

Президент Российской Диабетической Ассоциации врач психоэндокринолог М. Богомолов дал интервью газете «Аргументы и факты» № 15 – 2022 о разумном потреблении яиц.

Российская Диабетическая Газета и ранее обращала внимание потребителей на разумное употребление яиц

.

«Яйца очень полезны, — говорит врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов. — Белок, содержащийся в них, очень качественный. Также в них много биологически активных веществ, в первую очередь каротиноидов — лютеина и зеаксантина. Они придают цвет желтку. Эти два компонента встречаются еще в овощах и фруктах, но из яиц они усваиваются лучше. К тому же в яйцах содержатся очень приличные дозы многих витаминов. Конечно, в них есть и холестерин. Но в исследованиях продемонстрировано, что концентрация холестерина в крови от него зависит очень мало. Причин тому много, и в частности, это связано и с тем, что в яйцах много фосфолипидов. А они повышают в крови уровень так называемого хорошего холестерина (его еще называют ЛПВП, или липопротеидами высокой плотности). Чем его больше в крови, тем ниже риск развития атеросклероза.

Благодаря таким качествам яйца даже защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Это было продемонстрировано в серьезных научных работах. Например, в большом исследовании, проведенном в Китае, установлено, что потребление одного яйца в день снижает на 26% риск развития кровоизлияния в мозг (геморрагический инсульт), на 18% — риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний вообще и на 12% — от ишемической болезни сердца в частности.

Есть много научных данных о пользе яиц при сахарном диабете 2-го типа. А в Австралии доказали, что потребление до 12 яиц в неделю не оказывает отрицательного влияния на холестерин у людей с сахарным диабетом 2 типа и преддиабетом (нарушенная толерантность к глюкозе)».



Яйца — один из самых оболганных продуктов. Их долго считали главным источником холестерина и советовали потреблять как можно реже. Но 12 лет назад маятник качнулся в другую сторону. Как из рога изобилия посыпались научные статьи о пользе яиц.

Яйца на завтрак помогают поддерживать вес в норме. Яйца содержат вещества, которые способствуют снижению артериального давления. Яйца не повышают холестерин в крови. Это только некоторые из выводов, сделанных учеными в последние годы.



Работа над ошибками

Все они базируются на серьезных и больших исследованиях. Благодаря им врачи и медицинские организации стали менять свои рекомендации по потреблению яиц. Сначала они делали это осторожно, вместо разрешенных ранее 2-3 яиц в неделю они повысили их нормы потребления до 5 штук в неделю. В некоторых странах поступили по-иному: просто вычеркнули из всех официальных рекомендаций старые советы, рекомендующие ограничивать потребление яиц. Де-факто это означает, что их можно есть хоть каждый день. А в рекомендациях «Британского фонда по питанию» об этом написано прямо — яйца можно потреблять ежедневно.

Шакшука по-русски против английского завтрака

В связи с этим так и хочется задать вопрос: а можно ли есть яичницу с беконом? Может, и этот классический английский завтрак, полюбившийся очень во многих странах, тоже полезен? Конечно, глазунья с несколькими жареными полосками бекона выглядит очень аппетитно. Но все-таки такая жирная свинина крайне калорийна, богата холестерином, насыщенными жирами, и в ней нет столько полезностей, как в яйцах. Худеть на ней никак не получится, и о пользе ее говорить тоже не приходится. Одним словом, бекон в таком блюде ослабляет полезные свойства яиц.

Но расстраиваться не стоит, можно сделать глазунью с такими добавками, что она будет не менее вкусной, и самое главное — еще более полезной, чем только из одних яиц. Такие блюда могут стать настоящими суперфудами. И самое лучшее из них — это, конечно, яичница по-израильски — шакшука. Ее готовят, не жалея помидоров, сладкого перца, баклажанов, лука, зелени. Можно добавлять и другие овощи. Все эти дары природы готовят с оливковым маслом на сковороде, и в них уже разбивают яйца. Получается просто бомба, начиненная всякими полезностями. Овощи и зелень привносят массу антиоксидантов, клетчатки, витаминов, минералов.

Но во всем этом есть большая проблема — в наших североных широтах нет такого количества овощей и зелени. Цены на них приемлемы только летом, в сезон, а ассортимент не такой богатый, как на Земле обетованной. Но все-таки эта проблема решаема — готовьте шакшуку по-русски. Используйте любые дары природы, какие есть. Даже если вы порежете дольками «пластмассовый» зимний помидор, это все-равно будет суперполезно. После легкой температурной обработки в масле они становятся мягче, и поэтому из них полнее усваиваются полезные вещества, чем из сырых. А благодаря маслу они лучше всасываются в кишечнике, ведь многие нутриенты и витамины являются жирорастворимыми. Все это относится и ко всем другим растительным компонентам «русской шакшуки». Это могут быть колечки репчатого лука и стрелки зеленого, пластинки репы, редьки или свеклы толщиной 1-2 мм, чеснок, любые замороженные овощи. Если нет свежей зелени, используйте сушеную или тоже замороженную (очень хорош замороженный шпинат). В отсутствии помидоров применяйте томатную пасту или кетчуп.

