

Здоровье | Здоровье

МАГАНОВА Валерия (позавчера, 08:00)



## Колбаса и сосиски опасны для сердца

Исследования показали, что у людей, регулярно употребляющих в пищу обработанное красное мясо, высок риск развития сердечных заболеваний.

У людей, съедающих 3-4 куска ветчины или колбасы в день, риск развития сердечной недостаточности повышается на 20% по сравнению с теми, кто съедает не более одного кусочка обработанного мяса ежедневно. К способам обработки мясных изделий относят копчение, вяление и соление с использованием химических консервантов, и полученные в результате этих действий продукты могут быть опасны для сердца из-за высокого содержания солей и консервантов.

Рената Мича, эксперт Гарвардской школы общественного здоровья, считает, что деликатесы из обработанного мяса должны появляться на столе желательно не чаще раза-двух в неделю. Во время конференции Американской кардиологической ассоциации доктор Мича выступила с докладом на тему связи пристрастий в питании и болезнями сердца и привела пример 20 исследований с участием более миллиона человек. Согласно результатам исследований, сердечным заболеваниям были подвержены в основном именно любители фаст-фуда и обработанного мяса. Причина этого, считают ученые, не столько в насыщенных жирах, сколько в солях, консервантами и красителями, добавляемых

при обработке мяса.

Если вы любите колбасу и сосиски, то нужно выбирать качественную продукцию проверенных производителей, которые не используют вредных для здоровья консервантов и не злоупотребляют излишним добавлением соли.

И еще совет от диетолога гастроэнтеролога Светланы Бережной: заедайте колбасы-сосиски нешлифованным рисом, помидорами, брокколи или зеленой фасолью, можно с чесноком - все эти продукты богаты пищевыми волокнами, которые помогут нейтрализовать действие вредных веществ и вывести их из организма. А вот картофель, напротив, утяжеляет пищеварение и замедляет вывод соли и токсинов. Вместо «классического» бутерброда с ломтем батона, попробуйте вместо белого хлеба использовать овощи - разрезанный вдоль огурец или лист салата. Так будет гораздо полезнее.

## **МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ**

### **Сердце страдает от «неучтенной» соли**

#### **Тамара ОГИЕВА, к.м.н., врач-кардиолог:**

- Сейчас люди едят много пищи с так называемой скрытой солью, которая является одновременно консервантом: это сосиски, колбасы, особенно сыропочечные, всякие полуфабрикаты. Норма соли - не более 4-5 граммов в сутки, то есть чайная ложка (Всемирная организация здравоохранения в последних рекомендациях отводит соли и того меньше - всего 2-3 грамма в день, но в нашей стране и при наших вкусовых пристрастиях соблюдать это реально далеко не всем). Лишняя - «неучтенная» - соль задерживает жидкость в организме. Отсюда повышение давления и лишняя нагрузка на сердце.

### **Мужикам нужно мясо!**

#### **Зухра Павлова, врач-эндокринолог:**

- Исследования по колбасам и сосискам не относятся к натуральному мясу. Мы советуем мужчинам каждый день съедать не менее 30-50 граммов мяса на каждый прием пищи, то есть и на завтрак, и на обед, и на ужин. Какие же продукты богаты белком: мясо, но не всякое - лучше всего молодая постная говядина, телятина, на втором месте - индейка, белое куриное мясо (без кожи), кролик, рыба, творог, сыры (не жирные), грибы, молочные продукты и бобовые. В орехах тоже содержится белок, но они очень калорийны.

А вот свинину лучше исключить - в ней содержатся тугоплавкие жиры, которые не расщепляются нашим организмом. С бараниной сложнее, все зависит от возраста животного - молодая нежирная ягнятинка полезна, но чем старше был барашек, тем больше в мясе вредных жиров и ферментов.

Жарка в масле сводит на нет все полезные свойства и добавляет канцерогенов. А самая вредная посуда для жарки - вок (на малой площади достигается очень высокая температура, что повышает канцерогенность). Самые безопасные способы приготовления - на гриле или открытом огне (шашлык, барбекю). Если же вам по каким-то причинам ограничили мясо (например, из-за подагры), то можно частично заменить его фасолью.

