

Йогуртовое лобби

Конечно, было бы наивно радоваться успехам «исконно российского» питьевого продукта. Все-таки йогурт впервые появился тысячелетия назад на территории нынешней Болгарии, а кефир пришел к нам всего 100 лет назад — с Северного Кавказа.

Хотя дело тут не в корнях, а в том, что в нынешнем, магазинном, варианте оба этих кисло-молочных напитка очень далеки от своих истоков. Почти все йогурты у нас «ненастоящие», а их польза для здоровья сильно преувеличена рекламой. Но и кефир в России давно уже не тот. Что же тогда льют в стаканчики и пакеты? Начнем по порядку. Прежде всего: выпускать молоко в нашей стране не так уж выгодно. «Где это видано? Оптом мы продаем молоко по **5-9 руб.** за литр, а в магазинах оно идет уже по **25—30 руб.** и выше. Получается, чтобы купить литр бутылочной воды, крестьянину надо продать три, а то и четыре литра молока», — говорит глава чувашского совхоза «Батыревский» Павел Нефедов.

Совсем другое дело – продукты молочной переработки, на них зарабатывают сотни, а порой и тысячи процентов прибыли. Спрос на этот товар огромный: одних только газированных сырков в стране продается на **15 млрд руб.** в год! Но настоящее эльдорадо — это кисломолочная продукция, которой у нас выпускают более **15 млн т** в год, что приносит производителям не менее **50 млрд рублей**.

Так вот йогурты и кефир — два основных соперника на этом тучном поле. Еще в 2008 г. казалось, что битва между ними подходит к концу. Десять лет назад на кефир приходилось 70% спроса, а на йогурты — 9%. Но затем силы постепенно сравнялись, поскольку с 2000 г. потребление йогуртовросло на 20-40% в год, а кефир покупали все хуже.

Благодарить за это надо йогуртовое лобби, которое активно пропагандирует свой товар, вкладывая в рекламу десятки миллионов долларов в год. Выгода тут очевидна, потому что себестоимость йогурта и кефира практически одинакова — она близка к цене молока. Не так уж сложно нагреть его,

Кисло-молочные войны: что за ними стоит?

Кризис спровоцировал начало нового этапа «кисло-молочных войн». Заводы, разливающие кефир, простоквашу и ряженку, решили взять реванш у давних обидчиков - производителей йогуртов. Судя по статистическим сводкам, контрнаступление идет успешно: спрос на йогурты, особенно питьевые, упал почти на четверть. Зато кефир вновь стал частым гостем на столах - теперь его регулярно пьют в каждой второй семье. Но вот вопрос: кому и какая от этого польза? Об этом пишут «Аргументы недели»

добавить стрептококк и «греческую палочку» в случае йогурта или «кефирный грибок» — ферментация пойдет сама собой, а весь процесс займет чуть менее суток. Зато йогурты хранятся дольше кефира, а главное — стоят намного дороже.

Сказка о бактериях

Только вот незадача: напитки, которые у нас обычно называют йогуртами, те же болгары в своей стране продавать... запретили. С официальной формулировкой: **«чтобы не позорить национальный символ»**. Суть в том, что настоящий йогурт делают только из свежего натурального молока, тогда как в интерпретации наших производителей этот напиток обычно выпускают из порошкового продукта. Пользы для организма от него мало.

Но это еще полбеды. Потребителям прожужжали уши рассказами о необыкновенно полезных «живых бактериях», которые укрепляют иммунитет и заселяют желудок «полезной микрофлорой». Само собой, «бактериальные» йогурты в несколько раз дороже обычных.

У медиков на этот счет — мнение однозначное. **Во-первых**, целебные свойства этих «чудо-бактерий» — вещь сомнительная. Некоторые врачи вообще не уверены, что у пребиотиков, к которым относятся данные микроорганизмы, есть хоть какой-то полезный эффект. Зато доказано, что многие

«чудо-бактерии» не выживают в желудке человека дольше нескольких минут. Значит, они просто не успеют ничего «исцелить».

Во-вторых, медики возмущены размахом бактериальной пропаганды.



«Достаточно пройти мимо молочных рядов в любом магазине, чтобы понять масштабы происходящего. Такое впечатление, что производители соревнуются — кто придумает более нелепые терапевтические свойства для очередного питьевого йогурта», — говорит доктор медицинских наук, микробиолог Алексей Волгин.

«Как специалист по гигиене питания я всегда стараюсь объяснить

потребителям, что йогурты с «супер-свойствами» — это фикция», - добавляет профессор РАМН Ирина Панаева. Вдобавок, по ее словам, потребление таких йогуртов может привести к весьма неприятным последствиям. Получается: зачем человеку для укрепления иммунитета нужны прививки и здоровый образ жизни, если есть «волшебные бутылочки»?

В-третьих, несмотря на рекламные обещания и надписи на этикетках, никаких «чудо-бактерий» в йогуртах порой... нет. Микробиологи из крупнейшего Канадского университета Гвельфа поставили нашумевший эксперимент. Они потратили несколько месяцев, чтобы найти лактобактерии в нескольких широко разрекламированных «целебных напитках». Итог: ни в одной из сотен протестированных баночек волшебных микроорганизмов не оказалось.

Вкусны, но бесполезны

В общем, похоже, что йогуртовое лобби слегка заигралось. Хотя это не означает, что у кисло-молочных продуктов нет никаких полезных свойств. Наоборот — их великое множество, только навороченные суперйогурты в этом плане ничем не отличаются от обычных.

Также очевидно, что даже самый дорогой йогурт ничуть не более полезен для желудка, чем обычный и вполне доступный кефир. **Но только с кефи-**

ром — свои проблемы. Прежде всего становится все труднее купить правильный напиток.

«Специалистам известны только три вида кефира — однодневный, двухдневный и трехдневный. **Это сроки хранения.** Но попробуйте найти в магазине кефир со сроком годности менее **10 дней**», — объяснили нам в **Институте питания РАН**.

В принципе российский ГОСТ допускает, чтобы срок хранения кефиров в полимерной таре достигал не 36, а 72 часа. Но какой ценой дается это «долголетие»? Очень просто: продукт проходит мощную термическую обработку, которая убивает не только вредную, но и полезную микрофлору — тот самый чудесный «кефирный грибок», который на Кавказе называют «пшеном пророка». Кстати, это же относится и к «долгоиграющим» йогуртам — в них гибнет «болгарская палочка».

Зато не стоит удивляться тому, что у нынешних кефиров слишком жидкая консистенция по сравнению с советским напитком. Просто, как объясняют специалисты, раньше кефир ферментировался уже после розлива — непосредственно в стеклянных бутылках. Поэтому получался очень густой. А теперь процесс идет в больших чанах, при этом кефир тщательно перемешивают. С точки зрения качества разницы — никакой.

Каков итог? Полезные свойства кефиров и йогуртов нигуда не пропали - в наши дни они точно такие же, как тысячелетия назад. Но попытки улучшить и без того хорошие продукты выглядят сомнительно. Так что, если уж вы хотите купить нечто, действительно полезное для здоровья, — смотрите на этикетку.

Во-первых, йогурт должен называться йогуртом, а кефир — кефиром. Названия наподобие «кефирный напиток» и «йогуртовый крем» обычно свидетельствуют, что в них добавлено сухое молоко, а технология производства сильно изменена.

Во-вторых, очень важны максимальные сроки годности. Кефир, живущий более трех дней, и йогурт, который не портится месяц и более, — вкусны, но бесполезны.

Константин ГУРДИН

Микробы разумны! И с ними можно «договориться»

Мы с детства привыкли, что микробы – это зло. А значит, их нужно уничтожать – мылом, хлоркой, антибиотиками. Но недавно учёные обнаружили, что очень часто мы воюем не с отдельными неразумными клетками, а против сплочённой армии, обладающей коллективным сознанием.

– Наблюдая, как возникают тяжёлые генерализованные (то есть захватывающие сразу несколько органов) инфекции, медики заметили, что микробы начинают вдруг дружно размножаться в организме как по мановению волшебной палочки. Как будто ими кто-то управляет, – рассказывает Сергей ЯКОВЛЕВ, профессор кафедры госпитальной терапии ММА им. Сеченова. – Выяснилось, что микроорганизмы действительно могут передавать друг другу информацию. Привычные слова им заменяют особые сигнальные молекулы, которые вырабатываются отдельными членами микробной колонии. Как только за действие (например, «Вперёд, все туда!» или «Пора размножаться!») подаст свой «голос» большинство, возникает кворум, и клетки выступают единым фронтом. Эксперименты показали, что инфекции, где прослеживается это «чувство толпы», быстрее развиваются и их труднее лечить.

Есть и ещё один неутешительный факт. В последнее время всё больше исследований доказывают, что очень многие болезни, вроде бы не имеющие отношения к микробам, вполне могут иметь бактериальное происхождение. Есть данные о том, что микробы виноваты в возникновении некоторых случаев рака,

астмы, артрита, рассеянного склероза, психических расстройств и даже ожирения – то есть заболеваний, которые раньше считали не имеющими никакого отношения к инфекции. И, скорее всего, этот список далеко не полный, ведь из сотен тысяч реально существующих микробов современные микробиологи могут идентифицировать не более двух-трёх сотен.

Кто паразит?

Напрашивается вывод: уничтожить все известные микробы! Но, добыв оружие массового поражения, мы тем самым подпишем себе смертный приговор. Дело в том, что в организме человека микробных клеток в 10 раз больше, чем человеческих (так что ещё неизвестно, кто на ком паразитирует). И это взаимное существование – во благо друг другу. Микробы получают от человека «квартиру», а взамен участвуют, например, в переваривании пищи, вырабатывают витамины – в частности, витамин К, необходимый для свёртывания крови. И одно из тяжёлых осложнений длительного применения антибиотиков – развитие кровотечений – напрямую связано с тем, что антибактериальные препараты подавляют микробы, вырабатывающие этот витамин. А микробы, которые триллиона-

ми «пасутся» на поверхности нашего тела и питаются слущиваемыми клетками кожи и жирами, – стафилококки, стрептококки и другие – превращаются в организованную группировку и никого чужого на свою территорию не пускают. Точно так же микроорганизмы, населяющие верхние дыхательные пути, защищают нас от респираторных инфекций.

Наш диалог?

Очевидно, что без помощи микробов мы погибнем. Поэтому более разумный подход – не сражаться с ними, а начать говорить на их языке.

Первый хитрый способ – против вредных бактерий использовать сами же бактерии. Например, при часто повторяющихся инфекциях мочевых путей, вызванных кишечной палочкой, применяют специальный бактериальный препарат из взвеси кишечных палочек, но другого, безвредного для человека вида. Хорошие бактерии заселяют кишечник и вытесняют вредных.

Другой вариант – нарушить у бактерий чувство кворума. Уже начались эксперименты по поиску препаратов, которые уничтожают не самих микробов, а их сигнальные молекулы и таким образом препятствуют общению микроорганизмов между собой. В частности, американским

учёным удалось создать соединения, блокирующие ферменты, с помощью которых «разговаривают» холерные вибрионы и кишечные палочки. Самое главное – к новым препаратам в отличие от антибиотиков бактерии не могут приспосабливаться и вырабатывать устойчивость.

Юлия БОРТА
СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

По возможности не пользуйтесь средствами гигиены, содержащими антибактериальные вещества. Они убивают микробов, живущих на коже, оставляя нас один на один с более опасными. Зарубежные учёные провели такой эксперимент: добровольцы несколько дней смазывали кожу средствами гигиены с антибактериальными веществами. Вскоре на этих участках тела развивались гнойничковые заболевания.

Старайтесь есть меньше углеводов и больше клетчатки (овощи, фрукты, каши), кисломолочных продуктов – это основная пища для кишечных бактерий.

Защищайтесь от вирусных инфекций. Неслучайно на фоне перенесённой вирусной инфекции часто возникают осложнения. Лучшая защита – это прививки.

Не курите. Табачные смолы повреждают слизистую, и микробы легко пробираются из верхних дыхательных путей в нижние. Известно, что у некурящего человека ниже гортани в бронхах стерильно, а у курящего там есть микробы.

Не принимайте антибиотики без назначения доктора. Только врач может определить, есть ли инфекция и чем она вызвана – вирусами или бактериями. Кроме того, из около 80 существующих сегодня антибиотиков некоторые уже давно бесполезны.

Не путайте бактерии с вирусами

Бактерии и вирусы часто путают, однако бактерии отличаются от вирусов более крупным размером. Более того, бактерии – законченный живой организм, который может сам себя обеспечивать и, при благоприятных условиях, самостоятельно размножаться. Находясь в организме у человека, бактерии без труда могут найти идеальную среду для своего размножения, вызывая этим заболевание у человека.

Прежняя медицина подходила к вопросу лечения бактериальных инфекций так же, как к лечению вирусных инфекций, применяя различные антибиотики. Однако, со временем многие бактерии стали устойчивы почти ко всем известным антибиотикам, и на сегодняшний день антибиотиками уже не просто вылечить бактериальную инфекцию. Проблема в лечении также заключается в том, что одна и та же бактерия может вызвать разные заболевания, поэтому, прежде чем лечить недуг, необходимо понять, какой именно бактерий он вызван, чтобы правильно подобрать лекарственные средства.

Сами по себе бактерии вреда человеку не приносят, однако в процессе своей жизнедеятельности бактерии вырабатывают огромное количество вредных веществ – токсинов, которые и вызывают различные болезни.

Если заболевание спровоцировано токсинами, образовавшимися в процессе жизнедеятельности бактерий, то антибиотик тут не поможет. При таких заболеваниях необходимо вовремя ввести антитоксическую сыворотку. Профилактикой таких заболеваний являются прививки в детском возрасте.