

Большюсова А. А.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ: АОДЗИРУ

Научный руководитель ассист. Богданович К. В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Исходя из практических рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по сохранению и поддержанию здоровья и активного долголетия среднестатистическому взрослому человеку необходимо потреблять в день по меньшей мере пять порций овощей и фруктов (400 г.) в день. Установлено также, что достаточное потребление овощей и фруктов является одним из ведущих способов неспецифической профилактики нарушений здоровья различных органов и систем и заболеваний инфекционной и неинфекционной этиологии.

Существуют регионы, отдельные страны и даже континенты, на которых, в связи с экономическими, климатическими, этническими и иными причинами, наблюдается недостаточное потребление овощей и фруктов. Так, в сравнении с жителями Хорватии (по данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединённых Наций за 2018 г.), что потребляют 302 кг овощей и фруктов в год, жители стран Африки к югу от Сахары и Океании – лишь около трети рекомендуемого минимального объёма.

С подобной проблемой призваны справиться альтернативные источники питательных веществ, содержащихся в овощах и фруктах. К одним из таких относится Аодзиру – традиционный японский напиток, изготовленный из листьев овощей и/или различных растений. Наиболее часто в качестве основы используются молодые ростки ячменя, листья капусты кале и дягиль «аситаба». В состав могут входить соки иных растений, овощей, фруктов и ягод.

Созданный во время Второй мировой войны японским профессором, доктором медицинских наук, Эндо Ниро, аодзиру, приобрёл всеобщую значимость в период активной приверженности японцев к здоровому питанию в условиях нехватки свежих овощей и фруктов после 90-х гг., и продолжается по настоящее время, в том числе на территории иных стран.

Используемые в составе напитка продукты растительного происхождения характеризуются высокой биологической и пищевой ценностью. В капусте кале содержится 9 незаменимых и 18 заменимых аминокислот, в 2 раза больше Са, чем в молоке, усвоение которого на 30% выше, что наблюдается за счёт большого содержания витамина К; кроме того, в состав входят каротиноиды, витамины С, Е, В9, сульфорафан, индол-3-карбинол, антиоксиданты и клетчатка. Молодые побеги ячменя также характеризуются разнообразием компонентов и содержат в 12 раз больше клетчатки и в 5 раз больше фолиевой кислоты, чем капуста кале.

Основные приписываемые аодзиру полезные свойства: замедление старения организма, повышение сопротивляемости инфекциям, противовоспалительный и противоопухолевый эффект, нормализация работы ЖКТ, улучшение обмена веществ, снижение массы тела, придание сил и другие. На ряду с тем существует ряд недостатков: высокое содержание клетчатки может послужить причиной развития нарушений работы ЖКТ, богатый в химическом отношении состав является причиной возникновения аллергических реакций и ряда противопоказаний.

Особенную озабоченность у медиков вызывает употребление аодзиру в связи с завышением людьми его полезных свойств, приписыванием «чудодейственного» эффекта и отказе по этой причине от натуральных овощей и фруктов, несоблюдение иных правил рационального питания и здорового образа жизни; кроме того, являясь жидкой пищей, при постоянном употреблении, может привести к характерным «жидкой диете» нарушениям здоровья. Несмотря на очевидный полезный эффект аодзиру, не было проведено ни единого убедительного исследования, подтверждающего преимущество положительных эффектов над вредом.

Таким образом, аодзиру можно назвать биологически активной добавкой к рациону при невозможности обеспечить полноценность поступающих веществ с продуктами питания, а также временной заменой растительной пищи в условиях невозможности употребления той.