

ОБОГАЩЁННЫЕ КУРИНЫЕ ЯЙЦА — ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЛЮДЕЙ

На многие вопросы мы пока не знаем точные ответы. Вероятно, лет через пятьдесят человечество выяснит: можно ли предупредить рак? Как оставаться молодыми до 80 лет? Как усилить иммунитет? Мы до сих пор даже не можем категорично заявлять, что знаем всё о правильном питании. Хотя этому посвящены сотни томов. Мы не знаем, почему в Японии продолжительность жизни выше, чем в Европе, Америке или России. Одни утверждают, что это связано с традициями, культурой, проповедующей воздержанность. Другие считают, что секрет в морепродуктах (морских водорослях, кальмарах, крабах), содержащих большое количество селена. Мы вольны в этом сомневаться, равно, как и поверить. Но для начала разберёмся, что это такое — селен?

Селен это — один из важнейших микроэлементов в нашем организме. Он, наряду с витаминами (А, В, С, Е), обладает антиоксидантными* свойствами. То есть, защищает клетки от старения и от воздействия свободных радикалов**. Селен ещё малоизвестен, но в любой аптеке мы увидим пузырьки с биоактивными добавками, его содержащими.

Чтобы пополнить запасы селена в организме, нам предлагают купить ящик витаминов и ощутить на себе их благотворное действие. Но толку от этого почти никакого. Почему?

Селен (селенит или селенат натрия), полученный в результате химических процессов, усваивается значительно хуже и не может накапливаться в организме «про запас».

Наилучшие источники «природного» селена (селенометионина) — орехи, семена подсолнечника и других злаковых и масличных культур, грибы, рыба, куриное мясо, кукуруза, горох, фасоль. Он легко усваивается. Однако в большинстве регионов мира почвы либо содержат недостаточно селена, либо слегка кислые, что затрудняет поглощение селена растениями***. Следовательно, потребление селенометионина снижено как у людей, так и у животных.

* Самые эффективные антиоксиданты — витамины А, С и Е, экстракт зеленого чая, селен.

** Свободные радикалы — это нестабильные атомы, молекулы или любые соединения, содержащие один или несколько неспаренных электронов. Они стремятся отыскать свою пару и ради этого «таранят» клетки. Они способны повреждать биологические молекулы, такие, как ДНК, белки, липиды и углеводы. При этом повреждения ДНК связаны с последующими мутациями. Нарушаются рост, развитие, иммунитет. В естественных условиях количество свободных радикалов мало, и их патологическое действие на клетки организма полностью подавляется поступлением антиоксидантов (при потреблении пищи, содержащей эти вещества).

Когда же организм подвергается действию экстремальных факторов (радиация, яды), происходит образование слишком большого количества повреждающих молекул, и в таком случае организму требуется большее количество антиоксидантов. Доказано, что именно образование большого количества свободных радикалов является начальной стадией многих заболеваний от простого кашля до рака.

*** Величие природы. Т. Пирс Лайонс «Оллтек» Инк. Николасвилль, Кентукки, США.

Но давайте обратимся к науке

В сентябре в Орле прошёл семинар, организованный Российским представительством американской компании «Оллтек»*, по вопросам организации кормления животных, производства обогащённых продуктов питания для людей.

В семинаре приняли участие учёные, руководители, зоотехники, ветеринарные врачи сельскохозяйственных и перерабатывающих предприятий Орловской, Курской, Брянской, Воронежской и других областей, представители фирм, производящих



корма и добавки.

Одним из участников семинара был профессор Шотландского сельскохозяйственного колледжа Великобритании (г. Auchincruive), специалист по биохимии питания Научно-исследовательского птицеводческого центра Пётр Фёдорович Сурай. Уже на протяжении десяти лет он живёт в Великобритании и занимается изучением влияния антиоксидантов на организм птиц и домашнего скота. Его выступление было посвящено теме «Современные представления о роли селена в повышении продуктивности и иммунитета сельскохозяйственных животных и птиц». Речь шла не только о животных, но и о людях, которых необходимо накормить качественной и полезной пищей.

— Защита клетки, — подчеркнул Пётр Фёдорович, — осуществляется «командой антиоксидантов» (витаминами С, Е, А, В₂, В₆ и другими) на трёх уровнях. И «исполнительный директор», если можно так выразиться, в этой команде — селен. Один антиоксидант, как в русской поговорке говорится, в поле — не воин. Каждый витамин помогает другому, тем самым, повышая эффективность защиты клеток.

Селен нужен для образования белков в нашем организме, для поддержания работы печени, укрепления нервной системы, профилактики раковых заболеваний и сердечных болезней, для замедления процессов старения.

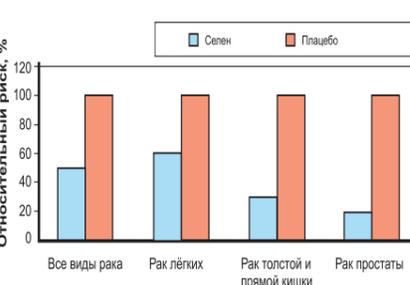
«Селен помогает выводить из организма ионы тяжёлых металлов, включая кадмий и мышьяк (особенно он необходим курильщикам). Доктор Кларк со своими коллегами провёл в 1998 году исследования в Великобритании. Он собрал данные о раковых больных и сравнил их анализы. В частности, Кларк обратил внимание на уровень селена в крови. Оказалось, что низкий уровень селена ассоциируется с высокой смертностью от раковых заболеваний (рис. 1).

Настоящей сенсацией стали опубликованные 25 декабря 1996 года результаты исследования, проведённого в США в национальном институте онкологии. Оно заняло 10 лет. Среди принимающих в день 200 микрограммов селена, смертность от наиболее распространённых онкологических заболеваний — рака лёгких, простаты, толстой и прямой кишки — снизилась почти на 50 %.

По данным Института питания РАМН и результатам клинических исследований, недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80 % россиян.

А датские учёные показали, что у людей, испытывающих дефицит селена, риск обрести коронарную болезнь сердца выше на 70 %. Когда в Финляндии начали повсеместно добавлять в пищу селен, обнаружился со-

Рисунок 1. Сокращение частоты встречаемости некоторых видов рака у людей. (Доктор Кларк, 1998)***



вершенно потрясающие вещи: количество сердечно-сосудистых патологий в стране уменьшилось в два с половиной раза, число онкозаболеваний сократилось в 1,8 раза, а общий уровень заболеваемости — на 47 %****.

Тогда что же делать? Если мы не можем сбалансированно питаться, а в синтетической форме селен усваивается плохо, откуда его брать? Ответ потряс учёных всего мира. Оказывается, органический селен может накапливаться в тканях мышц домашней птицы и скота. Более того, в значительной мере он сохраняется и после кулинарной обработки.

* Компания «Оллтек» — один из мировых производителей натуральных кормовых добавок для животных и птиц.

** Новости фармацевтического бизнес-сервера <http://www.pharmasvit.com/v3/Novosti/9255.html>

*** Л.С. Кларк, Б. Далкин, А. Кронград, Г.Ф. Комбс (и другие) (1998). Рассмотренный инцидент рака простаты с использованием селеновой добавки: испытания по предотвращению рака. Британия. Журнал Brit. J. Urol. (Стр. 730—734)

**** «Новая газета», 2002, № 44.

Возвращение в пищевую цепочку органического селена

Интереснейшими сведениями поделилась с нашим корреспондентом технический консультант компании «Оллтек» Наталья Юрьевна Садовникова:

— На сегодня самым популярным селенообогащённым продуктом в мире стали куриные яйца, — сообщила она. — Выпуск таких яиц впервые был освоен в СНГ два года назад. В Белоруссии. Новый продукт был одобрен Министерством здравоохранения.

— Но как селен проникает в куриное яйцо? Не вредно ли это для кур?

— Мы знаем, что цвет желтка и вкус яиц зависят от того, что клевала курица. Разумеется, мы не первые, кто об этом догадался. Возможность изменять питательный состав яиц была доказана ещё в 1934 году. Позже ряд исследований указывал на возможность увеличения в яйце некоторых витаминов и микроэлементов. В том числе и селена. Однако уже в 70-х годах XX века выяснилось, что селен, полученный химическим путём, не накапливается в тканях птицы и не попадает в яйца. Излишки селенита натрия выходили естественным путём. А если птицам увеличивали дозу селенита натрия, те страдали от отравления. В процессе долгой работы над усовершенствованием продукта появился органический селен на основе пивных дрожжей — Сел-Плекс. Сел-Плекс помогает росту и развитию птицы и птенцов лучше, чем селенит натрия. Он не оказывает негативного действия на птицу, даже если доза была несколько превышена. Он просто накапливается про запас.

Исследования, которые на протяжении двух лет проводил в Англии профессор Сурай, доказали, что если птице добавлять в корм Сел-Плекс, то выведенные цыплята в течение первых 10 дней сохраняют в своих тканях достаточное количество селена. (Потом уровень селена в крови естественным образом снижается). В сравнении с цыплятами, чьи мамы не получали Сел-Плекс, они выглядели крепче и в два раза реже болели.

Исследование, проведённое в США Управлением по контролю над пищевыми продуктами и лекарственными средствами (FDA), одобрило Сел-Плекс для использования в кормах для птицы всех возрастов. В этой стране он является единственным одобренным органическим источником селена. В Японии Сел-Плекс признан в качестве единственно приемлемого источника селена в кормах для животных.

Яйца «Орловские особые» — новый продукт от ЗАО «Птицефабрика Орловская»

Сегодня у нас есть возможность задать несколько вопросов генеральному директору ЗАО «Птицефабрика Орловская» Антону Геннадьевичу Полякову:

— Антон Геннадьевич, ваша птицефабрика первая в Орловской области освоила но-

вую технологию производства яиц, обогащённых селеном. Внешне эти яйца отличаются от обычных?

— Да, этот продукт сертифицирован и производится нашей птицефабрикой в промышленных масштабах. Мы поставляем обогащённые селеном яйца в Москву, в Калугу, другие города России. У жителей Орла и Орловской области тоже есть возможность их потреблять. Они называются «Орловские особые». По внешнему виду и по вкусу они не отличаются от обычных куриных яиц. Желток не ярче и по весу не больше. Но невидимый микроэлемент приносит видимую пользу: снижает риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет, препятствует старению, повышает детородную функцию в женском организме и воспроизводящую в мужском. Одно яйцо покрывает суточную потребность человека в селене на 20 %.

— Но как ведёт себя селен при тепловой обработке?

— Тепловая обработка яиц не отражается на содержании селена в продукте. К слову, это относится и к йодированным яйцам.

— Насколько долго можно хранить «Орловские особые» яйца?

— Яйца, обогащённые селеном, хранятся дольше, чем столовые в полтора раза (до 40 дней).

— А почему Орловская птицефабрика не освоит технологию производства мяса кур, обогащённого селеном?

— К сожалению, это довольно дорогое удовольствие, да и наша птицефабрика сориентирована на производство яиц. Возможно, в будущем мы к этому придём, но пока наше население не готово платить за обогащённое мясо в полтора-два раза дороже. Хотя в Швейцарии, Голландии и во многих других странах Европы такой продукт пользуется устойчивым спросом.

Надо отметить, что наряду с яйцами, обогащёнными селеном, магазины Орла и области реализуют куриные яйца «Орловские деревенские» и «Йодированные», произведённые в ЗАО «Птицефабрика Орловская».

Яйца куриные «Орловские деревенские» — серьёзный конкурент яйцам, получаемым в домашних условиях. В кормах птицы присутствуют естественные компоненты (кукуруза, травяная мука), обеспечивающие насыщенный цвет желтка и вкус деревенских яиц. Содержание витаминов А, Е и каротина в них больше, чем в столовых в несколько раз.

Яйца куриные «Йодированные» — эффективное профилактическое средство против заболеваний, вызванных йододефицитом: заболевания щитовидной железы, ожирение, повышенная утомляемость и т.д. Потребление одного яйца в сутки покрывает потребность взрослого человека в йоде на 50 %.

Список магазинов, в которых можно купить «Орловские особые», «Орловские деревенские» и «Йодированные» яйца:

г. Орёл, пл. Мира, д. 5;
Орловский р-н,
пос. Знаменка,
ул. Ленина, д. 8-а;
г. Мценск,
микрорайон, д. 1.

Ольга ЕГОРОВА.

Автор благодарит профессора П.Ф. Сурай, технического консультанта компании «Оллтек» Н.Ю. Садовникову и генерального директора ЗАО «Птицефабрика Орловская» А.Г. Полякова за предоставленные материалы, необходимые для подготовки данной статьи.

POCC RU. A922.H16618. POCC RU. A922.H16613. POCC RU. A922.H16622. POCC RU. A922.H16612.

Товар подлежит обязательной сертификации.