

Море в кастрюле

Полезьа морепродуктов не подвергается сомнению, но это справедливо лишь в том случае, если они свежие. А что привозят в столичные магазины?

О.РЕДИЧКИНА.



Две недели на морском побережье оставляют прекрасные воспоминания: ласковое солнце, бирюзовые воды, мягкий теплый песок... И, конечно же, экзотические блюда из морепродуктов: устрицы, салат с креветками, осьминог на гриле или ризотто с чернилами каракатицы... Популярность даров моря стремительно растет во всем мире, и не в последнюю очередь потому, что диетологи не устают нахваливать их за богатство минералами, минимум жира, низкую калорийность и легкую усвояемость. Сегодня жителям крупных континентальных городов уже необязательно ехать за тридевять земель, чтобы полакомиться этими деликатесами, ведь в супермаркетах можно купить все что душе угодно. Мы решили выяснить, свежая ли продукция попадает на московские прилавки и безопасна ли она для здоровья.

За и против

Итак, для начала неплохо было бы понять, действительно ли морепродукты настолько полезны, как об этом говорят. «Они содержат полноценные белки, сравнимые по питательной ценности с белками молока и мяса, – рассказывает кандидат медицинских наук, доцент РНИМУ им. Н.И. Пирогова Николай Адрианов. – Плюс к тому в них много важных полиненасыщенных жирных кислот, в том числе класса омега-3». Эксперт полагает, что со-

вокупность этих веществ делает морских гадов уникальным диетическим продуктом. Впрочем, однозначно утверждать, что дары моря могут заменить мясо, неправильно, подчеркивают ученые. «По общему уровню незаменимых аминокислот моллюски незначительно уступают мясу (6,4% против 8,1%), а в ракообразных он достигает 9,7%. Однако достоверных данных о составе аминокислот в морепродуктах нет», – отмечает профессор, заведующая лабораторией биохимии и технологии рыб, беспозвоночных и водорослей ВНИРО Антонина Подкорытова.

Если продолжать сравнение с мясом, нельзя не вспомнить, что дары моря не столь опасны для женской талии. В говядине, например, чуть больше белка, но она почти вдвое калорийнее. Да и усваиваются организмом морепродукты легче и быстрее, поскольку в них мало соединительной ткани. Кроме того, моллюски и ракообразные содержат 38 различных микро- и макроэлементов и витамины А, Е и группы В в большом количестве.

Хотя не все так просто. Увлечение морскими гадами грозит передозировкой некоторых веществ, в частности селена и йода. А в некоторых морепродуктах довольно высоко содержание холестерина. Принято считать, что его больше в ракообразных (креветках, крабах, лобстерах), моллюски же «страдают» этим в меньшей степени. Однако и здесь есть свои нюансы. Оказывается, безобидны моллюски, имеющие раковину, скажем морские гребешки, устрицы и мидии. «В них много нехолестериновых стеринов, благотворно влияющих на организм: они подавляют всасывание холестерина», – уточняет Антонина Подкорытова. А вот каракатицы и кальмары по уровню холестерина превосходят ту же говядину в несколько раз! В осьминогах вредных липидов мало, почти столько же и в крабах с Аляски. Парадоксально, но, по данным Службы развития сельского хозяйства Минсельхоза США, голубые дальневосточные сородичи последних почему-то накапливают этого вещества не в пример больше. Наконец, нередко бывает аллергия на морепродукты. Установлено, что животные белки являются аллергенами лишь в том случае, если по структуре они менее чем на 54% идентичны человеческим, что как раз верно в отношении белков ракообразных. Аллергенность моллюсков до конца не изучена, но медицинская



статистика свидетельствует, что мидии и морские гребешки не вызывают подобных реакций.

Где твоя родина, моллюск?

Безусловно, плюсы и минусы есть у любого продукта. И для даров моря тоже найдется место в сбалансированном рационе. Только нужно быть абсолютно уверенным в их свежести и безопасности. «Наши основные поставщики кальмаров – отечественные дальневосточные рыболовецкие компании, у них же мы покупаем определенную долю крабов и морских гребешков. А вот устрицы выгоднее возить из Франции», – сообщила журналу «РБК» президент ГК «Лёдово» Надежда Копытина. Других морских гадов «Лёдово», как и остальные российские производители замороженных продуктов, импортирует из Вьетнама, Китая, Чили, Дании и еще нескольких стран. Как правило, претензии к отечественным партнерам, по словам г-жи Копытиной, связаны с тем, что они не могут обеспечить стабильность поставок. На Сахалине, к примеру, богатый выбор даров моря, однако напрочь отсутствует логистика. Но это не значит, что моллюски и ракообразные из-за рубежа всегда оказываются на высоте. «В последние годы на рынке появились королевские креветки «Ванамей» из Юго-Восточной Азии – там используют метод аквакультуры. Они жирнее и вкуснее, чем атлантические холодноводные, но в них меньше полиненасыщенных жирных кислот и больше холестерина», – продолжает Надежда Копытина. Таковы, по ее словам, результаты исследований, которые по заказу «Лёдово» регулярно проводят российские государственные лаборатории.

Согласно данным руководителя морской программы Всемирного фонда дикой природы России Константина Згуровского, почти все крупные креветки, поступающие в нашу страну, выращены в искусственных условиях, а выловленные в море (дикие) отправляются главным образом в Японию. «К таковым относятся тигровые и королевские креветки: они достигают 25 см в длину и весят по 35-40 граммов. Отличить их от атлантических можно по короткому «клюву» и большому брюшку», – говорит он. Ловля теплолюбивых креветок в водах Индийского и Тихого океанов – занятие чрезвычайно трудоемкое, поэтому кое-где приспособились разводить их в прудах с морской водой в прибрежной зоне. Этот метод распространен в странах Юго-Восточной Азии, Бангладеш и Эквадоре. «Специалисты считают, что последствия цунами 2004 года в ЮгоВосточной Азии могли бы быть не столь ужасны, если бы на месте мангровых лесов, создающих естественную защиту для побережья, не устроили креветочные хозяйства», – замечает эксперт. По его мнению, нельзя исключать, что при выращивании креветок применяются антибиотики, стимуляторы роста и корма, содержащие ГМО. Од-

нако выявить эти национальные особенности производства можно лишь с помощью дорогостоящих тестов ввозимой продукции.

По запаху

Мы решили исследовать морепродукты, продающиеся в столице, на предмет их доброкачественности и безопасности. Закупать образцы отправились в «Глобус Гурмэ», поскольку выбор там богаче, чем в некоторых других магазинах. Между прочим, нас интересовали не только замороженные дары моря, но и свежие, и действительно, в этом супермаркете обнаружили каракатица и осьминог, которые, по заверениям продавцов, еще сутки назад плавали в соленых водах. Директор по рекламе и PR ООО «Столичная торговая компания» (оператор сети гастрономов «Глобус Гурмэ») Марина Переведенцева пояснила, что каракатицы доставлены из Италии, а вот тайну происхождения осьминогов раскрыть так и не удалось. Компанию свежим морепродуктам составили замороженные: морские гребешки, мидии, кальмары, тигровые креветки и снова каракатицы. Все это мы загрузили в сумку-холодильник и отвезли в испытательный лабораторный центр филиала ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» в Южном административном округе столицы.

Сразу скажем, что результаты нас обрадовали. Все без исключения образцы соответствуют прописанному в СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой





ценности пищевых продуктов» или в «Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требованиях к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (№299 от 28.05.2010). После «Фукусимы» многие серьезно опасались, не будут ли «фонить» моллюски и ракообразные, но проведенные испытания доказали, что их можно есть ни о чем не тревожась. Так же дело обстоит и с уровнем солей тяжелых металлов: количественный химический анализ выявил низкое содержание ртути, кадмия, свинца и мышьяка. Вредоносных микробов тоже обнаружено не было, что говорит о свежести приобретенных нами морских гадов. Об этом же свидетельствуют и органолептические пробы. «Эксперты надеются прежде всего на свой нос. Продукцию отваривают и по запаху определяют, доброкачественная ли она», – отметил в беседе с корреспондентом журнала «РБК» заместитель главного врача филиала ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» в ЮАО Алексей Долгополов. Фигурирующая в протоколах фраза «вкус и запах без порочащих признаков», может быть, несколькостораживает, но это, наверное, из-за использования специалистами слишком сильного и яркого для простого потребителя слова «порочащих».

Итак, оказалось, что морепродукты, которые предлагают столичные супермаркеты, безопасны для здоровья и достойны занять свое место в нашем рационе. Остался один вопрос: в каком количестве их следует есть. «В настоящее время официально нормируется только потребление рыбы – 22 кг в год для взрослого человека, а для морепродуктов подобных стандартов нет, – констатирует Антонина Подкорытова. – Но в научных кругах сформировалось мнение, что взрослому человеку их можно потреблять не более 300 граммов в сутки, чтобы избежать нарушения баланса между белками, жирами и углеводами в рационе». Врач-диетолог из Клиники доктора Волкова Марина Мейлицева советует разнообразить морскую кухню, но при этом ограничить поглощение таких деликатесов одним разом в неделю. «Например, сначала салат с

креветками и рукколой, через шесть-семь дней – кальмары с рисом, в следующий раз – мидии, и так по кругу. Однако ни в коем случае не коктейль из морепродуктов», – предупреждает она. Впрочем, эти правила – умеренность и многообразие, но не мешанина – всегда залог здоровья, какие бы продукты вы ни предпочитали. От себя можем лишь добавить, что в исследовании, проведенном по заказу журнала «РБК», с наилучшей стороны показал себя не самый популярный у россиян «зверь» – морской гребешок. В нашем рейтинге он среди первых, а холестерина и калорий, согласно данным Службы развития сельского хозяйства Минсельхоза США, в нем гораздо меньше, чем в других дарах моря.

О двух концах

Морепродукты богаты необходимыми человеку селеном и йодом. Но эти вещества из тех, к которым нужно относиться с осторожностью, не допуская их передозировки. Селен в организме входит в состав двух важнейших ферментов, один из которых защищает клетки от накопления продуктов окисления, а другой контролирует синтез белков сердечной ткани и яичек. К тому же селен «работает» в паре с витамином Е – сильнейшим антиоксидантом: оберегает ткани от мутаций и радиации, нормализует обмен нуклеиновых кислот и белков, улучшает репродуктивную функцию, а также регулирует работу щитовидной и поджелудочной желез. Усиленные занятия спортом, беременность, кормление ребенка грудью и курение требуют значительного восполнения этого вещества – до 200 мкг в сутки, тогда как обычно хватает и 50 мкг. Самый высокий уровень селена – в грибах (в вешенках – 110 мкг/100 г, в белых грибах – 100 мкг/100 г), чуть ниже – в кокосовой стружке (80 мкг/100 г). Далее идут фисташки и морепродукты. Постоянное получение повышенных доз селена может привести к расстройству пищеварения, облысению и нарушениям кроветворения. А его дефицит способен вызвать кардиопатию, мышечную слабость, болезни поджелудочной железы, повреждение кожи и волос. Йод критически важен для работы щитовидки. При его недостатке развивается специфическое заболевание – эндемический зоб. В морепродуктах содержится такое количество йода, что потребление 50 граммов любых из них покрывает суточную норму (200 мкг). Передозировка йода подавляет активность щитовидной железы, и тогда проявляются следующие симптомы: вялость, замедление сердечного ритма, сонливость, повышение веса, запоры.

Все крупные креветки, поступающие в Россию, выращены в прудах. Диких скупает Япония

Мидии и морские гребешки, в отличие от других морепродуктов, не вызывают аллергии