

## **Rough food: польза или вред?**

*Азарифар Нафисе Дарюш*

*Белорусский государственный медицинский университет, Абадан*

*Научный(-е) руководитель(-и) Мазынская Светлана Викторовна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Современные люди по-разному относятся к своему питанию. Одни предпочитают морепродукты, другие не могут прожить без мяса, а для третьих важна растительная пища. Существует огромное количество направлений и систем питания. Большую популярность приобретает вегетарианство, подразумевающее добровольный отказ от мясных продуктов. Можно предположить, что популяризация данного направления связана с возрастающим числом населения нашей планеты и ограниченностью ресурсов на то, чтобы его прокормить.

Rough food в переводе с английского языка означает грубая пища. Rough food или сыроедение представляет собой систему питания, в которой исключается любая термообработка пищи: варка, жарка, приготовление на пару, запекание. Rough food относят к веганской системе питания. Веганство считается наиболее строгим видом вегетарианства, поскольку исключает употребление не только мяса, но и всех продуктов животного происхождения, например, яиц и молока. Первые последователи сыроедения появились в начале прошлого века. Американский стоматолог Вестон Прайс, ученый Эдвард Ховэлл в своих книгах говорили о важном значении сырой пищи для здоровья человека. На сегодняшний день бестселлером стала книга «Eating in the Raw» Кэррол Олт, в которой она пропагандирует сыроедение как особый вид диеты и способ похудения и оздоровления организма.

В основе взглядов последователей rough food лежит так называемая концепция питания предков, согласно которой в пищевой цепочке человека не могла изначально фигурировать поджаренная и приготовленная пища. Следовательно, именно сырая пища является наиболее биологически естественной, поскольку позволяет сохранить пищевую ценность потребляемых продуктов. Главным аргументом в пользу сыроедения выступает тот факт, что в процессе термообработки разрушается ряд полезных для человека витаминов и микроэлементов. Это приводит к затрудненному усвоению питательных веществ и нарушению автолиза в целом.

Однако ученые доказали, что в приготовленных овощах увеличивается количество антиоксидантов. Кроме этого пища с необработанными растительными волокнами может привести к образованию фитобезоаров, сильной эрозии зубной эмали, низкому уровню витамина B12.

Одно из последних исследований Немецкого института человеческого питания выявило как положительные (низкое содержание холестерина ЛНП и триглицеридов), так и отрицательные (повышенное содержание гомоцистеина и снижение холестерина ЛВП) признаки в плазме крови сыроедов. Следовательно, вопрос о пользе или вреде сыроедения остается открытым.