

Про белорусское сало, перепелиные яйца и душицу

Селен. В последние годы за него рьяно взялись ученые, утверждая, что он необходим нашему организму: дефицит этого вещества сокращает жизнь, приводит к различным заболеваниям и прочее, прочее.

Недавние экспериментальные исследования во многих странах доказывают, что земля обеднела селеном. Поэтому американцы предлагают использовать его препараты всем, и прежде всего — супругам, начинающим семейную жизнь. Опыты на крысах, облученных радиацией, доказывают, что селен является самым эффективным средством от внешнего воздушного ионизирующего излучения. Но сколько употреблять этого селена и как? И где покупать?

Ученые, понимая все это, решили, что лучше всего селен усваивается в его органической формуле. Поэтому этот элемент включают в корм животных, птиц, и тогда получается как бы природная формула — селенометион, который прекрасно усваивается нашим организмом.

*«Мы должны учиться у природы, не пытаясь ее улучшить или упростить, — говорил на недавней встрече с белорусскими коллегами профессор Шотландского сельскохозяйственного колледжа **Петр СУРАЙ**. — Нам надлежит понять ее основные законы и следовать решениям, которые сформулированы в течение миллионов лет эволюции. Органическая формула селена — одно из таких решений».*

Кстати, профессор Сурай входит в десятку мировых ученых, занимающихся проблемой селенового голода в организме человека. Сурай сотрудничает со специалистами Солигорской птицефабрики, которая поставляет в наши магазины перепелиные и куриные яйца, обогащенные селеном. По мнению многих европейских ученых, такие продукты — самый большой источник пополнения этим химическим

элементом. В яйцах (конечно, с селеном) его 149 мкг, в мясе птицы — 180 мкг. По статистике, средний белорус съедает в сутки всего лишь 7-20 мкг селена, хотя норма его для взрослых — 50-200 мкг. Оказывается, нельзя сбрасывать со счетов и наш исконно белорусский продукт — сало, в 200 граммах которого содержится почти суточная норма селена. Есть он в чесноке, деревенской сметане, морской капусте и капусте брокколи. Вообще, брокколи считается селеновой королевой, а его принцессой — трава душица. Однако при условии, если то и другое выросло в экологически чистом месте.

*«На нашей кафедре также изучаем проблемы селеновой недостатка в организме. И все больше приходим к выводу, что он необходим, — рассказывает доцент, кандидат технических наук, зав. кафедрой товароведения и организации торговли Могилевского технологического университета **Сергей МАСАНСКИЙ**. — В Японии во всех школах детям дают ежедневно по 2 перепелиных яйца, которые обладают высокой степенью безопасности (эта птица не болеет сальмонеллезом). В этом продукте селен содержится в сочетании с витамином Е, что весьма легко воспринимается организмом. Мы также планируем провести эксперимент в одной из могилевских школ и в течение двух месяцев давать детям по 2 перепелиных яйца. Есть уже договоренность с Солигорской птицефабрикой. Руководство ее готово бесплатно поставлять продукцию для нашего эксперимента. Но нужна еще договоренность с санитарными службами».*

Ученые-технологи сейчас думают, какое же блюдо из перепелиных яиц лучше всего приготовить для

школьников. Ведь не все дети смогут «глотать» сырые яйца. Но! Весь эффект — именно от сырых.

Правда, до конца я все же не поверила ученым, сколь бы убедительно они ни говорили. Все равно были сомнения и мысль о том, что это большая «шумиха» ради бизнеса, ради очередной биодобавки, в которой не весьма разборчив обыватель.

«На мой взгляд, в Беларуси проблема с дефицитом микроэлементов и витаминов в продуктах есть. И что-то надо предпринимать немедленно», — убеждал доцент Сергей Масанский.

А после показал справочник 2004 г., изданный исследовательским научно-практическим центром «Гигиена» (РБ), сотрудники которого проверяли овощи, фрукты и ягоды, выращенные на разных землях Брестской, Минской и Могилевской областей. К примеру, обследуемые в лаборатории морковь, яблоки, красная и черная смородина, малина, клубника, вишня содержали в 2-3 раза меньше железа, цинка, кальция, магния, селена и др. элементов, чем в справочной литературе за 1986 год. Картофель и капуста, наиболее богатые витамином С (из Могилевской обл.), теперь обеднели им на 20—34%. И, вообще, все могилевские овощи, фрукты и ягоды потеряли в подобных количествах этот витамин. Даже ягоды красной смородины, казалось бы, такой кислой всегда, не имели достаточно витамина С. Значит, весь набор овощей, ягод, фруктов и соков из них (констатируют ученые) не может полноценно обеспечить организм витаминами и микроэлементами. А ведь в соответствии с подобными справочниками составляются рационы питания. Земля обеднела: почему и как — это тема уже другого разговора.

Подготовила
Татьяна СЫЧИКОВА.