

# **Всестороннее исследование показывает, что животные и растительные белки не являются одинаковыми**

В исследовании приняло участие 81 тысяча людей. Оно показало, что те, кто употребляли большое количество животного белка, испытывали 60-процентное увеличение сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как те, кто потреблял большое количество белка из орехов и семян показали 40-процентное сокращение сердечно-сосудистых заболеваний. Это исследование является одним из немногих, где источники животного белка подробно изучали совместно с животным жиром.

Исследование названное «Модели потребления растительного и животного белка сильно связаны с сердечно-сосудистой смертностью: адвентистское медицинское исследование-2» провели в начале апреля 2018 года. Это совместный проект ученых из Школы общественного здоровья Университета Лома-Линда в Калифорнии и AgroParisTech и Национального института la Recherche Agronomique в Париже, Франция.

Научными соучредителями служили Гэри Фрейзер, бакалавр медицины и бакалавр хирургии, доктор философии из Университета Лома Линда и Франсуа Мариотти, доктор философии из AgroParisTech и Национального института Recherche Agronomique.

Фрейзер говорит, что диетологи традиционно рассматривают то, что он назвал «плохими жирами» в мясе и «полезными жирами» в орехах и семенах в качестве причинных агентов. Тем не менее, новые результаты показывают еще больше. «Эти новые данные свидетельствуют о том, что полная картина, вероятно, также включает биологические эффекты белков в этих продуктах», –

сказал он.

«Хотя диетические жиры являются факторами, влияющими на риск сердечно-сосудистых заболеваний, белки могут также иметь важные и в значительной степени игнорируемые независимые эффекты риска», – сказал Фрейзер. Он добавил, что он и его коллеги давно замечают, что орехи и семена в рационе защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, в то время как красное мясо увеличивает этот риск.

Фрейзер продолжает, что это исследование команды отличалось от предыдущих. В то время как в предыдущих исследованиях изучали различия между животными и растительными белками, это исследование не останавливалось только на этих двух категориях, но предпочло изучить мясной белок и белки из орехов и семян вместе с другими основными диетическими источниками. «Это исследование предполагает, что существует большая разнородность, чем просто двойная классификация – растительные или животные белки».

Фрейзер сказал, что исследование оставляет открытыми для дальнейшего исследования другие вопросы, такие, как специфические аминокислоты в мясных белках, которые способствуют сердечно-сосудистым заболеваниям. А также – влияют ли белки из определенных источников на факторы риска сердечной деятельности, такие как жиры крови, артериальное давление и избыточный вес, которые связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Джеймс Пондер**  
**По материалам Adventist Review**  
**Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**