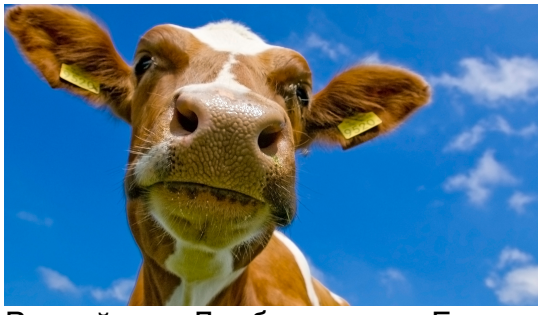


Российская Диабетическая Газета уже много дискутировала о потреблении молочных продуктов с диабетологической точки зрения. Разрабатываются специальные молочные продукты, например, творожные для людей с диабетом. Появляются данные о позиционировании сыра в качестве суперфуда, что позволяет маркировать часть продуктов логотипом «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией».

Перед родителями детей с сахарным диабетом 1 типа часто стоит вопрос о наличии антител к белку молока казеину, перекрёстные антитела после появления которых могут появляться против производящих инсулин В-клеток. Поэтому МОО РДА для этого круга потребителей часто рекомендует продукты из козьего, овечьего, верблюжъего молока или соевые, рисовые заменители продукта. РДА также рекомендует максимально длительное грудное вскармливание. При сахарном диабете 2 типа и для его предотвращения РДА рекомендует обычные молочные продукты до 1,0 -1,5 % жирности. Особое значение РДА придаёт кисломолочным продуктам, содержащим полезные микроорганизмы и среды для их обитания, в том числе для людей с сахарным диабетом 1 типа. Особое место в организации здорового питания приобретает мороженое.

Итак, продолжим: Ожирение и диабет 2 типа.

Если Вы относитесь к любителям цельного молока, жирного творога и сметаны, не удивляйтесь «ушкам» на бедрах. Любой жир – это море лишних калорий, которые нужно интенсивно использовать. Малоподвижному современному человеку лучше воздерживаться от таких прелестей деревенского рациона. Исследования показывают, что у любителей цельного молока выше концентрация витамина D в крови. С другой стороны, они чаще страдают ожирением. Сахарный диабет II типа Хотя диабетикам лучше избегать сгущенки, нет никаких причин отказаться от натуральных молокопродуктов – кефира, сыра, йогурта, масла, творога, сметаны. Сотрудники Центра по изучению диабета Лундского университета (Швеция) выяснили, что ежедневное употребление молока здоровыми людьми **сокращает заболеваемость сахарным диабетом II типа на 23%. Их гарвардские коллеги сообщают, что тинэйджеры – любители молочного страдают сахарным диабетом II типа на 43% реже.**

Рак предстательной железы.

Одни исследования связывают употребление молочного с повышенным риском рака простаты. Возможно, это обусловлено высоким содержанием кальция. И снова никакой определенности. «Британский журнал рака» сообщает, что теория о связи кальция и рака предстательной железы устаревшая и несостоятельная. Болезнь Паркинсона Гарвардская исследовательница Кэтрин Хьюгс обнаружила, что уже три стакана обезжиренного молока в день повышают риск болезни Паркинсона у пожилых людей. Однако авторы не могут объяснить загадочную связь между молоком и нейродегенерацией. «Результаты свидетельствуют о скромном повышении заболеваемости у любителей молочного, в частности обезжиренного молока. Эти широко распространенные продукты неплохо было бы ограничить», - утверждает доктор Хьюгс.

Эксперты USDA считают употребление молочных продуктов необходимым для всех возрастов благодаря высокому содержанию кальция. Суточная потребность для детей 2-3 лет – два стакана в день, 4-8 лет – 2 ½ стакана, с 9 лет и старше – три стакана. Другие источники кальция, которые рекомендует USDA: - Листовые овощи, консервированная рыба, Рисовое и миндальное молоко , Обогащенные продукты, Соевые продукты.

Пищевая ценность молочных продуктов.

Молоко – превосходный источник калия, кальция, витамина D и протеинов. Чудо-продукт помогает поддерживать структуру костной ткани и зубов. Особенно важно употреблять достаточное количество кальция в детские годы, когда идет интенсивное формирование скелета. После 40 лет кальций предотвращает остеопороз. Калий в молокопродуктах необходим для контроля артериального давления. Витамин D (холекальциферол) служит природным регулятором кальций-фосфорного обмена. Регулярное употребление молока сокращает риск гипертонической болезни, сахарного диабета II типа и сердечно-сосудистых событий (инсульт, инфаркт). USDA подчеркивает: желательно отдавать предпочтение низкожировым или полностью обезжиренным молочным продуктам. Цельное молоко содержит высокий процент жиров и холестерина, что может плохо сказаться на состоянии Ваших артерий. Заметим: в свете последних исследований, опубликованных на Medbe.ru, это утверждение можно поставить под сомнение. Некоторые ученые заявляют: умеренное потребление натуральных жирных молокопродуктов не влияет на сердце и артерии. Можно ли назвать молоко естественным для человека продуктом? Вы наверняка слышали мнение, что коровье молоко «неестественное» для homo sapiens, поэтому не должно употребляться человеком. В действительности этот продукт содержит массу незаменимых аминокислот, витаминов, микро- и макроэлементов, благодаря которым он рассматривается как аналог грудного молока. Да, строго эволюционно молоко не является эссенциальным продуктом для взрослого человека. Древние люди не знали его до времен сельскохозяйственной революции (10-11 тысяч лет до нашей эры). Археологические исследования показывают, что за прошедшие «молочные» тысячелетия наши гены изменились, а пищеварительная система адаптировалась к потреблению молокопродуктов. Отсюда следует простой ответ: сегодня молоко – вполне естественный продукт.

Непереносимость лактозы.

Рассматривая пользу и вред молочных продуктов, нельзя обойти стороной непереносимость лактозы – распространенное заболевание, при котором человек не в состоянии употреблять молокопродукты. Возможно, это вовсе не болезнь, а лишь отголосок той самой эволюционной неприспособленности к молоку. Около 75% населения планеты и до 25% населения европейских стран страдают непереносимостью лактозы. Их организм генетически не запрограммирован вырабатывать достаточное количество лактазы – особого фермента для расщепления молочного сахара. После употребления молокопродуктов у таких людей наблюдается вздутие живота, дискомфорт и боли, тошнота, диарея. Некоторые больные вполне способны употреблять ферментированные продукты (йогурт) и даже жирное сливочное масло. Реже всего

проблемы с перевариванием молока возникают у выходцев из Европы и славянских стран. Чаще всего – у индусов, китайцев, некоторых народов Африки. Приводят ли жирные молокопродукты к инфаркту? Согласно нынешним представлениям, жирные молокопродукты (творог, сметана) способствуют развитию атеросклероза и повышают риск сердечно-сосудистых событий. Несмотря на предупреждения врачей, данная теория никогда не была доказана настоящими популяционными исследованиями. У молока имеются противники и сторонники. Одни заявляют, что этот продукт закупоривает артерии и является чуть ли не «белой смертью». Другие опровергают все опасения и заявляют, что молокопродукты в действительности защищают артерии. Мета-анализ крупных проектов не выявил связи между употреблением жирных молокопродуктов и развитием ишемической болезни сердца, инсульта, атеросклероза. Эти данные ставят под сомнение теорию о «вредном холестерине», заставляя искать причины сердечно-сосудистой смертности в чем-то другом. Есть данные, что органическое молоко, полученные от коров на свободном выпасе, безопаснее для сердечно-сосудистой системы. Ряд исследователей обвиняют в инфарктах не холестерин, а синтетические добавки, которыми откармливают крупный рогатый скот. Укрепляет ли молоко кости? Вопрос сложнее, чем Вам кажется. Дело в том, что страны с высоким потреблением молокопродуктов лидируют по заболеваемости остеопорозом. В чем же дело? Два недавних исследования опровергают пользу молока для костей. Ученые выяснили, что любители молочного чаще попадают в больницу с переломом шейки бедра. Другие эксперты уверяют, что молокопродукты помогают сохранить минеральную плотность костей, предотвращая тем самым переломы. Последний факт был доказан в ходе рандомизированных контролируемых исследований, а это сильный аргумент. Не забывайте о протеинах, фосфоре и витамине K-2. Этот витамин содержится только в цельном молоке коров на свободном выпасе. Витамин K-2 растительного происхождения, и для его накопления животные должны постоянно питаться свежей травой.

Молоко и хронические заболевания.

Одни заболевания молоко предотвращает. К другим, наоборот, предрасполагает. Молокопродукты могут быть одновременно причиной и лекарством.

Депрессия.

По данным японского ученого Риёши Нагатоми из Университета Тохоку, при депрессии следует поменять цельное молоко на обезжиренное. От одной до четырех порций такого продукта положительно влияют на состояние больных, сокращают потребность в

антидепрессантах и улучшают качество жизни.

Память, мышление, здоровье мозга.

В 2012 году было проведено интересное

сравнение памяти и мышления людей, потребляющих разное количество молочного. И любители молока выиграли вчистую! В этом продукте содержится бета-казеиновый протеин типа А2. Он обладает выраженными антиоксидантными свойствами и защищает от нейродегенеративных процессов, воспаления поджелудочной железы и нескольких видов рака. Итак, нам не удалось однозначно ответить на вопрос о пользе и вреде молока. Существуют серьезные аргументы «за» и «против». Как с любым пищевым продуктом, требуется умеренность. Если Вы хорошо переносите лактозу, все будет в порядке.

В дискуссии **о большем или меньшем потенциальном вреде жиров или углеводов** в продуктах питания
пока не поставлена конечная точка.

Продолжить обсуждение предлагаем на Форуме.