

ЧУДО-ЕДА ИЛИ УЛОВКА МАРКЕТОЛОГОВ?

Суперфуды

Март 2023

Суперфуды – это натуральные продукты с максимально высокой концентрацией полезных для организма веществ (витаминов, минералов, антиоксидантов и т. д.). Ажиотаж вокруг суперфудов создан усилиями маркетинга. У людей создаются завышенные ожидания, что эти продукты защитят от хронических заболеваний, и что употребление одного-двух из них компенсирует вред нездоровой диеты. Научного подтверждения этому нет.

История

Термин суперфуд (superfood) появился более сотни лет назад после того, как был внесен в Оксфордский словарь в 1915 году. Настоящую популярность суперфуды получили только в XXI веке. Голливудский диетолог Дэвид Вульф ввел моду на ягоды годжи, ее сразу подхватили звезды по всему миру. До 2007 года суперфудами можно было называть любые продукты, которые богаты витаминами и полезными веществами. Потом Евросоюз принял закон, по которому производители обязаны доказать эффективность продуктов, прежде чем продавать их как «суперфуд». Интересный факт: в мире не существует полного списка продуктов с суперспособностями, который был бы утвержден диетологами или специалистами ВОЗ.

Полезные свойства

Большинство суперфудов поставляют к нам из экзотических стран. При этом в России можно найти продукты, которые по питательной ценности не уступают модным добавкам. Они привычны на вкус и усваиваются легче, а стоимость таких продуктов в разы ниже зарубежных суперфудов.

Ягоды Годжи

В этих ягодах содержится 18 аминокислот (из них 8 – незаменимые), 21 минерал (включая уникальный германий), витамины E, C, B1, B2, B6, каротин, полисахариды. А витамина C в этих ягодах во много раз больше, чем в апельсинах и лимонах. Маленькие ягоды обладают мощнейшим антиоксидантным действием. Дневная норма – 15-45 гр. сухих ягол.



Ягоды Годжи называют эликсиром долголетия и молодости. При этом многие диетологи убеждены, что они способны спровоцировать аллергию и повысить проницаемость кишечника. По составу ягоды Годжи не уступают клюкве, бруснике и чернике. Аминокислоты в составе экзотических плодов абсолютно дублируются нашими лесными ягодами.

Ягоды Асаи

Чемпион по содержанию антиоксидантов, которые нейтрализуют свободные радикалы, защищают от старения, снижают негативное воздействие УФ-лучей.



Кроме того, ягоды асаи содержат калий, магний, витамины группы B, C, A, D и E, клетчатку, омега-3 жирные кислоты. Порошок, получаемый из высушенных плодов, благотворно влияет на сон, улучшает пищеварение, состояние кожи, волос и зрения, очищает организм от шлаков и токсинов, обеспечивает прилив энергии. Ягоды асаи употребляют в виде

порошка – 1-2 чайные ложки добавить в любой напиток, например, в сок. Есть и более привычные продукты, которые по своей пользе ничем не хуже суперфуда. Например, черника, голубика, смородина, шелковица и другие ягоды черного цвета работают аналогично, а усваиваются нашим организмом лучше.

Семена Чиа

Чиа – однолетнее травянистое растение родом из Южной Америки. Его семена отличает высокое содержание белка, клетчатки, омега-3 жирных кислот. Кроме того, в состав семян чиа входят магний, фосфор, кальций, цинк, марганец, витамины А, D, К и витамины группы В.



При попадании в жидкость семена чиа разбухают и придают ей желеобразную консистенцию. Поэтому стакан сока, с добавленными в него 1-2 столовыми ложками семян, надолго обеспечит чувство сытости. В этом семена чиа схожи с привычным нам семенем льна, но специалисты утверждают, что чиа опережает лен по содержанию омега-3 жирных кислот.

Употребление семян чиа способствует сжиганию жиров, уменьшению холестерина в крови, укреплению волос, улучшению состояния кожи.

Спирулина

Имеет огромную питательную ценность за счет высокого



содержания белка (54%), витаминов А, В, Е, минералов (железо, магний, селен) и антиоксидантов.

Сине-зеленые спиралевидные водоросли помогают бороться с ожирением и диабетом, способствуют омоложению кожи и снижению веса. Спирулина также помогает выведению из организма радионуклидов и солей тяжелых металлов. В пищу ее употребляют обычно в виде порошка или таблеток, которые можно добавлять в не горячие блюда, напитки. Дневная норма – 1,5-6 гр. Аналогом является другая водоросль – фукус. Она ничем не уступает спирулине по количеству питательных веществ, при этом по цене дешевле примерно в два раза.

Правила приема суперфудов

В мире зафиксированы тысячи случаев отравления суперфудами. Все дело в высокой концентрации активных веществ. В малых дозах они полезны, а в больших могут обернуться серьезными проблемами для человека. Перед употреблением любого суперфуда необходимо убедиться в отсутствии аллергической реакции или индивидуальной непереносимости. Например, ягоды годжи и асаи противопоказаны при нарушениях и заболеваниях ЖКТ, какао-бобы нельзя принимать в пищу гипертоникам и людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Суперфуды рекомендуются

употреблять в малых дозах в качестве пищевой добавки к основному рациону, не следует употреблять их в чистом виде. Они прекрасно подойдут в качестве добавки в напитки, различного рода блюда, салаты и смузи, тем самым повысив полезные свойства приготовленной еды.

Для взрослого человека при отсутствии противопоказаний прием суперфудов обязательно должен иметь регулярный характер, чтобы добиться видимых результатов.

Суперфуды не стоит давать маленьким детям, так как их организм еще не стабилен и прием такого рода продуктов может вызвать сильные аллергические реакции вплоть до отека Квинке.

Лучше ограничиться ягодами и натуральным медом. Стоит внимательно выбирать суперфуды, в продаже появилось много подделок. Например, под видом ягод годжи недобросовестные поставщики предлагают кизил, вместо кокосового масла – пальмовое с ароматизатором. Поэтому стоит приобретать суперфуды только в проверенных магазинах и аптеках. Помните, что суперфуды – это не волшебные таблетки от всех болезней и недугов. Только комплексный подход, включающий правильный рацион питания, который лучше обсудить с врачом нутрициологом, полноценный сон и отдых, а также прогулки и спорт, может сделать вас по-настоящему здоровым и счастливым человеком. Обратиться к врачу.