

Мифы о чае, кофе, вине и других напитках

По большому счету, практически все наши напитки не относятся к незаменимым питательным веществам (не считая воды), и употребляем мы их по другим причинам. И главная из этих причин — определенные физиологические эффекты, которые вызывают биологически активные компоненты напитков, такие как, например, сахар, кофеин или алкоголь. Соответственно, сторонники этих эффектов выдумывают мифы в защиту напитков, тогда как противники — наоборот. Ну а истина, как обычно, лежит где-то посередине.

Миф № 61: кофе — вредный напиток

Если считать кофе опасным для здоровья напитком, то тогда нужно автоматически вместе с ним добавить в черный список активный спорт, сильные эмоции и секс. Ведь все перечисленное выше вызывает совершенно одинаковые реакции в организме: кратковременное повышение давления (при активном спорте аж до 180–200 мм ртутного столба — никакой кофе и рядом не стоял), сердцебиение и возбуждение. Причем все эти эффекты: и кофеин, и нагрузка, и эмоции — реализуются через один и тот же механизм — через синтез адреналина. Так почему тогда только кофе?

Между тем масштабные научные исследования последних 20 лет абсолютно однозначно свидетельствуют о том, что уме-

Кофейные зерна содержат не меньше витаминов и антиоксидантов, чем известные своими профилактическими свойствами листья зеленого чая. А если говорить о готовом концентрированном напитке типа кофе эспresso, то он содержит их в несколько раз больше, чем чай! Так что кофеин здесь далеко не самое главное.

ренное употребление кофе (3–5 чашек в день), наоборот, снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, инсульта и болезни Альцгеймера. Ведь правильно приготовленный крепкий кофе эспresso — это не что иное, как богатейший концентрат десятков чрезвычайно полезных природных веществ антиоксидантного действия.

Миф № 62: зеленый чай полезнее черного

Сегодня об исключительной пользе зеленого чая знает практически каждый. Черный же чай, наоборот, все больше и больше подвергается нападкам как крайне нездоровый напиток, а частое его употребление уже считается чуть ли не вредной привычкой. Однако при ближайшем рассмотрении все оказывается далеко не столь однозначным.

Для начала давайте разберемся, чем первый отличается от второго. Листья, из которых делают и зеленый, и черный чай, принадлежат одному и тому же растению — китайской камелии. Вся разница между ними заключается лишь в обработке этих листьев. При производстве зеленого чая их просто сушат, а при производстве черного чая их предварительно скручивают и сминают. Вследствие механического повреждения в чайном листе начинаются процессы окисления и ферментации, в результате чего многие активные ком-

поненты чайного листа переходят из неактивных форм в активные и легкодоступные. Соответственно, активные вещества черного чая являются более доступными при заваривании по сравнению с зеленым чаем.

И вот именно эта разница в способах приготовления и объясняет различия между зеленым и черным чаем. Начнем с полезного. Главными веществами, отвечающими за лечебно-профилактические эффекты чайного листа, считаются полифенолы — одни из самых сильных растительных антиоксидантов. Так вот, по общему количеству полифенолов листья зеленого и черного чая абсолютно идентичны друг другу, просто эти полифенолы несколько отличаются по химическому строению и свойствам. Однако если измерять эти самые полифенолы уже непосредственно в чайном напитке, который мы получаем из этих листьев, мы увидим очень интересные результаты.

Если мы заварим классический японский чай матча, который готовится из измельченных в пыль листьев зеленого чая и, соответственно, выпивается полностью вместе с этой чайной взвесью, мы получим весь спектр полифенолов в полном объеме. А вот если мы заварим зеленый чай по европейской традиции, когда листья зеленого чая настаиваются не более 1–2 минут, чтобы избежать терпкого вкуса, то мы получим совсем мало полифенолов. Во-первых, время экстракции будет слишком коротким, а во-вторых, как мы говорили выше, полифенолы в зеленом чае находятся в связанном состоянии. Вот и выходит, что зеленый чай зеленому чаю рознь.

Когда же мы завариваем черный чай, мы даже в случае разной степени заваривания всегда получаем достаточно высокую дозу полифенолов в силу того, что в результате ферментации черного чая многие полифенолы чайного листа переходят в легкодоступную и быстрорастворимую форму и могут при заваривании очень быстро экстрагироваться в чайный настой. Именно

полифенолы и придают черному чаю характерный густой цвет, который является лучшим доказательством того, что черный чай как напиток содержит значительно больше полифенолов по сравнению с обычным зеленым чаем. Так что если брать привычные для нашего вкуса способы приготовления зеленого и черного чая, именно последний будет более богат полифенольными антиоксидантами.

Теперь поговорим о вреде. Все рассуждения о вреде черного чая вращаются исключительно вокруг кофеина, и настой черного чая действительно содержит его в весьма больших количествах. Связано это опять же с ферментацией листьев чая, в результате которой кофеин становится легкодоступным.

Однако, во-первых, сам по себе кофеин нельзя считать вредным веществом (см. раздел про кофе). А во-вторых, если брать полноценно заваренный зеленый чай, то он тоже будет содержать достаточное количество кофеина, ведь изначально в листьях и зеленого, и черного чая абсолютно одинаковое количество этого вещества. Просто в отличие от черного чая в зеленом кофеин

находится в связанном состоянии. Но при этом в таком же связанном состоянии там находятся и столь нужные нам полифенолы, и чем дольше мы будем заваривать (или при этом еще и измельчать, как чай матча) для получения большей порции полифенолов, тем больше мы получим и кофеина.

Черный чай имеет только один недостаток — в крепком виде его лучше не пить после обеда, чтобы не нарушить сон. Еще один условный недостаток — это желание съесть с крепким чаем что-то сладкое. Во всем остальном черный чай не менее, а часто даже более полезен, чем зеленый.

Миф № 63: черный чай и кофе «вымывают» кальций и вредны для костей

Кофеин в больших количествах обладает мочегонным эффектом и при этом вызывает повышенное выделение с мочой многих минералов, включая кальций. Это научный факт. Крепкий чай и кофе вызывают более мягкий диуретический эффект по сравнению с синтетическим кофеином, но все же вызывают. На основании этого делается вывод о том, что данные напитки вредны для костей.

Но то, что является абсолютно доказанным в отношении синтетического кофеина, далеко не всегда находит подтверждение в опытах с его природными источниками. И широкие эпидемиологические исследования последних лет со всей очевидностью показывают, что люди, регулярно употребляющие чай и кофе, наоборот, отличаются более прочной костной тканью и имеют меньший риск переломов и развития остеопороза по сравнению с теми, кто полностью воздерживается от этих напитков.

Дело в том, что кофеин — это лишь один из многочисленных природных компонентов чая и кофе, причем далеко не самый важный. И вот как раз очень многие биологически активные вещества чайного листа или кофейного зерна, наоборот, стимулируют обмен кальция в кости и способствуют обновлению и минерализации костной ткани. Прежде всего, это флавоноиды, которыми очень богаты чай и кофе и которые уже давно признаны как важный фактор профилактики возрастного остеопороза.

Заявлять о том, что чай и кофе по своим эффектам на обмен кальция аналогичны синтетическому кофеину, это примерно так же, как сказать, что выдержанное красное вино — это то же самое, что медицинский спирт.

Кроме того, следует помнить, что многие вещества в составе чая и кофе уравнивают или значительно смягчают неблагоприятные эффекты кофеина, как это почти всегда наблюдается в случае природных источников тех или иных сильнодействующих веществ.

Миф № 64: кола разъедает желудок

Все виды колы — от известных мировых брендов до их копий — содержат в своем составе ортофосфорную кислоту. Это довольно слабая неорганическая кислота (она в десятки раз слабее серной или соляной кислот), однако при длительном времени воздействия она может растворять многие соли, включая известные опыты с ржавчиной или известковым камнем на бытовых приборах или в ванной комнате. Однако точно такое же действие будут оказывать и уксусная кислота, и сок лимона, и многие другие привычные пищевые продукты с содержанием органических или неорганических кислот. Поэтому громко заявлять о том, что кола может разъедать желудок, на основании только лишь того, что она растворяет ржавый налет на поверхности ванны, — это, по меньшей мере, безграмотно.

Однако есть и плохие новости — вместо желудка кола «разъедает» костную ткань. Ну а если говорить точнее, приводит к повышенному вымыванию кальция из костей. И виной этому как раз те самые фосфаты, о которых мы говорили в самом начале. Дело в том, что кальций и фосфор должны поступать в организм в определенном соотношении — примерно 1:1. И если в нашей пище фосфатов будет намного больше, чем кальция, это резко повысит риск резорбции (рассасывания) костей.

Почему же тогда производители колы до сих пор не уберут из состава эти самые фосфаты? Как бы вредны для здоровья они ни

были, без них классической колы не получится, ведь именно ортофосфорная кислота и обеспечивает тот характерный островатый, чуть жгучий вкус, за который миллионы людей и любят колу.

В который раз убеждаешься: чем больше рекламные бюджеты, тем менее полезен продукт.

Миф № 65: пиво, разлитое в ПЭТ-бутылки, вредно для здоровья

Последнее время в высших законодательных кругах всерьез обсуждается идея запрета оборота пива в ПЭТ-бутылках. Что якобы, химические компоненты пластиковой тары могут переходить в пиво. При этом в пример приводятся развитые зарубежные страны, в которых вы почти никогда не встретите пива в ПЭТ-бутылках.

Однако в странах с богатыми традициями пивоварения пиво разливают исключительно в стеклянную или алюминиевую тару совсем по другой причине. Дело в том, что ПЭТ является проницаемым для кислорода, который может вмешиваться в процесс созревания пива, изменяя его цвет и отчасти вкус. По этой же причине в ПЭТ-бутылки никогда не разливают вино.

В нашей стране, где нет такого понятия, как жесткие, сложившиеся столетиями стандарты разных сортов пива, незначительные отклонения цвета и вкуса мало кто замечает. Поэтому у нас так широко используется дешевая ПЭТ-тара, а законодательные инициативы по запрету оборота пива в ПЭТ на самом деле связаны не столько с заботой о здоровье потребителей, сколько с ужесточением контроля за сбором акцизов.

Что же касается проблемы миграции химических компонентов ПЭТ (полиэтилентерефталат) в жидкости, разлитые в упаковку, сделанную из данного материала, то она существует. Речь в первую очередь идет о фталатах, негативное влияние которых на здоровье человека широко обсуждается в последнее время. Однако, во-первых, это касается любых жидкостей: и воды, и газированных напитков, и пива, и уксуса, и соусов, и растительного масла. Во-вторых, содержание фталатов в пищевых жидкостях, расфасованных

Традиционная упаковка является, конечно, гораздо более экологичной и здоровой. И отказаться от полимерных материалов легко может каждый без дополнительных законов. Но вот что касается содержимого упаковки, то для большинства переход на «правильные» продукты далеко не так очевиден.

в ПЭТ-тару, расценивается регуляторными органами всех стран как крайне незначительное. Если что и вызывает беспокойство, то не бутилированная вода, пиво или напитки, а растительное масло, поскольку, с одной стороны, оно является более сильным растворителем, а с другой — у него гораздо более длительный средний срок хранения в ПЭТ-упаковке.

Миф № 66: пиво содержит вещества, снижающие потенцию

Любое качественное пиво содержит экстракт хмеля, а хмель в свою очередь является источником фитоэстрогенов — растительных веществ, которые в организме человека могут повторять функцию женских половых гормонов (эстрогенов). Соответственно, высказываются опасения, что в организме мужчины они могут приводить к снижению половой функции.