереносимостью глютена) учреждена в 1989 г. Она насчитывает сегодня несколько тысяч участников.

⁶ Rostom A, Dubé C, et al. Celiac Disease. Summary, Evidence Report/Technology Assessment: Number 104. AHRQ Publication Number 04-E029-1, June 2004. Rodrigo L. – World J Gastroenterol. 2006 Nov 7; 12(41):6585-93. Celiac disease.

ность «промышленного» хлеба, выступают с различными предложениями о том, как улучшить ситуацию⁷.

Хорошо было бы проанализировать сведения о содержании минералов и микроэлементов в пшеничном зерне для отбора древних и старинных разновидностей пшеницы (по примеру производителей макаронных изделий, которые выбрали сорта твердой пшеницы по содержанию каротиноидов, чтобы обеспечить своей продукции искомый желтый цвет).

Современные методы помола

Вместо каменных мельничных жерновов давно уже используются металлические, муку производят на промышленных дробильных установках, что приводит к снижению ее качества.

Если раньше зерно измельчали путем давления и растирания, то теперь при измельчении стараются отделить друг от друга составные части зерна. *Мука, размолотая каменными жерновами*, содержит большое количество зародыша и обогащена частицами отрубей. *Мука с современных мельниц с цилиндрическими жерновами* содержит почти исключительно эндосперм пшеницы с небольшой примесью периферических элементов зерна. В результате состав муки кардинально различается.

Питательные свойства различных сортов муки (определяемые содержанием минеральных веществ) зависят от наличия растительных волокон, микроэлементов и витаминов. Поэтому пищевая ценность муки тем выше, чем больше в ней содержится частиц оболочки зерна.

При этом три четверти содержащихся в пшенице микроэлементов при размалывании зерна цилиндрическими жерновами превращаются в отруби и кормовую муку и удаляются для получения белой муки. А вот из муки, размолотой каменными жерновами, можно испечь хлеб, обладающий лучшими питательными свойствами⁸.

Современные способы хлебопечения

Недостаточное количество натуральной закваски, использование химических дрожжей, добавление глютенa, аскорбиновой кислоты и других добавок – все это отнюдь **не улучшило питательные качества хлеба**, который мы покупаем.

То, каким образом был произведен хлеб, имеет решающее влияние на его потребительские качества. Современные схемы хлебопечения почти не оставляют времени на процесс брожения, так что ферментативная активность пшеницы и заквасочной флоры не успевает проявиться.

Есть много факторов, подтверждающих обоснованность добавления в тесто закваски, даже если хлебопечение не целиком основано на натуральных ферментах. Благодаря этому хлеб получается более плотным, что обеспечивает ему немаловажное преимущество с точки зрения питательных качеств: снижается количество глюкозы, поступающей в кровь, и, следовательно, гликемический индекс хлеба.

Гликемический индекс хлеба обратно пропорционален его объемной массе. При использовании закваски хлеб получается более плотным, в нем также больше органических

⁷ Rémésy Ch., Leenhardt F., 2005. «Le développement d'une nouvelle gamme de pains à haute valeur nutritionnelle», Industries des Céréales, n° 143, juin/juillet 2005 et Thèse de Fanny Leenhardt, soutenue le 7 juillet 2005: Étude des voies d'amélioration de la densité nutritionnelle du pain.

⁸ Chaurand, M., Rémésy C, Fardet A, Leenhardt F, Bar-L'Helgouach C, Taupier-Letage B & Abecassis J. Influence du type de mouture (cylindres vs meules) sur les teneurs en minéraux des différentes fractions du grain de blé en cultures conventionnelle et biologique. Industries des Céréales. 2005, 142, 3–11.

кислот, вырабатывающихся за счет присутствия молочнокислых бактерий, а потому у него самый низкий гликемический индекс⁹.

Еще одно преимущество хлеба на закваске – более длительный срок хранения. Кроме того, благодаря закваске улучшается переносимость глютена, поскольку запускается процесс протеолиза (чему способствуют протеазы микроорганизмов закваски). Ну и наконец, кислотность закваски благоприятствует усвоению микроэлементов в пищеварительном тракте.

Раньше во многих работах утверждалось, что цельнозерновой хлеб способствует выведению микроэлементов, однако на самом деле большинство видов настоящего цельнозернового хлеба содержат в три раза больше микроэлементов, чем белые сорта, а сами эти вещества (в отличие от тех, что содержатся в хлопьях для завтраков) хорошо усваиваются, благодаря фитазе, содержащейся в цельнозерновой муке или закваске¹⁰.

Хлеб: вместо чисто белого – беловатый...

Стремление к потреблению белого хлеба, который издавна ассоциировался с изобилием и чистотой, оказало, увы, негативное влияние на пищевую ценность нашего базового продукта. С годами в ходе рационализации хлебопечения и уменьшения времени брожения возникла целая индустрия вспомогательных средств. Сегодняшняя практика добавления в муку некоторых ингредиентов, в том числе примесей бобовой или соевой муки, делает мякоть хлеба белее, но разрушает каротиноиды и уменьшает содержание жирорастворимых витаминов при замесе теста. Не исключено, что обогащение муки очищенным глютенем (чтобы хлеб стал более воздушным и менее плотным) также сыграло немаловажную роль в возникновении непереносимости глютена и целиакии.

Вот мнение Кристиана Ремези и Фанни Линхардт из Национального института агрономических исследований: «Хлеб может обладать великолепными питательными и органолептическими свойствами. Почему же в наше время они утрачены? Можно назвать четыре основные причины: снижение пищевой ценности пшеницы, помол муки с помощью цилиндрических, а не каменных мельничных жерновов, ускоренный процесс хлебопечения и чрезмерное добавление соли. Согласно Национальной программе здорового питания, на килограмм муки необходимо 18 г. Однако, по мнению Ремези, на самом деле достаточно 15 г соли. Уменьшение количества соли помогло бы снизить кислотность теста, значение pH которого в норме должно соответствовать 5,5, а на деле составляет 6,7 для белого хлеба. Кроме того, следует отказаться от чрезмерно долгого замеса, поскольку в нем нет необходимости. На Всемирной выставке хлеба в сентябре 2013 г. мы отмечали, что, возможно, следует создать базу данных по натуральным компонентам, содержащимся в хлебе, а также высказали мнение, что добавление глютена оказывает негативное влияние на здоровье».

Что касается здоровья

Некоторые зарубежные исследователи проводили эксперименты, чтобы понять, может ли употребление старинных сортов пшеницы в течение короткого времени оказать влияние на здоровье (из расчета 150 г в день в течение 10 недель). Два исследования¹¹ дают поло-

⁹ Fardet, A.; Leenhardt, F.; Lioger, D.; Scalbert, A.; Rémésy, C. Parameters controlling the glycaemic response to breads. *Nutrition Research Reviews* 2006, 19, 1–9.

¹⁰ Lopez, H.W.; Leenhardt, F.; Rémésy, C. Minerals and phytic acid interactions: is it a real problem for human nutrition? *Int. J. Food Sci. Technol.* 2002, 37, 727–739.

¹¹ Effects of Short-Term Consumption of Bread Obtained by an Old Italian Grain Variety on Lipid, Inflammatory, and Hemorheological Variables: An Intervention Study Francesco Sofi, Lisetta Ghiselli, Francesca Cesari, Anna Maria Gori,

жительные результаты, показывая, что цельные зерна способствуют снижению уровня циркулирующих биомаркеров атеросклероза, являются антиоксидантами и дополнительным источником магния.

В 2008 г. группа исследователей из Болоньи под руководством Стефано Бенедетелли¹² совместно с испанскими учеными из Гранады доказали полезность цельных злаков, исследовав 35 сортов пшеницы (19 старинных и 6 современных сортов мягкой пшеницы, 7 старинных и 3 современных сорта твердой пшеницы).

По содержанию пищевых волокон, полифенолов, флавоноидов и каротиноидов, по способности подавлять активность свободных радикалов, то есть оказывать антиоксидантное воздействие, большинство древних разновидностей пшеницы показали максимальную полезность для здоровья.

Lucia Mannini, Alessandro Casini, Concetta Vazzana, Vincenzo Vecchio, Gian Franco Gensini, Rosanna Abbate, and Stefano Benedettelli. Determination of phenolic compounds in modern and old varieties of durum wheat using liquid chromatography coupled with time-of-flight mass spectrometry – Giovanni Dinelli, Antonio Segura Carretero, Raffaella Di Silvestro, Ilaria Marotti, Shaoping Fu, Stefano Benedettelli, Lisetta Ghiselli, Alberto Fernández Gutiérrez – Department of Agroenvironmental Science and Technology, University of Bologna, Viale Fanin, 44, 40127 Bologna, Italy.

¹² Functional Properties of Wheat: Phytochemical Profiles of old and new Varieties – Ital. J. Agron. 2008, 3 Suppl. Polyphenol Content of Modern and Old Varieties of *Triticum aestivum* L. and *T. durum* Desf. Grains in Two Years of Production – Daniela Heimler, Pamela Vignollini, Laura Isolani, Paola Arfaio, Lisetta Ghiselli and Annalisa Romani – J. Agric. Food Chem. 2010, 58, 7329-7334 DOI: 10.1021/jf1010534.

Необходимость стимулирования пяти органов чувств для сохранения здоровья

Важность обоняния для предупреждения болезней Альцгеймера¹³ и Паркинсона

Стоит ли напоминать, какими органами чувств мы обладаем? Это хорошо знают ученики младшей школы, а вот мы, взрослые, уже подзабыли, ведь нам постоянно некогда, мы спешим, время уходит, наступает завтра, и забот у нас не убавляется.

Между тем органы чувств крайне важны для нашего физического, психического, межличностного и даже духовного здоровья!

Так что напомнить о них будет нелишне, а тем более дать им дополнительное стимулирование, ведь именно они зачастую поражаются первыми при наступлении старости и сопутствующих ей болезней. В первую очередь, речь о болезнях нейродегенеративного характера, ведь информация о том, что мы чувствуем, поступает напрямую в мозг, где она воспринимается, анализируется и оценивается.

¹³ В наше время доступна стопроцентно достоверная диагностика при помощи спинномозговой пункции. Она позволяет определить количество соответствующих биомаркеров в спинномозговой жидкости. Ими, в частности, являются пептиды Абета 1 (старше 70 лет) в количестве обычно выше 500 п/мл, тау-белок – обычно ниже 500 п/мл и доля фосфотау – обычно ниже 60 п/мл. Возможность сканировать кору головного мозга увеличивает точность диагноза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.