

Действительно ли соя безопасна? Масло возвращается?

Эксперты по питанию побуждают критически оценивать заявления средств массовой информации, рассматривая их сквозь призму науки.

Ниже приведена часть отчетов о докладах, которые были представлены на седьмом Международном конгрессе по вегетарианскому питанию в Лома-Линда, штат Калифорния, США, прошедшем с 26 по 28 февраля 2018 года. В отдельных историях приводится краткое изложение различных тем, рассматриваемых на мероприятии. ~ редакторы Adventist Review.

Мы все были там.

Вы слушаете, смотрите или читаете убедительный отчет о полезных свойствах конкретного варианта питания в авторитетном медиа-магазине. Утверждения доклада – это подчеркивается, – подкрепляются новейшими научными данными. Вы соглашаетесь с тем, что видите или слышите – вас, так сказать, «уговорили». Как «новообращенный», вы спешите купить рекламируемые как панацею фрукты, овощи, зерно или масло. Однако, через несколько дней, вы сталкиваетесь с другим медицинским отчетом о рассматриваемом вопросе питания. Единственное отличие состоит в том, что на этот раз утверждения, подтвержденные наукой, как видно, указывают прямо противоположное.

Как правильно понять все эти противоречивые сведения? Как отличить факт от вымысла, здравые диетические предложения от всякой ерунды?

Эти и подобные вопросы не были непосредственно затронуты во время Международного конгресса Лома Линда по вегетарианскому питанию в Лома-Линда, Калифорния, США, в конце февраля

2018 года. Однако несколько выступлений в кулуарах и, по крайней мере, одно из пленарных заседаний, пролили некоторый свет на то, что касается науки и общественного мнения, включая источники, которые информируют о том, какие средства массовой информации «покупать», а нам, в свою очередь, использовать.

Ниже приведены несколько примеров, как это было показано на двух презентациях конгресса.

Научный блюз: потребление сои и рак молочной железы

То, как наука рассматривала потребление сои перенесшими рак молочной железы, является примером одной из значительных ошибок и предрассудков науки, сказал Марк Мессина, адъюнкт-профессор школы общественного здравоохранения Ломы Линда. Серьезные дебаты обсуждали влияние пост-диагностического потребления сои на прогноз выживших после рака молочной железы, – поделился он. Первые проблемы были подняты после опубликованных в 1990-х годах исследований грызунов, которые показали, что изофлавоны сои стимулируют рост существующих опухолей молочной железы у мышей, которым были привиты клетки рака молочной железы человека.

Результаты исследований на мышах были автоматически экстраполированы и применены к людям, – сообщил Мессина. Но, чтобы получить исчерпывающую картину темы, выходящей за рамки общественности, мы должны понять, как действует наука. По его словам, важно проводить различие между клиническими испытаниями, особенно на мышах, и исследованиями, сделанными на человеке.

«Никакое клиническое испытание не оценило влияние потребления сои на рак молочной железы», – объяснил Мессина. «Тем не менее, значительные факты на людях свидетельствуют о том, что потребление соевых продуктов у перенесших рак молочной железы не только безопасно, но и потенциально полезно».

Хотя мгновенные выводы о предварительных испытаниях на мышах

обвиняют употребление сои, с тех пор клинические исследования показали, что «потребление сои ... не оказывает отрицательного влияния на маркеры риска рака молочной железы», – делится Мессина. В отличие от рискованного гормонального комбинированного лечения, потребление сои не только не является вредным, но может быть полезным и для перенесших рак молочной железы, и для здоровых женщин.

«Эпидемиологические данные, в которых участвовали [более чем] 11 000 перенесших рак молочной железы китайцев и американцев, показывают, что употребление сои после диагностирования рака молочной железы снижает рецидив и смертность», – сказал Мессина. «[И] в совокупности, данные свидетельствуют, что рекомендации по потреблению сои, относящиеся к здоровым женщинам, также применимы к перенесшим рак молочной железы».

Колебание общественного мнения: масло, кокосовое масло и другие жиры

Когда дело доходит до противоречивой информации, которую можно найти в средствах массовой информации, важно помнить, как работают средства массовой информации, и получить все факты для принятия обоснованных решений, – посоветовала Алиса Лихтенштейн, профессор научного питания и старший научный сотрудник Университета Тафтса, в Массачусетс, США. Хорошим примером этой динамики, по ее словам, является тема диетического жира, которая в недавнем прошлом стала «скорее более ясной в последние годы», – сказала она.

Лихтенштейн пояснила, что прежнее руководство по профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний с начала 1960-х годов предполагает замену источников питания, насыщенных жиром, – мяса, масла, сыра и т.д. – на ненасыщенные жиром – оливковое масло, авокадо, большинство орехов и семян и т.д.

После этого, – сказала она, – акцент сместился, чтобы уменьшить общее содержание жира. Однако оглядываясь назад, этот сдвиг привел к увеличению потребления углеводов (в

основном, рафинированных). Сопутствующая дислипидемия (или аномальное количество липидов в крови) качнула маятник снова обратно к акценту на замену жиров, что, по ее словам, также не вполне разрешило проблему.

Не все жиры созданы равноценными

«Критические, но иногда теряемые ... отличаются среди замещающих макроэлементов», – сказала Лихтенштейн. Другими словами, важно не только заменить животный жир, но и разумно выбирать замену, – объяснила она.

«В последние несколько лет, например, заголовки в крупных торговых точках рекламировали преимущества масла как лучшего варианта, по сравнению с другими заменителями, содержащими транс-жиры», – сказала она. «Хотя это правда, но люди обычно недооценивают то, что масло по-прежнему является насыщенным жиром, повышающим уровень холестерина в крови и риск сердечных заболеваний». Переход на естественные источники ненасыщенных жиров, по ее мнению, намного лучше.

Лихтенштейн также особо упомянула о кокосовом масле, которое в последнее время постоянно рекламируется как диетическая панацея. Убедившись, что потребление кокосового масла резко выросло, поскольку средства массовой информации рекламировали его предполагаемые преимущества по сравнению с маслом и другими заменителями жира, она подчеркнула важность «чтения написанного мелким шрифтом». «Кокосовое масло – это растительный жир, который лучше, чем животный жир», – пояснила она. «Но он по-прежнему содержит высокие уровни насыщенных жиров, которые являются вредными для здоровья человека».

Она объявила, что общественное мнение наверстывает упущенное. В прошлом году, по словам Лихтенштейн, продажи кокосового масла резко упали. «Похоже, что все больше людей понимают различия между различными типами жиров и их воздействием на здоровье человека», – сказала она.

«В настоящее время преобладают рекомендации по замене

продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров на те, у которых высокий уровень ненасыщенных жиров», – заключила она.

Роль этики СМИ

В пленарном представлении Лихтенштейн также была включена беспристрастная оценка того, что, по ее мнению, является ключевым компонентом информации о совете по вопросам питания или этики дезинформации. Она поделилась тем, как в частной беседе друг, работающий в СМИ, признался ей, что стремление к увеличению числа посещений сайта и кликов на опубликованные истории оказывает влияние на многих работающих в этой области.

Лихтенштейн сказала, что это и толкает некоторых репортеров, не воспринимающих этические проблемы, искать «шокирующие» заголовки и комментарии тем здоровья, которые не всегда могут быть точными.

«В конце концов, все сводится к этике отдельных репортеров», – сказала она, – и мы ничего не можем с этим поделать».

Это еще одна причина, – подвела итог она, – почему важно критическое прочтение историй, распространенных в средствах массовой информации. «При анализе противоположных или противоречивых сведений чем больше элементов мы рассматриваем, тем более верные решения мы принимаем», – сказала она.

Маркос Паседжи, Adventist Review
По материалам Adventist Review