МОО Российская Диабетическая Ассоциация на основе последних научных данных стала рекомендовать растительные рационы для предотвращения развития метаболического синдрома: ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета. Переключение на полностью основанную на растениях диету поставило вопросы о возможных недостатках питательных веществ у вегетарианцев. Но были ли эти проблемы надуманы?

Обосновывая пользу растительной диеты, ирландский доктор Керли определил проблемы питания, связанные с проведением такой диеты, и изложил взгляд на то, какие питательные вещества мы получаем в изобилии из растительных продуктов.

Выступая на конференции Керли сообщил , что те потребители , которые переключились на питание на основе растительной диеты должны сфокусироваться вначале на овощи, фрукты,бобовые, цельные зерна. «Добавьте немного орехов и семян, всегда обеспечивайте устойчивый, надежный источник витамина B12», - сказал он, добавив, что было бы разумно рассмотреть вопрос о добавлении омега-3, витамина D и йода.

Керли изложил тезис о недостатке четырех основных питательных вещества как недостаток растительных диет: витамины D, B12 и A, а также холестерин.

Витамин D

За исключением некоторых видов высушенных на солнце или ультрафиолетом облученных грибов, вегетарианская диета практически не будет содержать витамин D, пояснил Керли.

Он также добавил, что даже у людей вегетарианцев, которые потребляют рыбу, яйца, обогащенное молокоо и крупы, дефицит D может быть обычным явлением.

«Вам, как вегетарианцу, нужно будет есть большую порцию лосося каждый день на всю оставшуюся жизнь», - сказал Керли, отметив, что практически невозможно достичь адекватного потребления витамина D из растительных диетических источников и что в отсутствие солнца зимой , нет реальной альтернативы искусственного добавления витамина в рацион.

Витамин B12

Витамин B12 содержится в изобилии в мясе , но в соответствии с Керли, но нет «никакого надежного „естественного“ растительного источника витамина B12».

Предыдущие исследования показали, что уровень дефицита составляет 50-60% у вегетарианцев и у веганов в США и Великобритании.

«Вы можете получить витамин B12 действительно легко из обогащенных продуктов питания и пищевых добавок,» сказал он , - добавив , что недостаток витамина B12 „легко предотвратить, но не так легко исправить“.

Витамин A

В то время как ретиноловая форма витамина A (обнаруженная в печени животных и в печени трески) отсутствует в веганских и в вегетарианских диетах, при обилии витамина в форме бета- каротина в моркови, сладком картофеле и других овощах. Потребление

этих овощей может предотвратить общий дефицит витамина А, и имеет преимущество избежать перегрузки ретинолом из искусственных добавок или при чрезмерном потребления печени в составе блюд всеядными животными.

Холестерин

Отсутствие холестерина в рационах на основе растений является преимуществом, а не проблемой.

Связь между высокими уровнями холестерина ЛПНП (липопротеидов низкой плотности и сердечными заболеваниями и тот факт, что частые мясоеды имеют более высокий уровень ЛПНП, чем веганы или вегетарианцы, подтвердили эту точку зрения.

Есть несколько других микроэлементов, не присутствующих в растительных рационах на адекватных уровнях. К ним относятся кальций, йод, железо, цинк, омега-3 жирные кислоты и белок.

Кальций

Присутствие кальция в зеленых овощах, бобовых, соевых продуктах, сухофруктах, а также в обогащенном растительном молоке и в злаках означало, что риск дефицита среди вегетарианцев и веганов не является серьезной проблемой.

Это мнение подтверждается доказательствами того, что веганы могут фактически потреблять более низкие уровни диетического кальция для достижения адекватного здоровья костей.

Йод

Дефицит йода у вегетарианцев и у веганов вызывает беспокойство, особенно у женщин в до-, послеслеродовых периодах, из-за его важности для развития мозга и когнитивной функции у младенцев.

Например, основным источником диетического йода в Великобритании в настоящее время является обогащенное коровье молоко. Хотя другие источники - йодированная соль, а также водоросли и добавки к водорослям, все другие варианты могут вызывать обеспокоенность по поводу избыточного потребления натрия и возможной токсичности йода из-за его чрезмерных количеств, присутствующих в водорослях.

Железо и цинк

Противопоставляются типы железа, полученные из красного мяса («гем-железо») и растений («не-гем-железо»). Высокие уровни поступления гем-железа связаны с повышенным риском развития нескольких видов рака, в том числе поджелудочной железы и легких, в дополнение к повышенному риску диабета типа 2 и ишемической болезни сердца.

Исследования показали, что запасы железа в организме у потребителей мяса значительно превышают уровни, необходимые для поддержания здоровья. Но более низкие уровни абсорбции с использованием не-гем железа могут быть полезными.

Как и в случае с железом, уровни поглощения цинка у вегетарианцев и веганов были в центре внимания в последние годы. Хотя зерна, орехи и семена являются хорошими источниками цинка, уровень всасывания цинка может быть затруднен присутствием определенных компонентов (фитатов) в некоторых продуктах сделанных на основе растений.

Избегая потребления кофе и чая с продуктами питания и обеспечивая достаточное потребление витамина С, можно улучшить абсорбцию цинка.

Омега-3

Длинноцепочечные омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (LC n-3 ПНЖК), EPA и DHA часто определяются в более низких концентрациях у веганов, чем у не-веганы.

Хотя люди способны производить LC omega-3 PUFAS из короткой цепи, возможности конверсии ограничены. Поэтому вегетарианцам и веганцам следует рассмотреть вопрос о дополнении с помощью DHA и EPA на основе водорослей.

Белок

Количество и качество потребления белка у вегетарианцев и веганов часто

подвергалось сомнению. Тем не менее, Американская диетическая ассоциация

считает, что потребности белков могут быть полностью удовлетворены за счет

потребления ассортимента растительных продуктов. Растительный белок может

удовлетворять требованиям, когда потребляется разнообразная растительная пища

и удовлетворяются потребности в энергии.

Исследования также показывают, что ассортимент растительных продуктов,

съеденных в течение дня, может обеспечить все незаменимые аминокислоты и

обеспечить адекватное удержание и использование азота у здоровых взрослых.

Соя и ряд бобовых обеспечивают широкий спектр аминокислот и могут

составлять полные или почти полные растительные ассортименты аминокислот для синтеза собственного белка человека.

Богатые антиоксидантами и фитохимическими элементами содержание растительные продукты

имеют многочисленные преимущества для здоровья, включая снижение риска рака,

снижение активности воспаления и снижение риска других хронических заболеваний. Изобилие калия, магния и диетического нитрата может принести особую пользу в борьбе с эпидемией высокого кровяного давления.

Естественная форма фолиевой кислоты, распространенная в пищевых продуктах на

основе растений, может быть предпочтительнее синтетической фолиевой кислоты во

время беременности, тогда как содержание пищевых волокон в растительных

продуктах способствует множественной пользе для здоровья для поддержания

здорового микробиома.

Российская Диабетическая Ассоциация планирует пригласить доктора Керли в состав своего Экспертного Совета.