

Ученые находят все новые и новые свойства продукта. Маркетинг не дремлет: сыр уже вовсю называют суперфудом. Так ли это? В МОО Российской Диабетической Ассоциации по поводу рекомендаций сыра в повседневный рацион питания отношение двоякое.

С одной стороны сыр не содержит в себе практически Хлебных Единиц (ХЕ: http://www.diabetes-ru.org/ru/razdel-1/standarty-kachestva-organizatsii-moo-rda/standart-moo-rda-hlebnaja-edinitsa). Поэтому его потребление не требует введения дополнительных дозировок инсулина при сахарном диабете 1 типа и нормальном весе тела, с другой стороны сыр внесен в неофициальный список «вредных продуктов» ведущими специалистами Минздрава (http://www.diabetes-ru.org/forum/viewtopic.php?p=6532#p6532). Между тем надпись типа «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией» в отношении продуктов, потребление которых разбирается на занятиях Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» при РДА касается только сыров с жирностью не выше 30% (http://www.diabetes-ru.org/files/prodavcu-proizvoditelyu/klassif-po-kaloriynosti.pdf)и с невысоким содержанием соли, с возможным благоприятным влиянием на нормальную микрофлору человека.

Сыр и холестерин

Это продукт высокой жирности (в среднем 45-50% жира в сухом веществе), и еще в нем много насыщенных жиров. Такие продукты многие десятилетия подвергались нападкам медиков и ученых, а жирность сыра связывали повышением уровня холестерина в крови, образованием бляшек на стенках сосудов и повышенным риском болезней сердца у тех, кто предпочитает молочные продукты естественной жирности обезжиренным. «Обвиняемых», в том числе сыр, оправдали только в этом году, исследование опубликовано в Европейском журнале Эпидемиологии.

Ученые провели метаанализ данных 29 когортных исследований с участием миллиона человек за последние 35 лет и не нашли связи между высоким потреблением молочных продуктов (в том числе сыров) и рисками для сердца и сосудов и преждевременной смертью. Однако если уровень холестерина уже повышен или есть диагноз атеросклероза, врачи советуют исключить из рациона сыр жирностью более 30%.

Сыр и рак

Лечить сыром эту болезнь еще не пробовали, а вот попытки выяснить, вызывает ли он рост раковых клеток, регулярны. Возможно, есть меньше сыра стоит тем, у кого «плохая» наследственность с повышенным риском заболевания раком молочной железы. Ученые из Roswell Park Cancer Institute (США) проанализировали данные 2 тысяч женщин с установленным диагнозом «рак молочной железы» и 1200 здоровых женщин, которые фиксировали, какие молочные продукты они ели, сколько и в каких количествах. Обнаружилось, что в целом регулярное употребление молочных продуктов снижает риск рака на 15% (самым снижающим риск был признан натуральный йогурт), а вот сыр повышает риск развития заболевания на 53%.

А ученые из Университета Северной Каролины (University of North Carolina) заключили , что сыр опасен и для мужчин: рацион, богатый насыщенными жирами (это как раз сыр и жирное мясо) связан с повышенным риском развития агрессивной формы рака простаты : в исследовании приняли участие 1 854 мужчины с раком предстательной железы, полученным с 2004 по 2009 годы. Исследовались их образ жизни и пищевые привычки. Справедливости ради заметим, что 2000-3000 человек – сравнительно небольшая выборка, и результаты такого исследования нельзя считать истиной в последней инстанции, это просто очередной шаг вперед в понимании проблемы. Такие шаги подчас ставят больше вопросов, чем дают ответов, зато вопрос «суперфуд или не суперфуд» точно снимают: нет и еще раз нет. Во всем важна мера.

Сыр и депрессия, диабет

(http://www.diabetes.org.ru/component/content/article/702-2014-08-18-13-36-32.html).

«Попрошу у Санты антидепрессанты» – поется в популярной песенке, а в сети бесконечное количество статей о том, что лучший антидепрессант – это сыр, особенно выдержанный: в нем что ни день обнаруживают гормоны радости и кристаллики счастья. Поскольку отношение к депрессии в нашей культуре пока еще несерьезное, идея поддержать бодрость духа сыром и шоколадом стала популярной.

Можно ли вылечиться от депрессии сыром, объяснил консультант проекта «Здоровье Mail.Ru», врач-психиатр «Открытой клиники» в Москве, к.м.н., Игорь Юров: «В сыре есть триптофан – предшественник серотонина, нейромедиатора, обеспечивающего передачу нервных импульсов в зонах, которые отвечают за такие эмоциональные состояния, как чувство внутреннего комфорта, порог болевой чувствительности и тревожное реагирование. Когда развивается клинически выраженное тревожное или депрессивное расстройство, виноват не недостаток нейромедиатора серотонина, а нарушение тонких биохимических процессов его обмена в нейронных сетях. Состояние пациента не изменится, даже если его кормить одним сыром или чистым триптофаном. Будь оно так, так бы и поступали, а вот антидепрессанты СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина) способны произвести чудодейственный эффект, не имея в себе ни капли серотонина, но устраняя нарушения работы существующего. Так работает клиническая психофармакология, а «триптофановый сыр» – конечно, маркетинг.

Сыр и кости

С возрастом увеличивается риск остеопороза, потому что кости – это своего рода депо кальция, и если с пищей вещества поступает недостаточно, организм берет его из запасов, а именно из костей. У женщин плотность костной массы от природы ниже, к тому же часть их запасов кальция идет на строительство скелета ребенка во время беременности. Поэтому молочные продукты, богатые кальцием – особенно творог и сыр – необходимо включать в рацион ежедневно. В среднем мы получаем с пищей от 500 до 1000 мг кальция в сутки, но с возрастом норму нужно увеличить в 2-3 раза. Пожилым, прежде чем включать в рацион двойную или тройную «дозу» сыра, стоит проконсультироваться с врачом, потому что молочный белок сыра содержит огромное количество холестерина. Возможно, лучшим решением будет комплексное обследование, в том числе и на содержание D3 витамина в крови.

Сыр и долголетие

Корейские ученые выяснили, что сыр не укорачивает жизнь, а другие – что, возможно, даже продлевает. Но не какой-нибудь, а швейцарский – «тот, который весь из дыр». Причина – высокое содержание пробиотиков. Исследование команды Сеульского университета продемонстрировало: бактерии, участвующие в ферментации сыра «Эмменталь», уменьшают воспаления и укрепляют иммунитет, а также скрадывают признаки старения. Есть нюанс: исследование было проведено на круглых червях, но авторы заявляют: возможно, механизмы могут применяться для других видов, в том числе человека.

Кому, когда и какой сыр нельзя есть?

Во время обострения многих желудочно-кишечных болезней, таких как воспалительные заболевания кишечника, особенно с симптомами диареи, болезней поджелудочной железы, карциноиде, гепатите и синдрома холестаза. При ожирении и диабете второго типа нельзя есть сыр жирностью более 30%. При болезнях печени рекомендуется так называемая «Диета №5», где сыр допускается в небольшом количестве и неострый.

Из-за большого содержания соли пациентам с гипертонией, ишемической болезнью сердца с хронической сердечной недостаточностью нельзя злоупотреблять сыром, а в период декомпенсации – вовсе исключить его. При болезнях почек сыр исключается из-за соли и белка.

При тяжелых ПМС и мигренях сыр не рекомендуется – считается, что это продукт – провокатор приступов. А вот беременным рекомендуется полностью отказаться от мягких сыров: рокфора, камамбера, брынзы – для профилактики листериоза, которому восприимчивость выше во время беременности.

Материал подготовлен на основании материалов консультанта врача-диетолога Нурии Дианової.