

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ СУПЕРФУДЫ?



Суперфуды — маркетинговый термин, обозначающий продукты, которые приносят пользу здоровью в результате очень большого количества питательных веществ. Но есть ли такие продукты в реальности?

Если говорить коротко, то нет — суперфуды это миф, для поднятия цены на некоторые товары. В основном это еда растительного происхождения: спирулина, ягоды годжи, семена чиа, зеленая гречка и многие другие. В список можно внести любой недорогой продукт с большим количеством витаминов и минералов.

Критериев по отбору еды в суперфуды нет, а значит список ограничивается лишь фантазией маркетологов.

Необходимые для жизни питательные вещества можно получить из разнообразного меню, в котором есть место и рыбе, и бобам, и фруктам, и орехам. А продуктов, которые могут заменить половину рациона, нет. Ограничивать питание одними суперфудами или садиться на диету из одних только ягод годжи может быть опасно.

Свойства суперфудов часто подкрепляются исследованиями. Согласно этой работе, антиоксиданты из черники реально угнетают рост раковых клеток. Ученые использовали не цельные ягоды, а очищенный экстракт.

Первую часть эксперимента проводили в чашке Петри. Идея подтвердилась, но в идеальных лабораторных условиях вещества действуют иначе, чем в сложной системе организма.

Те же ученые проверяли антираковые свойства экстракта черники на крысах. Животные с опухолями, которые пили черничную воду, жили дольше. Но эти выводы тоже не распространить на людей. В исследованиях часто бывают случаи, когда вещества хорошо работают с крысами, но вызывают опасные состояния у людей.

Крупные работы по отдельным продуктам есть. Ученые тридцать лет искали связь между употреблением орехов и смертностью от всех причин, наблюдая за более чем сотней тысяч участников. Оказалось, что те, кто ел орехи каждый день, за время эксперимента умирали в 5 раз меньше, чем те, в чей рацион они вообще не входили. Исследователи признают, что эта связь не причинно-следственная и дело не в самом продукте. Орехолюбы весили меньше, чаще занимались спортом, реже курили, ели больше овощей и фруктов. Употребление орехов скорее указывает на определенный образ жизни, чем на превосходство одного продукта над смертью.

Питаться разнообразно — это основа здоровой диеты. Ничего плохого в суперфудах как в пище нет. Наоборот, ягодами, водорослями и семенами можно разнообразить рацион. Но переходить на монодиеты из одного продукта может быть опасно для здоровья.