Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Протеиновая диета: за и против | Les régimes surprotéinés: le pour et le contre

Автор: Надежда Сикорская, Женева , 06.09.2024.

© NashaGazeta

Высокобелковая диета часто применяется для ограничения потребления сахара, при этом избыток белка значительно увеличивает производство аммония, и печень, которая отвечает за его выведение, может оказаться перегруженной. Исследование

Женевского университета.

|

L’excès de protéines augmente fortement la production d’ammonium, et le foie, chargé de son élimination, se retrouve débordé. Étude de l’Université de Genève.

Les régimes surprotéinés: le pour et le contre

Кто-то из наших читателей уже отгулял отпуск, и теперь они хотят сбросить накопленные за отдых килограммы, а кому-то он еще предстоит, и они стремятся привести себя в приличную для пляжа форму. Среди обеих групп найдутся те, кто пытаются добиться поставленной цели с помощью протеиновой диеты – одного из наиболее популярных способов уменьшения жировой массы и увеличения мышечной. Но все ли до конца знают, с чем ее едят, уж простите за каламбур?

В основе такой диеты лежит повышенное потребление белков, основного элемента для наращивания мышечной ткани. Когда мы съедаем белки, они разлагаются на аминокислоты, которые затем используются нашим организмом для создания новых тканей и ремонта поврежденных. Повышенное потребление белков может помочь увеличить мышечную массу и снизить жировую массу благодаря ускорению метаболизма и снижению аппетита.

Опыт показывает, что протеиновая диета поможет расстаться с 6-7 лишними килограммами за десять дней, при учёте строгого соблюдения правил и рекомендаций. Рекомендации эти вполне выполнимы и могут даже стать полезной привычкой: дробное питание, употребление не менее 2-х литров воды в день, последний приём пищи не позже 20:00 – вот основные из них.

Но есть и «но». Само название (не белковая, а именно протеиновая) диеты говорит о том, что её рекомендовано применять людям, регулярно занимающимся физическими упражнениями с силовой нагрузкой. Обычному человеку, считающему спортом прогулку до ближайшего магазина, такой режим питания не подходит, так как в первую очередь нетренированный организм пожертвует как раз мышечной тканью, а не жировыми запасами. Кроме того, протеиновая диета может не подходить для людей с заболеваниями почек или сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для беременных и кормящих женщин. Иными словами, она может быть эффективной, но ее безопасность и применимость к разным группам людей вызывает вопросы и требует более подробного изучения – об этом еще раз напомнило недавнее исследование Женевского университета, выводы которого опубликованы в престижном Journal of Biological Chemistry.

В рамках своей диссертации на кафедре клеточной физиологии и метаболизма медицинского факультета Каролина Лучковска (под руководством профессора Пьера Мехлера) обнаружила, что эта диета, которой придерживаются, в частности, люди, страдающие диабетом второго типа, чтобы регулировать уровень сахара в крови и, в целом, свой вес, может быть вредной для печени. Это связано с нарушением работы фермента глутаматдегидрогеназы, или GDH.

С практической точки зрения, после поступления в организм белка – животного (мясо, рыба, дичь) или растительного (тофу, фасоль, нут, чечевица и т. д.) – он может быть преобразован печенью в сахар. Это необходимо для организма. Затем печень,

которая действует как фильтр, выводит аммоний через мочу благодаря ферменту GDH. Так происходит детоксикация аминокислот, из которых состоят белки.

Проблема в том, что, если человек вдруг потребляет слишком много белка и страдает от дисфункции печени, как это часто бывает у людей, страдающих ожирением, то печень перегружается, и последствия для организма могут быть плачевными, как показали опыты, проведенные на грызунах.

«У мышей, лишенных фермента GDH, печень не в состоянии избавиться от токсичного избытка аммония, содержащегося в белках. Для этого не нужны недели или месяцы; достаточно изменить рацион питания всего на несколько дней, чтобы это привело к серьезным последствиям», - объясняет Каролина Лучковска.

«Аммоний, который не выводится печенью, может вызвать серьезные нарушения, в частности, неврологические расстройства», - утверждают исследователи. Сонливость и потеря координации – среди симптомов, которые не всегда легко интерпретировать, а в самом крайнем случае избыток аммония в крови может привести к временному параличу конечностей или даже коме.
Профессор Пьер Мехлер подчеркивает пользу высокобелковой диеты, но повторяет рекомендацию о 15 % белка в день в базовом рационе для человека с хорошим здоровьем. Это эквивалентно потреблению 0,8 г белка на килограмм массы тела в день, или 56 г в день для человека весом 70 кг. «Но это не то же самое, что 56 граммов стейка, который также состоит в основном из воды и жира», - добавляет он.

Так какие же меры предосторожности следует предпринять? «Поскольку невозможно провести инвазивную биопсию печени или анализ крови у всего населения, чтобы выявить какие-либо нарушения в работе печени, связанные с этими механизмами, рекомендуется не переходить слепо на высокобелковую диету и при изменении рациона проконсультироваться с диетологом или врачом», - считает профессор Мехлер.

Прислушайтесь к совету профессора, дорогие читатели! Берегите себя!

диеты

Надежда Сикорская
Nadia Sikorsky
Rédactrice, NashaGazeta.ch

Source URL: *http://www.nashagazeta.ch/news/sante/proteinovaya-dieta-za-i-protiv*