

Комментарии к продуктам

- Кофе
 - Выбор хорошего кофе
 - О сортах кофе и методах приготовления
 - Молоко для вкусного кофе
 - Сколько пить кофе полезно?
- Вредные продукты
 - Сладости и изменения в мозге
 - Уровень зависимости от еды сейчас
 - Яйца и тестостерон
- Фрукты
 - Фрукты и чувство голода
 - Фруктоза
 - Распространенная ошибка, которая мешает получать максимум пользы из ягод
- Чай
 - Улун, ГАМК и стресс
 - Чай и л-теанин
 - Свойства у разных видов чая
- Готовка чеснока
- Нейропротекторные функции ежевика

- Польза мёда
- Какой шоколад полезный?
- Металлы в рыбе
- Сколько и какую соль нужно есть?
- Творог
- Хранение перемолотых семян льна
- Зерновые и бактерии
- Мясо и риск рака
- Шпинат, что это такое и с чем его едят
- Горячие напитки. Альтернативы чаю и кофе
- Применение специй при готовке
- Высокопротеиновые чипсы
- Стоит ли пить молоко и чем его можно заменить?
- Влияние мяса на здоровье
- Продукты для мотивации и улучшения когнитивных функций при нагрузках
- Абрикосовые косточки опаснее, чем вы думаете.

Кофе

Выбор хорошего кофе

Сначала немного расскажу про то, как кофе выращивается и что это за растение вообще, чтобы вы понимали всю картину.

Существует два основных вида кофейных деревьев, робуста и арабика. Робуста горькая и неприхотливая, у нее достаточно ограничены вкусовые вариации, растет она везде, где только можно ее посадить. А Арабика очень и очень разнообразна, но требует тщательных условий произрастания, начиная от почвы, заканчивая высотой над уровнем моря. Соответственно поэтому робуста дешевле, а арабика дороже.

И вот кофе растет, созревает, затем его нужно собрать. **Большие корпорации собирают кофейные ягоды с помощью машин**, которые либо трясут дерево, либо просто с веток сдирают ягоды. За счет этого **помимо зрелых хороших ягод попадают неспелые, дефектные**, а также листья и куски веток. Поэтому кофе из супермаркетов и крупных фирм антибаза, там куча шлака, которая потом портит вкус кофе на корню.

А вот так называемые **Спешелти сорта всегда собираются вручную, и поэтому в лот попадают только спелые хорошие ягоды**. Это уже +10 очков к вкусу. Стоит конечно понимать, что ярлыком "спешелти кофе" сейчас начинают пользоваться и более крупные компании, но я расскажу чуть ниже о том, как купить реально спешелти.

Я не буду рассказывать про способы обработки кофейных ягод, потому что это уже излишние подробности, да и к тому же я сама уже не особо помню все тонкости. Но в общих словах, обработка – это так, как избавляются от кофейной мякоти и достают зерно из ягоды. Потом зеленое зерно сушат, складывают в мешки и продают обжарщикам.

Опять же, есть крупные корпорации, которым лишь бы подешевле и побольше, а есть спешелти обжарщики, которым лишь бы повкуснее.

И вот мы пришли к сортам кофе.

Как я уже сказала, есть арабика, а есть робуста. **Робуста горькая, шоколадная, арабика многогранная и от кислой до сладкой. Недобросовестные крупные заводы смешивают арабику с робустой в разных пропорциях и выдают это за чистую арабику, чтобы продавать кофе дешевле и больше. Поэтому кофе больших марок антибаза, и маркетплейсы чаще всего тоже антибаза, так как там непонятно, чистая это арабика или нет, никакого контроля в этой сфере нет** Однако не стоит считать, что робуста прям говно-говно, у нее есть своя ниша, ее я не буду раскрывать в силу того, что это надолго.

Так, еще. Все знают, что есть Бразильский кофе, но **помимо Бразилии практически в любой стране, которая располагается на экваторе, выращивают кофе**. И в каждой стране кофе своего вкуса. Обычно люди пробуют много-много сортов и приходят к той стране, которая им больше всего нравится. (Я фанат Колумбии).

У крупных фирм чаще всего Бразилия, потому что это дешево, а у Бразилии стандартный кисловатый вкус кофе, без каких-либо тонкостей, что тоже не круто. Мир кофе стоит того, чтобы его дегустировать!

И поэтому моя рекомендация в выборе кофе такая: найти свой небольшой завод по обжарке кофе, и покупать у них тот спешелти сорт из той страны, который вам понравится. Тогда у вас будет многогранный вкус кофе, от которого вы будете кайфовать, и у вас все будет стабильно вкусно от чашке к чашке. Крупные марки кофе не рекомендую по вышеописанным причинам.

В мире просто миллион этих маленьких хорошеньких заводиков, **рекомендую погуглить заводы в вашем городе**, если город крупный, а также **сходить на дегустации кофе**, так называемые Каппинги, их чаще всего проводят в кофейнях, можете спросить например у бариста в какой-нибудь кофейне, может они шарят за каппинги, которые у вас в городе проводят.

Что касаето меня, я заказываю кофе в себе в кофейню из <https://chernyi.coffee/> "Кооператив Черный", Москва или <https://keeperofgrains.ru/catalog/> Keeper of grains, базируются в Рязанской области, в моем славном граде Касимове. Это два обжарщика, с которыми я работала у себя в своей кофейне, и за них я ручаюсь. Сейчас у меня в кофейне сорт Колумбия Supremo от keeper of grains, меня полностью устраивает.

Еще пробовала <https://vk.com/coffeefruit>, тоже хорошие ребята, из Нижнего. Самый распространенный обжарщик Tasty Coffe, Ижевск, <https://shop.tastycoffee.ru/>, но мне они не нравятся. На мой взгляд, когда они были менее популярны, они больше парились над качеством, а сейчас они иногда плохие партии делают.

Еще немного тонкостей: обжарка не должна быть старой. Считается, что кофе вкуснее всего спустя две недели после даты обжарки, и начинает терять свой вкус буквально через несколько месяцев. То есть если у вас лежит пачка кофе, которой пара лет, просто выкиньте ее пожалуйста, ей плохо.

Ну и разумеется **помол кофе должен быть свежим**, потому что молотый кофе вообще не хранится и не сохраняет свои грани вкуса, он выветривается за полчаса буквально. Поэтому молоть кофе перед каждым его употреблением – база. Причем с кофемолкой свои тонкости тоже есть, не буду их рассказывать.

Если будет интересно, я расскажу про сорта кофе, чем они отличаются и какие у них вкусовые характеристики отмечаются.

Автор **заметки**: Ира Bluedog

О сортах кофе и методах приготовления

Сейчас коротко пробежусь по основным характеристикам спешелти кофе и как его готовить.

Дисклеймер: я не профессиональный бариста и не обжарщик, и большая часть нижеизлагающейся информации мои личные наблюдения и ощущения. Если вы хотите узнать индустрию кофе более глубоко, советую поискать статьи в Интернете, которые подробно раскрывают все детали

Методы приготовления

Я не буду вдаваться в все-все-все сотни способов, расскажу о 4 самых частых:

- эспрессо-машина
- гейзерная кофеварка
- турка или джезве
- пурвер или капельная кофеварка

В эспрессо кофе варится в среднем 30 секунд, вода температуры 93-98 градусов под давлением проходит через кофе мелкого помола. Из 20 грамм зерен получается 40 мл напитка (в среднем). Напиток очень насыщенный, вкус чаще всего резкий, и если вы никогда не пробовали эспрессо, но решите его попробовать, вы удивитесь, как люди такое вообще пьют. Но, тем не менее, эспрессо бывает вкусный и к тому же на эспрессо готовятся все напитки вроде рафа или капучино.

Гейзерная кофеварка можно сказать аналог эспрессо машины в домашних условиях. Кофе получается насыщенный, но чуть меньше, чем из эспрессо-машины. Кипящая вода в виде пара проходит через отсек с кофе тонкого помола и занимает это все около 4 минут. Где-то 30-40 грамм кофе и 150 мл на выходе.

Турка или джезва – миниковщик для кофе конусовидной формы. В турке кофе готовят разного помола, и вообще, турка это очень разнообразно. Обычные люди вытворяют с туркой что хотят, но обычно средний помол и готовят до закипания воды. Где-то грамм 10 на 150 мл, получается крепко, но не сильно.

Пуровер дает самый легкий кофе. Крупный помол, 20 грамм на 250 мл воды. Готовится легко: кофе засыпается в специальную воронку с фильтром и затем туда с определенными промежутками вливается определенное количество воды. Занимает минут 5. В капельной кофеварке все тоже самое, но это уже делает машина, а не бариста. Получается достаточно легкий напиток, который очень сильно может во вкусе варьироваться от сладкого до горького.

Характеристики кофе

Есть 4 метрики в мире кофе:

- обжарка
- страна происхождения
- обработка
- сам сорт или местность произрастания

Обжарка

Кофе обжаривают для того, чтобы у него проявился этот типичный кофейный вкус, зеленый кофе им не обладает. Обжарка бывает темной, средней, и светлой.

Темная обжарка используется для эспрессо, гейзерной кофеварки. Темная обжарка чаще всего дает шоколадный вкус с горчинкой.

Средняя обжарка самая распространенная. Используется везде, вкус может сильно варьироваться от сладкого до кислого, короче, тут просто очень-очень много разных вкусовых описаний наблюдается.

Светлая обжарка дает легкий вкус, чаще кислинку фруктовую. Используется для пуровера и капельной кофеварки, так как в этих методах приготовления кофе варится дольше всего и успевает вымыться больше всех элементов из кофейного зерна

Страна происхождения

Сейчас расскажу о кофе из тех стран, что я пробовала. Я не гонялась за количеством сортов кофе, который я дегустировала, поэтому их всего 4.

Бразилия

Кофе из Бразилии у меня и у большинства ассоциируется с кислинкой, фруктами, нечто таким средним, потому что Бразилия очень распространена и ее вкус не является чем-то

необычным для всех людей, кислотность от высокой до средней.

Колумбия

Колумбия – мой фаворит. Она сладкая, кислотность низкая, и очень мягкая. Тем не менее, от сорта к сорту она может меняться.

Куба

Куба Кубой и есть: чувствуется табачные ноты, такие вот сигары, пряность. Особо Кубу я не дегустировала, но в целом она мне нравится, Кислотность больше низкая, чем средняя.

Эфиопия

Эфиопия для меня нечто среднее между кислой Бразилией и сладкой Колумбией. В зависимости от сорта сильно варьируется, но в целом тенденция такая: фруктовые ноты, средняя кислотность.

Обработка

Обработок невероятное количество, я их поделю на три типа, и напишу примерные характеристики каждого из них.

Обработка это то, как кофейные ягоды обрабатывают, чтобы достать из мякоти зерна. То есть разные способы избавиться от мякоти))

Мытая обработка

Замачивают зерна в воде, затем спустя некоторое время активно перемешивают ягоды, и мякоть отваливается от зерна, это если грубо говорить)) Зерна в такой обработке чаще кислые, чем сладкие.

Натуральная или сухая обработка

Ягоды высушивают на солнце (чаще всего), затем отшелушивают высохшую мякоть от зерна. Получается сладко, так как сахара из мякоти остаются в зерне

Все остальное

Сюда входят всякие разные методы, когда сначала замачивают, но оставляют только мякоть, когда замачивают, но оставляют только следующий слой после мякоти, когда подсушивают, затем смывают, и тп, и тд.

Короче, тут очень очень много методов, и из-за этого вкус может сильно варьироваться. Но что точно, так это то, что такой сладости, как у сухой обработки вот эти промежуточные методы точно не добьются.

Сам сорт кофе и регион его произрастания

Страна происхождения кофе влияет на общие тенденции во вкусе, а вот отдельные регионы произрастания влияют на детали. Также есть всякие подвиды кофейных деревьев, что тоже влияет на вкус.

Регион или сорт – это то, что идет после страны в название кофе: Бразилия *Сантос*, Эфиопия *Иргачифф*, Никарагуа *Марагоджип* и так далее.

Здесь я не могу написать ничего конкретного, поскольку регионов и сортов очень-очень много для каждой страны, и ну у меня недостаточно опыта, чтобы что-то тут написать.

Выводы и как с этим выбирать кофе

Я дала вам совсем чуть-чуть информации, которая в мире кофе существует, и с ее помощью вы сможете немного ориентироваться в мире кофе, если, допустим, решите сменить сорт, который обычно пьете)) Пили вы там 3 года Бразилию, захотелось чего-то другого, оп, взяли Кубу или Колумбию, не понравилось, недостаточно кисло, взяли Эфиопию.

Еще хочу сказать, что мир кофе реально сложный, и требуется действительно большая база знаний, чтобы профессионально разбираться во всех аспектах кофе. Для бытового уровня достаточно тех знаний, что я написала.

Главное, что стоит уяснить: если вам нравится кофе, который вы пьете, это прекрасно, и вам совершенно незачем искать новый сорт или способ приготовления.

Автор **заметки**: Ира Bluedog

Кофе

Молоко для вкусного кофе

Привет, можешь поделиться, какое молоко не испортит вкус кофе и сделает его даже вкуснее (при учёте, что само кофе нормальное)? А также расскажи про само кофе: какие тебе нравятся, какие есть тонкости и какое ты бы мог порекомендовать?

Автор вопроса: vision

Привет! **Цель молока — сделать кофе слаще, с воздушной структурой, если мы говорим про классический капучино.** Идеальные пропорции при этом (чтобы не терять вкус кофе) — шот эспрессо (20г.) И 100-120мл молока так, чтобы после взбивания это все уместилось в 150мл чашку.

Опять же. Если ты готовишь на автомате, то идеальной структуры у тебя не будет (обычно это слишком большие пузыри в молоке). А если на ручной, то тут есть нюансы взбивания, которые делают молоко вкуснее.

Сам я использую БМК, работая в кофейне. Про альтернативу, к сожалению, ничего сказать не смогу, ибо предвзято к ней отношусь (отрицательно). Но знаю, что для его взбивания нам нужно прогревать молоко меньше, чем его коровий аналог. Ибо структурность этого молока распадается намного быстрее и мы на выходе получаем огромную пену.

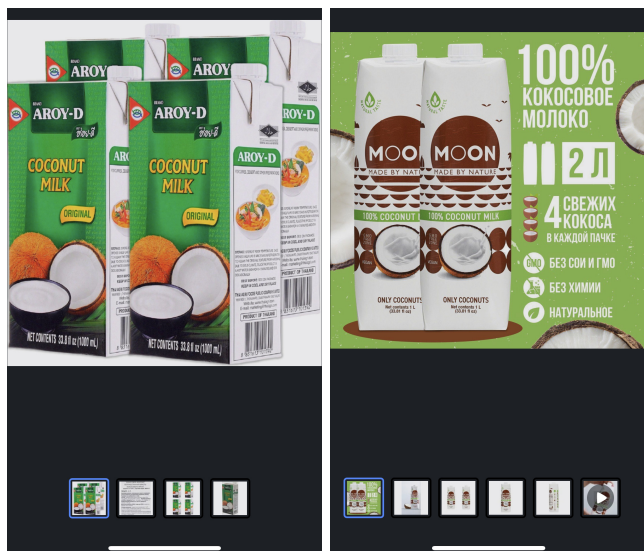
Автор ответа: srbrncv

Ворвусь и я в ваше обсуждение растительного молока. Пил довольно долго молоко Alpro, что могу сказать, это просто вода с добавлением муки или кокосовых сливок или сои с ароматизаторами. Но этого всего настолько там мало, что ты пьешь буквально воду. Сейчас производство этого молока идет в РФ, а раньше был вариант брать Бельгийского производства. Качество сильно упало.

Но это я к чему, **советую всем попробовать кокосовое молоко 70-100%**

Его можно использовать как сливки, можно с водой разводить и пить. Можно и не разводить и так пить(но надо учитывать калорийность). Оно натуральнее, там нет сахара.

Цена соответственно выше, но оно того стоит.



Автор ответа: volchuga

Вот единственное молоко что лучше в кофе, чем коровье на мой вкус. Но дорогое, с тем сколько я чашек хлещу в день, можно разориться



Автор ответа: brummbumm

Есть ещё очень вкусное овсяное молоко из dm, стоит всего 1.4€, но самое вкусное овсяное что я пил. Альпро даже рядом не стоял и в кофе оно хорошо заходит.



Автор ответа: Lin

Сколько пить кофе полезно?

Касаемо кофе тоже интересно, [в этой подробной работе](#), авторы обращают внимание на многие аспекты. В том числе и на то, что в кофе содержится не только кофеин, но и другие вещества, которые потенциально могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные эффекты. Оно содержит калий, магний и витамин В3, но вместе с тем, кофе содержит кафестол, который способен повышать уровень холестерина крови.

Нюансы работы метаболизма

Выведение кофе связано с активностью ферментов печени, которые занимаются его химическими преобразованиями. У разных людей метаболизм кофеина может значительно различаться. Период полувыведения кофеина в среднем от 2,5 до 4,5 часов, но имеет очень широкие вариации. Однако, это не только генетика. Например, курение значительно ускоряет метаболизм кофеина, тогда как прием некоторых препаратов замедляет. При беременности метаболизм кофеина также замедляется, в третьем триместре период его полувыведения может достигать до 15 часов, а у новорожденных он вообще составляет 80 часов.

Полезные дозировки

Данные текущих наблюдательных исследований говорят о том, что употребление кофе с кофеином не увеличивает риски ССЗ и рака. Более того, тут уже не раз писали что умеренное употребление кофе коррелирует со снижением рисков некоторых хронических заболеваний. Для взрослых, которые не беременны, не кормят грудью и не имеют особых заболеваний, умеренное потребление кофе или чая может быть частью здорового образа жизни. Прием до 400 мг кофеина из кофе считается безопасным, при этом беременным и кормящим женщинам это количество рекомендуется сократить до 200 мг.



Автор **заметки**: qwinken (Виталий).

Вредные продукты

Сладости и изменения в мозге

Всем привет! Поделюсь с вами бомбическим исследованием. Эта работа **впервые** строго, согласно всем стандартам научного знания демонстрирует главный нарратив из моего [курса по самодисциплине](#).

Опубликовано оно было [месяц назад](#) и без тени сомнения доказывает, что сладости и жир изменяют дофаминергическую активность в мозге, делая нас более предрасположенными к зависимостям.

Что было известно до этого?

Раньше мы знали только о том, что, поедающие много сахара, имеют измененную функцию мозга. **Однако, возможно, дело тут не в сахаре, а в том, что определенные мозги «требуют» вредных продуктов.** Обвинить сахар напрямую было нельзя.

Ещё мы знали, что сахар в моменте способен вызывать всплески дофамина. Но одноразовый всплеск ещё ничего не значит. **Холодный душ тоже, например, провоцирует такие выбросы, вплоть до 250%-ого увеличения, но к нему мы не привыкаем и мозг наш от этого наркоманским не становится.**

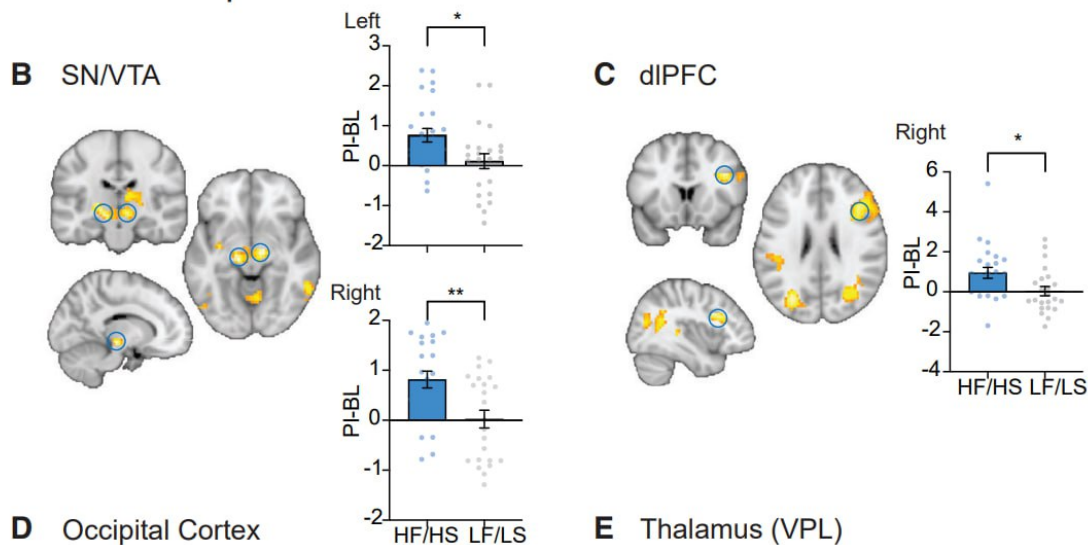
Короче говоря, до недавних пор, паззл не был составлен до конца и научное сообщество очень хотело знать, что будет, если КОНТРОЛИРУЕМО добавлять сахар в рацион человека в течение долгого времени. **Изменится ли его мозг? Можно ли будет это изменение наблюдать «в прямом эфире»?**

Методология и результаты исследования

Чтож, испытуемых разделили на две группы, а затем 8 недель добавляли к их рациону пуддинг. Первой группе давали очень жирный и сладкий кекс, а второй – менее сладкий и менее жирный.

Через 8 недель обнаружилось, что мозг испытуемых из первой группы сильно поменялся. На графике синими столбиками обозначено, что некоторые разделы становятся гиперактивными. Это как раз система вознаграждения. Дофамин.

Food anticipation



Иными словами, всего лишь 8 недель пуддингов делают мозг около-зависимым.

Теперь гораздо проще понимать такие [работы](#), в которых обнаруживается, что **потребление сахара в долгосрочную перспективу предрасполагает к более опасным зависимостям.**

Автор: Глеб

Уровень зависимости от еды сейчас

Наверняка, многие из вас прошли мой курс по [самодисциплине](#).

В нём, как вы помните, я значительное время посвящаю тому, как **современное питание разрушает дофаминовую систему** и делает нас менее способными к самоконтролю.

В связи с этим, интересно видеть, как за последние годы обновилась наука.

Буду приводить данные из США, так как в странах СНГ такую статистику редко собирают, а о серьезном анализе речи вообще не идёт. *Поэтому прошу вас сделать скидку на разницу в популяциях самостоятельно.*

Во-первых, **потребление "наркоманской еды" возрастает**.

В 2021 году более половины всех калорий американцами потреблялось из [ультра-обработанной пищи](#). Это сахар, рафинированный жир и другие, уничтожающие дофамин вредные штуки. *А ещё ситуация ухудшается с каждым годом.*

Теперь шок-инфа. Неделю назад вышла поразительная [работа](#). Оказывается, целых 13(!) процентов престарелых американцев (от 50 до 80 лет) можно классифицировать как **зависимых от ультра-обработанных продуктов питания**.

Среди подростков и детей эти цифры доходят до 17%. (!)

Что имеют в виду ученые? А то, что, если этих бедняг отправить к психиатру, то в тот же день им будут поставлены диагнозы, а лечить их будут как тех, кто зависим от сигарет или алкоголя.

44% всех участников попали под 1+ критериев клинической зависимости, а, **у 17% наблюдались симптомы ломки, при попытке бросить обработанную пищу**.

В общем-то, все те механизмы, о которых я рассказывал в курсе – работают.

Раньше подобные данные ограничивались небольшими клиническими исследованиями **среди людей с лишним весом**. Тогда у них обнаруживали **состояния мозга, характерные для наркоманов**. Однако, кажется, теперь мы значительно расширяем

дискуссию, и справедливо приближаемся к широкому признанию некоторых категорий продуктов **лёгкими наркотиками**.

Однако, даже если вам неприятно думать о еде как о наркотике, не забывайте, что при условии постоянного потребления, ОДИН хот-дог способен уменьшить вашу продолжительность жизни **на 48 часов**, так что причин бросить современную еду – много.

Автор заметки: Глеб

Яйца и тестостерон

Для тех, кто не понимает, почему яйца могут снижать тестостерон, объясняю.

Есть такая артерия, *тестикулярная* называется. Она подводит кровь к яичкам. Если по какой-то причине кровоток уменьшается, уменьшается и производство тестостерона и нарушается сперматогенез (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6408218/>), этого эффекта можно добиться даже через простое *нагревание*.

Яйца содержат очень много холестерина, как и другие продукты животного происхождения, и в долгую, да, это будет влиять на количество холестериновых отложений в артериях (холестериновых бляшек), в том числе в пениальной и тестикулярной артериях. Больше отложений - меньше кровотока - меньше тестостерон.

Главный предиктор сердечного приступа - это эректильная дисфункция, как раз потому что это касается холестериновых отложений в артериях, а пениальная артерия, как и тестикулярная, не многим меньше, чем коронарная артерия.

Средний возраст первого сердечного приступа - 64.5 лет у мужчин. Отложения начинают с раннего возраста, так что можно ожидать значительного падения кровотока у мужчин к тестикулам начиная лет с 40 (и это консервативно). В общем-то вы можете это в интернетах и сами узнать, но 70% мужчин начинают испытывать эректильную дисфункцию в 40 лет.

Поэтому да, если кушать много холестерина, то в долгую он будет снижать тестостерон. Можно только отчасти снизить его через спорт, омега3, клетчатку и прочие приколы, но всё равно, 6 яиц утром? Окей, это точно **перебор**.

Автор заметки: Глеб

Фрукты

Фрукты и чувство голода

Если говорить про обилие фруктов. Не будет ли из-за избытка фруктозы резкого подъёма сахара в крови с последующим резким падением, что будет причиной появления чувства голода после съеденных фруктов? К тому же, лишняя энергия из фруктозы будет идти на синтез липидов и отложение жиров.

Автор вопроса: Αικατερίνη#6430

Во фруктах не так много фруктозы, она связана с клетчаткой, поэтому резкого скачка сахара точно не будет, чувство голода также поубавится за счёт многих механизмов: большое количество воды растянёт стенки желудка, из-за чего будет меньший релиз грелина, гормона голода, клетчатка частично всосётся в кишечнике, это тоже повысит насыщаемость, ну и многие фрукты нужно тщательно жевать, что также способствует сытости. Попробуй съесть три яблока или морковки, поймёшь, о чем я говорю.

Автор ответа: sidх#2932

Фрукты

Фруктоза

У меня как-то был спор с химиком по поводу фруктозы и у меня не было исследования, которое прямо указывало бы, что фруктоза во фруктах отличается от фруктозы изолированной. Было множество косвенных доказательств.

Но тут мышек кормят чистой фруктозой и глюкозой, сравнивают результаты и вроде как упоминается, почему именно фруктоза во фруктах не вредит.

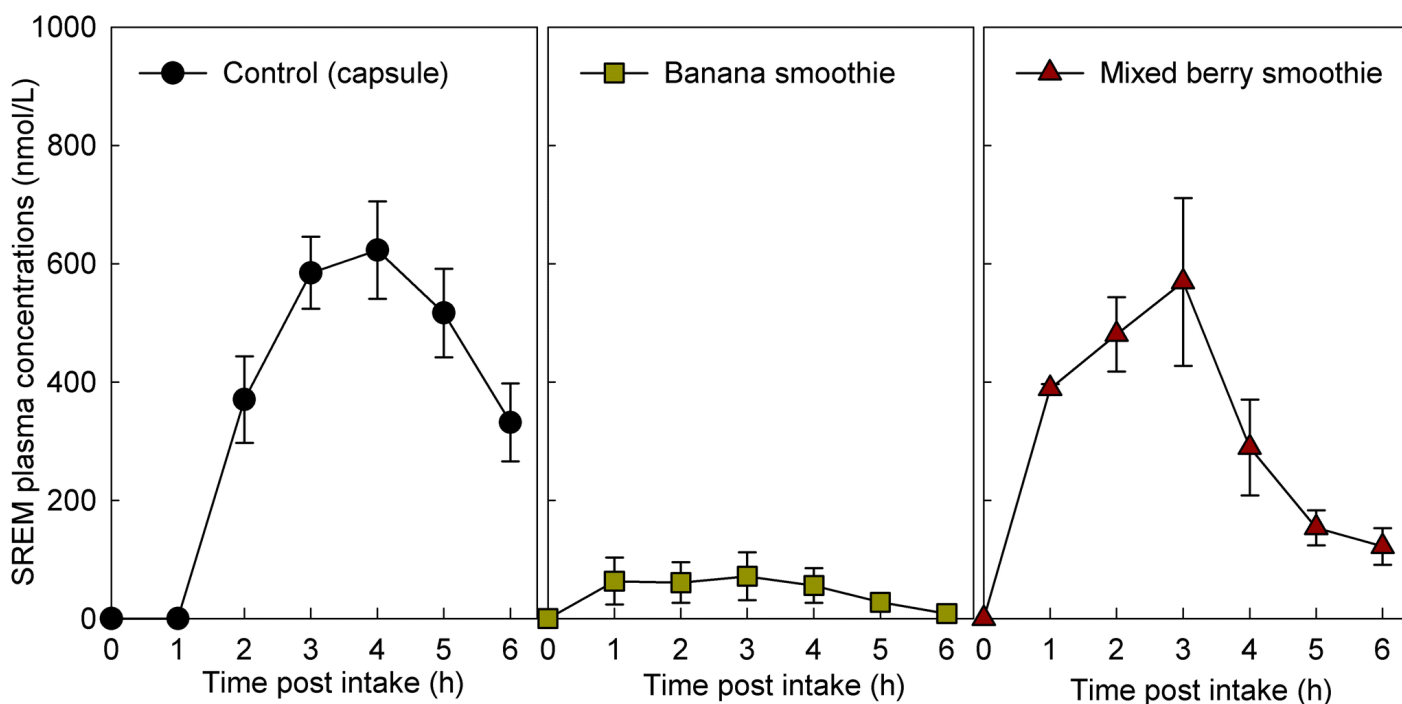
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25892667/>

Автор заметки: Mazer#0946

Распространенная ошибка, которая мешает получать максимум пользы из ягод

Только что обнаружил **данные**, согласно которым некоторые фрукты могут снижать усвоение полифенолов. Для справки, полифенолы являются одним из очень полезных нутриентов, их можно в изобилии найти, например, в ягодах, именно они помогают улучшать здоровье сердца, сосудов и мозга. Так вот, в некоторых фруктах (в первую очередь, в бананах) содержится в значительных количествах вещество под названием *полифенолоксидаза*, которая мешает усвоению полифенолов. Таким образом, если вы добавляете в смузи или кашу ягоды, имеет смысл НЕ добавлять туда же бананы.

Пик метаболитов полифенолов достигается в крови через 3-4 часа после употребления смузи/экстракта Соответственно, примерно через столько (или незадолго до) стоит есть бананы, учитывая, что они тоже не сразу переварятся)



Вот кстати табличка с еще некоторыми продуктами, которые содержат полифенолоксидазу и которые, вероятно, не стоит использовать вместе с ягодами Самые высокие уровни у бананов, свекольной ботвы (зелени), красных яблок и груш.

Table 4 Polyphenol oxidase (PPO) activity and (–)-epicatechin content of selected fruits and vegetables with relevance for smoothie preparation. PPO activity expressed as mean ± SEM (*n* = 3). Epicatechin content was obtained from the USDA database for the flavonoid content of selected foods, release 3.2 (2015)⁵ and data are expressed as means values (minimum and maximum)^a

Products	PPO activity (KU/100 g of edible portion)	(–)-Epicatechin (mg per 100 g of edible portion)
Banana	3258 ± 71	0.2 (0–0.07)
Beet greens	1594 ± 24	n/a
Apple (red delicious)	570 ± 27	9.83 (0.8–15.92)
Pear	147 ± 4	3.76 (0.1–17.74)
Beets	94 ± 5	0 (0–0)
Peach	41 ± 2	2.34 (0–6.92)
Avocado	24 ± 5	0.37 (0–1.11)
Strawberry	18 ± 1	1.56 (1.11–2.89)
Wheatgrass	15 ± 1	n/a
Blueberry, highbush	12 ± 1	0.62 (0–3.29)
Cucumber	10 ± 1	0 (0–0)
Parsley	6 ± 1	n/a
Mango	6 ± 1	0 (0–0)

Автор **заметки:** Тимур

Чай

Улун, ГАМК и стресс

Я прошуршав весь интернет нашел только одно нормальное расследование насчёт чаев содержащие ГАМК (гамма аминокислотная кислота), в котором проводилось полноценное расследование влияния чая на организм при стрессе.

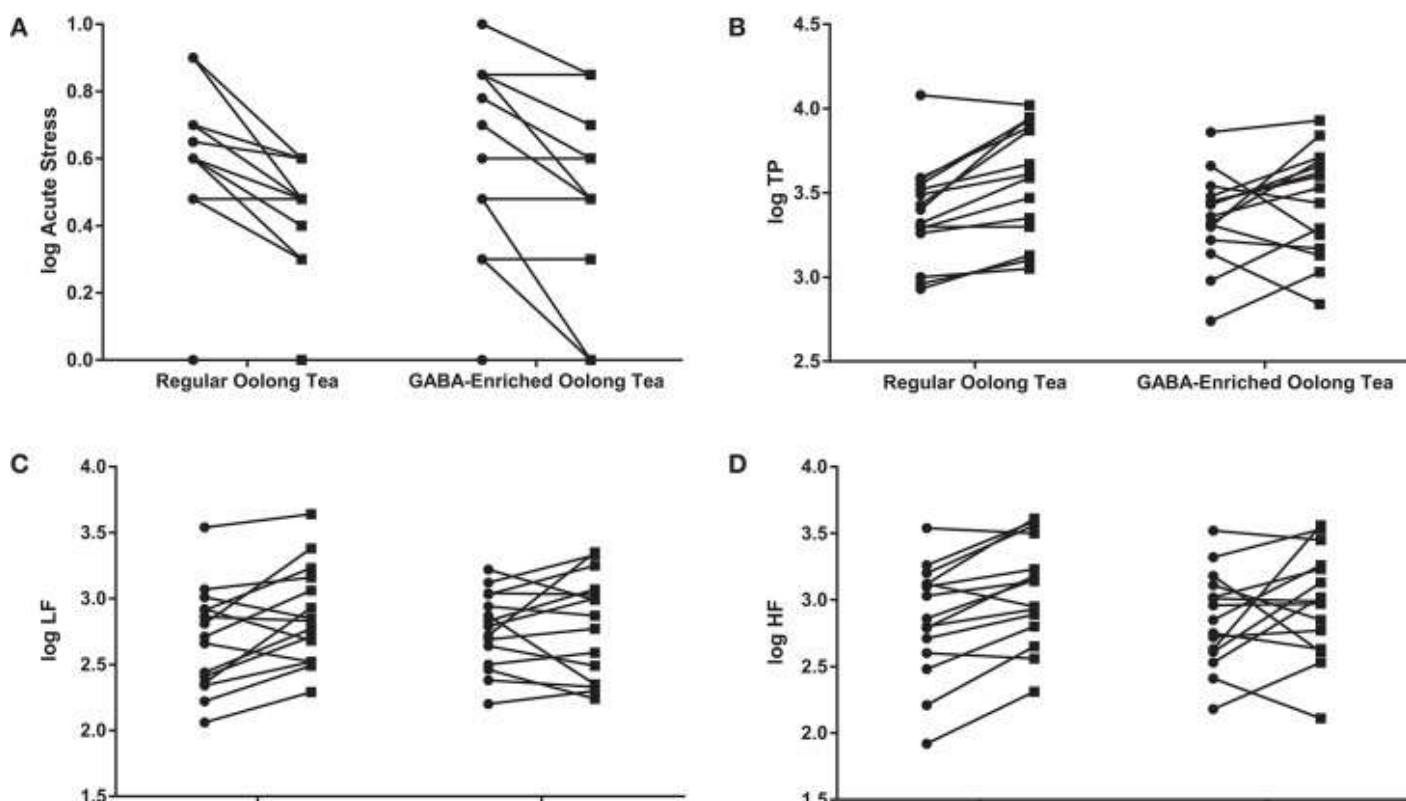
В этом расследовании стресс определяется как нарушение гомеостаза организма. Активация реакции на стресс имеет решающее значение для выживания, позволяя организму справляться с внутренними и внешними факторами и адаптироваться к ним.

В исследовании была включена контрольная группа, которая употребляла не обогащенный чай. $p < 0,05$. **Потребление чая улун содержащего ГАМК привело к значительному снижению оценки непосредственного стресса и значительному улучшению ВСР (Вариабельность сердечного ритма).** В расследовании пришли к выводу, что вегетативный дисбаланс и ВСР у людей с острым стрессом значительно снижаются после употребления чашки чая улун, обогащенного ГАМК, и подчеркивает сложное взаимодействие между функцией вегетативной нервной системы и настроением.

В исследовании также подчёркивалось что наличие компонентов, в том числе катехины, теанин и кофеин, их концентрации могут различаться между ГАМК-обогащенными и необогащенными чаями из-за дополнительной обработки.

На рисунке можно видеть различие в снижении стресса между чаем который содержит ГАМК и не содержащий его.

Источник: || <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6443991/> ||



Автор заметки: stupidpool

Чай

Чай и л-теанин

Л-теанин есть во всех видах чая, кроме пуэра. причем примерно в одинаковом количестве

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4787341/>

The mean L-theanine content of white, green, oolong, and black teas were 6.26, 6.56, 6.09, and 5.13 mg/g, respectively. The same values for caffeine content were 16.79, 16.28, 19.31, and 17.73 mg/g.

Автор заметки: pongo

Свойства у разных видов чая

Давай, я поделюсь своим чайным опытом

Вообще, китайский чай - не всегда однозначная вещь. Тебя может не взбодрить, что бодрит большинство. А то, что многих расслабляет, тебя может «вставить». Это как та часть людей, которая после кофе засыпает тут же.

Я в этом смысле обычный человек, меня прёт, что прёт большинство, расслабляет, что, вроде как, должно расслаблять.

Я бы разделил виды «бодряка»

Если хочешь, чтобы тебя прям хорошенько взбодрило, я бы сказал, чтобы пёрло - молодой шу пуэр самое то. Их я называю зубодробительными (зуб на зуб не попадает)) По моему опыту, это шуха до 3 лет. Причём, обычно, такие шухи не очень дорогие. Сюда же я бы отнёс смолу пуэра. Мощная штука, но советую с ней не борщить. Заваришь слишком много - может стать плохо, голова закружится, в общем, получишь не бодряк, а напротив, вялость, овощность.

Затем идёт бодряк хороший, умеренный. Сюда можно отнести:

- шухи постарше (2010-2020 года). Бодрят аккуратно, ты включен, внимателен.
- шен пуэры (ИМХО-сложный чай, к нему нужно прийти. Но эффект хороший)
- японские сенча, ходзича (крутейшие чаи, эффект отличный, но очень капризные в заварке. Не вздумай брать дешёвку)
- зелёные, сюда же я бы включил светлые улуны. Тегуанинь, лунцзин , в принципе, любые зелёные бордяд, по крайней мере меня)
- красные. Отдельная планета. На мой взгляд, хорошо бодрят средней и сильной прожарки. Дахунпао-вечная классика. Советую пить красные, когда монотонная работа и нужно острое внимание.
- как ни странно-габа. Габа классно подойдёт так же при монотонной работе. Но пробуй, она может напротив, сильно расслабить
- саган-дайля. Это не чай, трава, растение. Очень круто бодрит, стакана хватает на весь рабочий день . Можно даже смешивать саган с шухой, но это уже следующая ступень
- матте. Для маттешки тебе понадобится спец посуда. Я её никогда толком не пил, её часто пьют те, кто слезает с кофе. В целом, классная штука, но с ней осторожно, без пристрастия, с паузами

Теперь, чай, чтобы расслабиться. Здесь 2 варианта

Первый вариант. Расслабон спокойный

- габа. Великолепная штука. В целом, можешь брать любую. НО. Я не советую брать дешёвку, габа довольно дорогой чай, а купишь дешёвую- получишь сено, а не чай. Это правило применимо ко всему чаю в принципе.
- старые шухи (20, 30 лет). Эффект очень интересный. Твоё внимание острое, но ты на расслабоне
- некоторые красные
- белый чай. Капризная штука. У него довольно неявный вкус, обычно, люди приходят к нему через время. Он классный, как летний чай. И его можно даже заваривать холодной водой (сам не пробовал, просто знаю))

Второй вариант. Расслабон, шоб убило напрочь

Взять хороший белый и его сварить. Размажет так, что будь здоров. Вообще, варка чая- самый верный способ достать из чая всё, что в нём есть. Можно так же для расслабона сварить габу или красный, возможен такой, я бы сказал, тупняк. Но он приятный, ты не будешь, как умалишённый.

В целом, советую на первых порах чай не варить, а проливать. Типот в помощь.

Не покупай дешёвку. Самый верный способ - купить набор разных чаёв для знакомства из не очень дорого сегмента. Так ты поймёшь, что твоё и во втором подходе будет уже проще.

Автор **заметки:** Роман

Готовка чеснока

Готовка ухудшает качества чеснока. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23583806/>

Ещё если его разбить и сразу после этого готовить, то тоже качества ухудшаются.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19476337.2019.1656288>

Если разбить и дать время ферменту сформировать аллицин, то он будет относительно стабилен и можно его готовить. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17256959/>

Автор заметки: Глеб

Нейропротекторные функции ежовика

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5987239/>

Despite that more clinical research is needed to fully understand the potential applications of erinacine-enriched *Hericium erinaceus* mycelium, the majority of preclinical data strongly suggests that it is safe and offers much-needed neuroprotective applications.

*Несмотря на то, что необходимы дополнительные клинические исследования, чтобы полностью понять потенциальные применения мицелия *Hericium erinaceus*, обогащенного эринацином, большинство доклинических данных убедительно свидетельствуют о том, что они безопасны и предлагают столь необходимые нейропротекторные применения.*

То есть, ежовик обладает нейропротекторной функцией, нежели нейрогенезисной.

3 и 4 абзацы Introduction

*В последнее время поиск небольших профилактических нейротрофических соединений, которые могут проникать через мозг и ответственны за поддержание, выживание и регенерацию нейронов, привлек большое внимание. В частности, соединения, полученные из природных источников с меньшим количеством побочных эффектов, которые могут быть частью повседневного питания, могут помочь в профилактике деменции. Грибы, которые считаются диетически функциональными продуктами питания и источниками физиологически полезных лекарств, могут быть отличными кандидатами на эту причину. Широко распространено мнение, что среди всех кулинарных грибов *Hericium erinaceus* (, наиболее известный как грива льва), обладает терапевтической деятельностью, связанной с укреплением здоровья нервов и мозга. Различные соединения, выделенные из этого гриба, вызывающие экспрессию нейротрофических факторов, таких как факторы роста нервов (NGF), были активно изучены и зарегистрированы. Гериконы обычно обнаруживались в плодовых телах, в то время как эринацины были получены из мицелии гриба.*

Автор заметки: [AlexiSuchkov#4722](#)

Польза мёда

Мёд сырой и промышленный

Если вы говорите о промышленном меде, разбавленном и нагретом до высоких температур, то **пропадает вся польза**: все ферменты, оксид азота и другие потенциально полезные вещества, я с вами соглашусь. Тут он ничем не будет отличаться от сахара.

А если брать сырой натуральный мёд, то ситуация будет отличаться. Вот одно из исследований, которое сравнивает употребление сырого меда и промышленного у здоровых людей и нездоровых людей: с диабетом и т.д. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15117561/> от Murzik

Мёд - изолированный сахар. Да, в нем присутствуют различные микроэлементы, но это не отменяет его "изолированности".

Проблемы сахара:

https://www.healthline.com/nutrition/too-much-sugar#TOC_TITLE_HDR_12

Используйте мёд как лекарство и не читайте статьи о питании из первых ссылок русскоязычного гугла.
от Mazer

Тут уже где-то выше мы его обсуждали. *В разумных количествах можно употреблять все, что угодно, вопрос дозировки.*

Сам мед с точки зрения питания **ненамного лучше сахара**. Разве что **содержит ферменты с антибактериальными свойствами, поэтому лучше подходит в лечебных целях** как вспомогательное средство. Витаминов и минералов в нем немного, поэтому ради этого лучше сама пыльца или перга (или вообще другие источники).

Мед теряет полезные свойства при нагревании. Качественный настоящий мед сложно достать. Поэтому получается, что человек просто **ест его как тот же сахар**. А при злоупотреблении (так как много фруктозы) выше риск получить жировой гепатоз.
От Люцида

Автор заметки: [AlexiSuchkov#4722](#)

Какой шоколад полезный?

ТАК МОЖНО ЛИ ВСЁ-ТАКИ ШОКОЛАД?

Теоретически, **горький шоколад - хорошая штука**. Полезная и вкусная одновременно.

В целой [куче литературы](#) видно, что он улучшает чувствительность к инсулину, снижает воспалительные процессы, улучшает кровоток к мозгу, изменяет микробиоту кишечника в лучшую сторону и, в целом, улучшает здоровье.

Кажется, люди, употребляющие горький шоколад, реже страдают от [сердечно-сосудистых заболеваний](#), а ещё у них лучше работают мозги и [медленнее прогрессирует деменция](#).

Некоторые работы даже обещают [улучшенное настроение, концентрацию и внимание](#) через активацию [особых отделов мозга](#).

ОДНАКО.

Оказывается, **82% всего горького шоколада** на рынке содержит непозволительно [много тяжелых металлов](#). И мы говорим об очень токсичных штукаx. Например, про кадмий и свинец.

Анализ был повторён несколько раз. Например, [тут](#). Больше половины содержали **избыток токсичных металлов**.

Интересно, что не имело значения, насколько премиальный шоколад вы покупаете: в элитном бутике или на полке в пятёрочке.

Органический шоколад или нет значения тоже не имело.

Судя по всему, единственным предиктором «не-загрязнённости» шоколада было происхождение бобов. **Западная Африка - самая безопасная в этом плане территория**.

Есть список относительно безопасных (на данный момент шоколадок). Вот [тут](#) его можно посмотреть. А вот [здесь](#) есть ещё один.

Наиболее безопасные варианты (пока что)



Mast
Organic Dark Chocolate
80% Cocoa

LEAD
■ 14%
CADMIUM
■ 40%



Taza Chocolate
Organic Deliciously
Dark Chocolate
70% Cacao

LEAD
■ 33%
CADMIUM
■ 74%



Ghirardelli
Intense Dark
Chocolate
86% Cacao

LEAD
■ 36%
CADMIUM
■ 39%



Ghirardelli
Intense Dark
Chocolate Twilight
Delight
72% Cacao

LEAD
■ 61%
CADMIUM
■ 96%



Valrhona
Abinao Dark
Chocolate
85% Cacao

LEAD
■ 63%
CADMIUM
■ 73%

Стоит ли лишать себя радостей горького шоколада? Возможно, нет, учитывая его пользу, но есть его на постоянной основе я бы точно не стал, особенно если бы был младше 21 или старше 50.

Автор заметки: Глеб

Металлы в рыбе

При выборе рыбы важно выбирать наименее загрязненную, надеюсь, что эта картинка вам поможет.

What is a serving? As a guide, use the palm of your hand.

Pregnancy and breastfeeding:
1 serving is 4 ounces
Eat 2 to 3 servings a week from the "Best Choices" list
(OR 1 serving from the "Good Choices" list).

Childhood:
On average, a serving is about:
1 ounce at age 1 to 3
2 ounces at age 4 to 7
3 ounces at age 8 to 10
4 ounces at age 11
Eat 2 servings a week from the "Best Choices" list.

Best Choices			Good Choices		
Anchovy	Herring	Scallop	Bluefish	Monkfish	Tilefish (Atlantic Ocean)
Atlantic croaker	Lobster, American and spiny	Shad	Buffalofish	Rockfish	Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen
Atlantic mackerel	Mullet	Shrimp	Carp	Sablefish	Tuna, yellowfin
Black sea bass	Oyster	Skate	Chilean sea bass/Patagonian toothfish	Sheepshead	Weakfish/seatrout
Butterfish	Pacific chub mackerel	Smelt	Grouper	Snapper	White croaker/Pacific croaker
Catfish	Perch, freshwater and ocean	Sole	Halibut	Spanish mackerel	
Clam	Pickering	Squid	Mahi mahi/dolphinfish	Striped bass (ocean)	
Cod	Plaice	Tilapia			
Crab	Pollock	Trout, freshwater			
Crawfish	Salmon	Tuna, canned light (includes skipjack)			
Flounder	Sardine	Whitefish			
Haddock		Whiting			
Hake					

Choices to Avoid HIGHEST MERCURY LEVELS

King mackerel	Shark	Tilefish (Gulf of Mexico)
Marlin	Swordfish	Tuna, bigeye
Orange roughy		

What about fish caught by family or friends? Check for [fish and shellfish advisories](#) to tell you how often you can safely eat those fish. If there is no advisory, eat only one serving and no other fish that week. Some fish caught by family and friends, such as larger carp, catfish, trout and perch, are more likely to have fish advisories due to mercury or other contaminants.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES

EPA United States Environmental Protection Agency

Автор сообщения: Mazer

Замеры ртути в рыбе: <https://www.fda.gov/food/metals-and-your-food/mercury-levels-commercial-fish-and-shellfish-1990-2012> Самая чистая рыба — сардины и консервированный лосось; не сильно хуже замороженный/свежий лосось, сом

SPECIES	MERCURY CONCENTRATION MEAN (PPM)	MERCURY CONCENTRATION MEDIAN (PPM)	MERCURY CONCENTRATION STDEV (PPM)	MERCURY CONCENTRATION MIN (PPM)	MERCURY CONCENTRATION MAX (PPM)	NO. OF SAMPLES	SOURCE OF DATA
SCALLOP	0.003	ND	0.007	ND	0.033	39	FDA 1991- 2009
CLAM	0.009	0.002	0.011	ND	0.028	15	FDA 1991- 2010
SHRIMP	0.009	0.001	0.013	ND	0.05	40	FDA 1991- 2009
OYSTER	0.012	ND	0.035	ND	0.25	61	FDA 1991- 2009
SARDINE	0.013	0.010	0.015	ND	0.083	90	FDA 2002- 2010
TILAPIA	0.013	0.004	0.023	ND	0.084	32	FDA 1991- 2008
SALMON (CANNED)	0.014	0.010	0.021	ND	0.086	19	FDA 1993- 2009
ANCHOVIES	0.016	0.011	0.015	ND	0.049	15	FDA 2007- 2009

Автор сообщения: zaitsevcolor

Комментарий от Глеба:

Для тех, кто ест рыбу и парится на счет загрязнителей и цены.

Лучший вариант с точки зрения минимизации загрязнителей - Сардины. Они же идеальны с точки зрения соредражия омега-3 в форме ДГК. Они же очень доступны в плане цены.

Как вывод, лучшая рыба на данный момент - сардины. Надеюсь, я этим кому-то помог.

Ртуть в рыбе

Ориентируйся на примерный список ниже, чтобы выбирать относительно менее опасные виды морепродуктов
Корреляция с другими тяжелыми металлами высокая.



Mercury Levels in Fish



HIGH	MODERATE	LOW
<ul style="list-style-type: none">• Bluefish• Grouper• Mackerel (King, Spanish, Gulf)• Marlin• Orange Roughy• Sea Bass (Chilean)• Shark• Swordfish• Tilefish• Tuna (Bigeye, Ahi, Canned Albacore, Yellowfin)	<ul style="list-style-type: none">• Bass (Striped, Black)• Carp• Cod (Alaskan)• Croaker (White Pacific)• Halibut (Atlantic, Pacific)• Jacksmelt (Silverside)• Lobster• Mahi Mahi• Monkfish <div><p>*Farmed salmon may contain PCBs & chemicals that have serious long-term health effects.</p></div>	<ul style="list-style-type: none">• Perch (Freshwater)• Sablefish• Skate• Snapper• Tuna (Canned Chunk Light, Skipjack)• Weakfish (Sea Trout) <ul style="list-style-type: none">• Anchovies• Butterfish• Catfish• Clam• Crab (Domestic)• Crawfish/Crayfish• Croaker (Atlantic)• Flounder• Haddock (Atlantic)• Hake• Herring• Mackerel (Chub, N. Atlantic)• Mullet• Oyster <ul style="list-style-type: none">• Perch (Ocean)• Plaice• Pollock• Salmon* (Canned, Fresh)• Sardine• Scallop• Shad (American)• Shrimp• Sole (Pacific)• Squid (Calamari)• Tilapia• Trout (Freshwater)• Whitefish• Whiting
www.nrdc.org		

Автор заметки: Глеб

Сколько и какую соль нужно есть?

По поводу первого вопроса, исходя из нынешних данных цифра в 5 грамм/сутки. По некоторым более свежим данным рекомендуют уменьшить до **2,3грамм/в сутки**, а в идеале вовсе **1,5грамм/сутки**, независимо от типа соли. Но нужно не забывать, что есть и "**скрытая соль**", как и "**скрытый сахар**".

По поводу гималайской - я бы не переплачивал 100%, есть как подделки, так и в целом весь этот маркетинговый движ не признаю, да и не такая она "классная" эта соль. Предпочел бы ей - **йодированную соль**, дешево и сердито, гималайская не содержит значимого количества йода, ибо образуется в результате сушки и затвердевания древних морских отложений, которые не содержали йода, что на мой взгляд - минус. Ну и ниже приведены еще более принципиальные минусы. Так что, гималайскую можно отправить "на отдых".

"Некоторые исследования показали, что гималайская соль может содержать загрязнители, такие как тяжелые металлы и радионуклиды, которые могут быть вредными для здоровья, если употреблять их в больших количествах. Кроме того, гималайская соль может быть не такой же чистой и прозрачной, как обычная соль, и может содержать видимые примеси, такие как глина или камни."

Не существует научных доказательств того, что гималайская соль представляет какие-либо значимые преимущества перед обычной солью."

Да и исходя из логики, по хорошему мы употребляем +-5 грамм соли в сутки, сможем ли мы покрыть какие-то дефициты по микронутриентам? Маловероятно. Либо нужно кушать соль ложками, что естественно ПЛОХО и никому не рекомендую. Поэтому соль, это частность, и её конечно же не нужно много, гораздо важнее фундамент, это разнообразие и "чистота" рациона.

Автор заметки: [qwinken#4307](#)

Творог

В вопросе творога я не эксперт, вот всё что знаю (буду рад критике и если вдруг кто-то разбирающийся укажет на ошибки):

Лично я бы не рекомендовал ниже 5-9% брать на постоянной основе (это +- такая жирность которая выходит обычно, и к которой, скажем не прикасаются сильно). Когда у творога убирают практически весь жир, он теряет консистенцию (ну и вкус наверное, хотя не знаю) компенсируют это обычно крахмалом/желатином добавляя его как загуститель (поэтому читайте состав). Так же, в твороге 5-9% содержится больше полезных веществ, в том числе и для спортсменов он будет лучше. Жир который находится в твороге помогает увеличить содержание полезных аминокислот в нём, которые косвенно (помимо самого белка) могут способствовать укреплению и росту мышц. Ну и конечно жирорастворимые витамины и жирные кислоты, которые тоже необходимы.

То есть, что я хочу сказать, брать иногда низкий % жира - можно, но на постоянной основе - скорее нет, чем да.

И зависит конечно же от целей, если нужно похудеть, то деваться некуда, наверное.

А по поводу того, где брать, это вопрос предпочтений, качества, хотя вы его вряд-ли очень точно проверите. Если например, вы знаете как производится творог у того фермера, видели и всё в таком роде и разбираетесь в этом, почему нет. Но я не редко знал ситуации когда такой творог тоже разбавляли, ведь контроль там, мне кажется слабее чем у творога в торговых сетях, где в основном чётко прописаны БЖУ и состав.

В общем - лично сугубо мой выбор скорее магазинный, он многим может показаться нелогичен, т.к. фермерский привычно считать натуральным, но это всё дискуссионный вопрос, в нынешнее время очень тяжело найти качественную продукцию без всевозможных... в общем вы поняли.

Берите где вам комфортно, это сложный вопрос...

Автор заметки: qwinken

Здесь пишут, что в топленом твороге меньше полезных бифидобактерий, чем в обычном. но не сказано насколько меньше. и не понятно стоит ли это учитывать. по белку они одинаковые. по вкусу отличаются. <https://www.tablicakalorijnosti.ru/produkty/tvorog-iz-toplenogo-moloka>

здесь довольно убедительно пишут, что лучше брать творог с жирностью 3-5%.

https://dzen.ru/a/YnphDr_zBB6XVFZG

но это, конечно, про заводские твороги. про фермерские не знаю.

сам я ем обычный магазинный 5%.

Автор заметки: pongo2

Хранение перемолотых семян льна

"Молотые семена льна не окисляются также быстро, как льняное масло, поэтому их (в молотом состоянии) можно хранить спокойно около четырех месяцев."

<https://aocs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1007/BF02540591>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996915301253>

<https://aocs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1007/s11746-000-0038-0>

Автор заметки: Mazer (Денис)

Зерновые и бактерии

Список наиболее подверженных микробиологическому заражению сухих продуктов от ВОЗ и ПСО ООН

Как мы видим, именно зерновые тут на первом месте (хотя отдельно, те же консервы тоже рассматривались)

Судя по всему, с точки зрения именно опасных для нас микроорганизмов и бактерий - самые опасные продукты, это не те, которые содержат влагу (рыба и прочее), а именно сухие, хотя я конечно не уверен. Зерновые, специи и тому подобное. Чаше всего "проблемы" содержали как раз специи, но наибольшее число отравлений всякими бактериями вызывали именно зерновые.

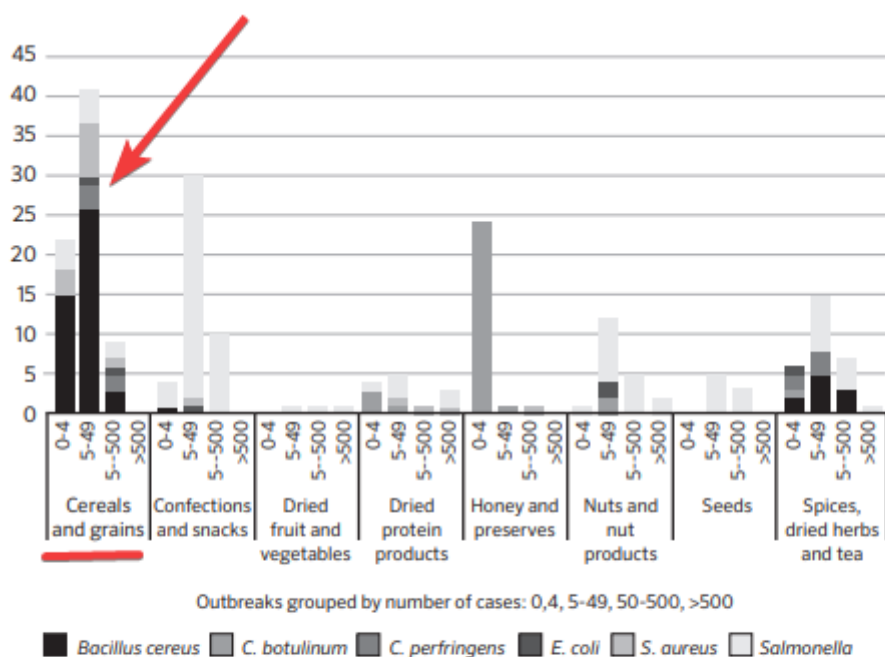


FIGURE A1.4 The number of LMF outbreaks in each category, grouped by size of the outbreak (number of cases: 0-4, 5-49, 50-500, >500) and microbial hazard

Звучит не интуитивно, однако **в зерновых "плохим" микроорганизмам проще выживать долгое время.**

А дальнейшая обработка влагой и нарушение их условий хранения способствуют еще более взрывному росту подобных бактерий.

Как реагировать на такую информацию и какие действия предпринимать - я сам не знаю.

В общем-то, куда ни глянь, везде что-то будет приносить вред, не думаю что это для кого-то новость.

Источники: <https://www.fao.org/3/cc0763en/cc0763en.pdf>

<https://www.foodsafetynews.com/2022/07/cereals-and-grains-top-of-fao-and-whos-risk-ranking/>

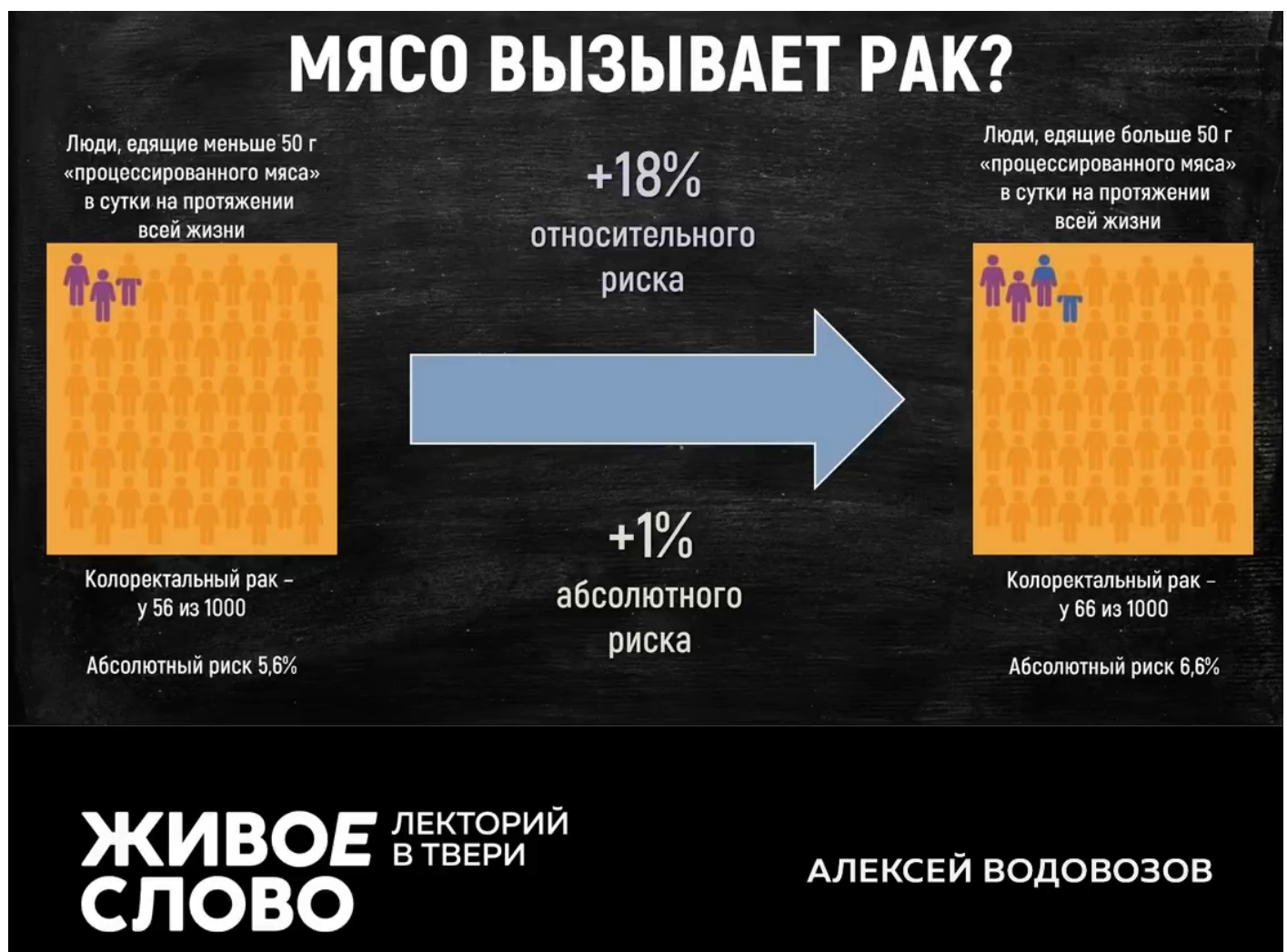
Автор заметки: qwinken

Мясо и риск рака

Из лекции Водовозова про мифы о зож. <https://www.youtube.com/watch?v=-XB5TaoSKbA>

- относительный риск:
 - 100 г красного мяса в сутки увеличивает на 17% риск рака.
 - 50 г обработанного мяса увеличивает риск на 18%.
- абсолютный риск:
 - без мяса: риск 5.6% (56 человек из 1000 заболеют раком)
 - с мясом: риск 6.6% (66 человек из 1000)

Он считает такое увеличение риска незначительным.



Вообще, 6.6 как раз на 18% больше, чем 5.6, а не на 1%, как он говорит. но да ладно.

Наверное, здесь важно увидеть изначальный риск. и понимать, что увеличение идет на проценты, а не на процентные пункты

Автор заметки: pongo

Шпинат, что это такое и с чем его едят

Вбивая свой ежедневный рацион в хронометр, я обнаружил, что у меня недостаток фолиевой кислоты (B9), витамина К и витамина Е. Возник сразу же вопрос, откуда брать? Хронометр предложил список продуктов, содержащих эти элементы и везде фигурировал шпинат. Я никогда до этого не сталкивался с ним и полез изучать. **Что мы имеем?**

- Шпинат - лучший источник витамина К (0,483мг на 100гр при суточной норме в 0,12мг для взрослого мужчины)
- Богат витамином С (28,1 мг при норме 75-90мг в день)
- Входит в десятку растительных продуктов по содержанию витамина А (469мкг на 100г при суточной норме в 700мкг для женщин и 900мкг для мужчин)
- Очень богат витамином B9 (194мкг при суточной норме в 200мкг для взрослого человека и 400мкг для беременных)

Если говорить про возможный вред шпината, стоит упомянуть про имеющиеся в его составе оксалаты — соли и эфиры щавелевой кислоты.

Шпинат легко накапливает пестициды и токсины

Мытьё листьев растения перед употреблением снижает риски, хотя полностью и не устраняет опасности пестицидного отравления. Однако *тщательное промывание шпината помогает бороться ещё с одной пищевой опасностью – бактериальным заражением.*

Шпинат может спровоцировать и аллергическую реакцию. Его основным аллергическим белком считается профилин. Люди с гиперчувствительностью к шпинатному белку нередко имеют аллергию также на плесневые грибки и латекс из-за сходства эпитопов.

Спорным остается вопрос, о влиянии шпината на кожу. В одних источниках упоминается йод - как провокатор несовершенств, в других витамины К, С, А - как помощники при лечении акне.

Разница между свежим и приготовленным шпинатом

- Свежий шпинат обеспечивает 47% дневной нормы витамина С. Приготовленный - 16%
- Свежий шпинат обеспечивает 49% суточной нормы B9, а приготовленный только 38%

- Однако приготовленный шпинат содержит немного больше витаминов А, В6, К и рибофлавина.
- В случае с макроэлементами, содержание минералов очень похоже

Основные вещества (г/100 г):	Свежий шпинат ^[1]
Вода	91,4
Углеводы	3,63
Пищевые волокна	2,2
Белки	2,86
Жиры	0,39
Калории (кКал)	23
Минералы (мг/100 г):	
Калий	558
Кальций	99
Натрий	79
Магний	79
Фосфор	49
Железо	2,71
Марганец	0,897
Цинк	0,53

Медь	0,13
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	28,1
Витамин Е	2,03
Витамин РР	0,724
Витамин В6	0,195
Витамин В2	0,189
Витамин В1	0,078
Витамин А	0,469
Витамин К	0,483
Витамин В9	0,194

Автор **заметки**: volchyga

Горячие напитки.

Альтернативы чаю и кофе

Хочу поделиться серией недавних открытий: горячие напитки в качестве альтернативы чаю и кофе.

Я люблю горячие напитки, особенно утром и вечером. К травяным чаям у меня душа не лежит (по крайней мере не на постоянной основе), поэтому я в фоне озадачен поисками вкусных горячих напитков без кофеина (кофеин на меня в большинстве случаев негативно влияет).

Мои открытия на текущий момент:

- Финиковый кофе. Шоколадно-медовый аромат перемолотых косточек в сочетании с медом – очень вкусно.
- Цикорий. Вкуснее с кокосовым молоком или сливками.
- Ройбуш. В незаваренном виде пахнет сеном, но на вкус приятный напиток.
- Карак чай. В составе конечно есть черный чай, но уверен ему можно найти замену, либо вовсе исключить из ингредиентов. Само сочетание специй очень приятное (встречал разные рецепты).
- Масала чай. (Тоже черный чай в составе). С медом очень вкусно.
- Облепиха. Превращается в пюре, заливается кипятком. Можно также добавить мед.
- Яблочный чай с корицей. Пробовал только в ресторанах, но уверен дома можно легко приготовить.
- Имбирь с лимоном. Ядреный напиток, иногда бывает очень в тему, особенно после бани.

Автор **заметки**: Genrih

Применение специй при ГОТОВКЕ

У меня список специй примерно такой:

- сушеный базилик
- черный перец
- куркума
- мускатный орех
- паприка
- розмарин
- хмели сунели
- и то, что я вспомнить не смогла))

И схема у меня такая: **черный перец + сушеный базилик это база для всего**, а к ней в зависимости от блюда и желаемого вкуса добавляю другие из списка

Например:

Тушеные овощи - черный перец, базилик, немного куркумы или мускатного ореха, можно еще паприки

Рыба - черный перец, чуть меньше базилика, побольше розмарина и лимон

Мясо - черный перец, поменьше базилика, розмарин и хмели сунели

Салат - перец, свежий базилик, куркума, имбирь, лимонный сок (не все вместе))

Отдельно вынесу **гарниры**: к ним во время варки можно добавить перец горошком, лавровый лист, сушеный базилик, гвоздику целую

Вообще могу посоветовать сначала готовить все блюда с перцем и еще одной-двумя специями, чтобы не создавать вкусового шума, и затем уже экспериментировать, смешивая большее количество, но в целом золотая формула это не больше 2-3 специй, на мой вкус

Корицу забыла))

Ее я кладу к овсянке и в напитки

Нашла еще список специй по Глебу, сейчас опишу, куда я что обычно клала и это получалось вкусно:

Куркума - салат, тушеные овощи

Орегано - ээ, ну, так как это душица, то чай и напитки, в блюдах пока не использовала))

Имбирь - напитки и салат (мелко порезать или натереть на мелкой терке для салата)

Перец - везде! даже в напитки!)) Горошком кладу к супу или в кастрюлю к варящимся крупам

Чеснок - салаты, тушеные овощи, мясо, к рыбе на мой вкус не очень, супы

Кумин - к мясу хорошо

Шалфей - напитки

Базилик - тоже везде. Черный чай с базиликом очень даже вкусно)

Гвоздика - супы в основном, так как использую немолотую, напитки

Перец чили - можно везде, если мелко порезать, кроме напитков конечно)

Кардамон - использовала в основном в напитках

Автор **заметки**: Ира Bluedog

Высокопротеиновые чипсы

Зацените, я нашел протеиновые чипсы с 21 граммом белка и 2 граммами углеводов на пачку.

Правда, доступна только доставка с Амазона, поэтому для России недоступно.

Для тех, кто любит вредную еду, но хочет получить пользу.

<https://www.amazon.com/Peaks-Allergy-Friendly-Protein-Cheese/dp/B078YD277Z>

Автор **заметки**: Глеб

Стоит ли пить молоко и чем его можно заменить?

Есть очень хорошее видео о молоке у погорелого -

<https://www.youtube.com/watch?v=qdYb7hMZqBE>. Если вкратце, то из молочных можно употреблять только и **кисломолочные**, возможно, включая сыр, все остальные виды скорее будут вредны, особенно для женщин. Так же **обезжиренные** лучше жирных (возможно потому, что из-за последний прибавляется вес или сгущается кровь). Прикрепил три скрина из видео для доказательства.

1.00

11

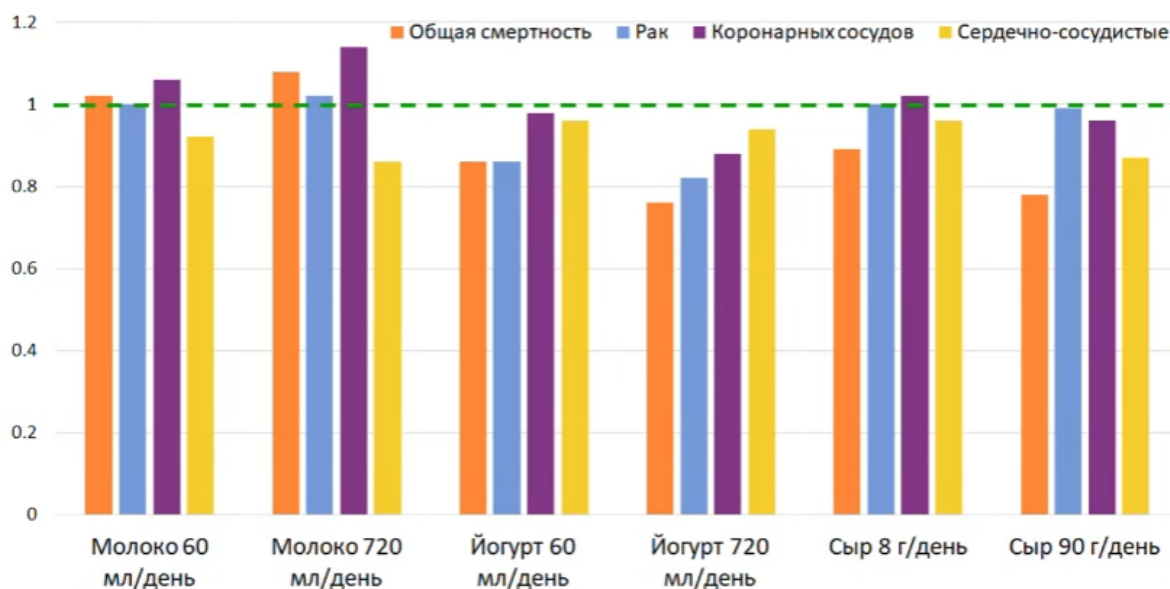
Риск смерти от всех видов рака, на 1 порцию

	Male Мужчины		Female Женщины	
	RR per serving increase	95 % CI	RR per serving increase	95 % CI
Вся молочка	1.00	(0.97, 1.04)	1.04	(0.99, 1.10)
Молоко всё	1.02	(0.97, 1.08)	1.05	(0.96, 1.14)
Йогурт	0.60	(0.29, 1.26)	1.10	(0.51, 2.37)
Сыр	1.23	(0.76, 1.99)	1.75	(0.79, 3.88)
Масло				
Цельное молоко*	0.90	(0.45, 1.80)	1.27	(0.60, 2.71)
Обезжир. молоко*	1.43	(1.13, 1.81)	NA	NA
*Рак простаты	1.07	(0.95, 1.20)	NA	NA

Потребление молочных продуктов и риск болезни паркинсона

Продукт	Женщины	Мужчины
Все молочные	+15%	+40%
Молоко	+45%	
Сыр	+26%	
Йогурт	-5%	
Масло	-24%	
Прирост на каждые 200 г. молока	+17%	
Прирост на каждые 10 г. сыра	+13%	

Риск смерти при употреблении молока, йогурта и сыра

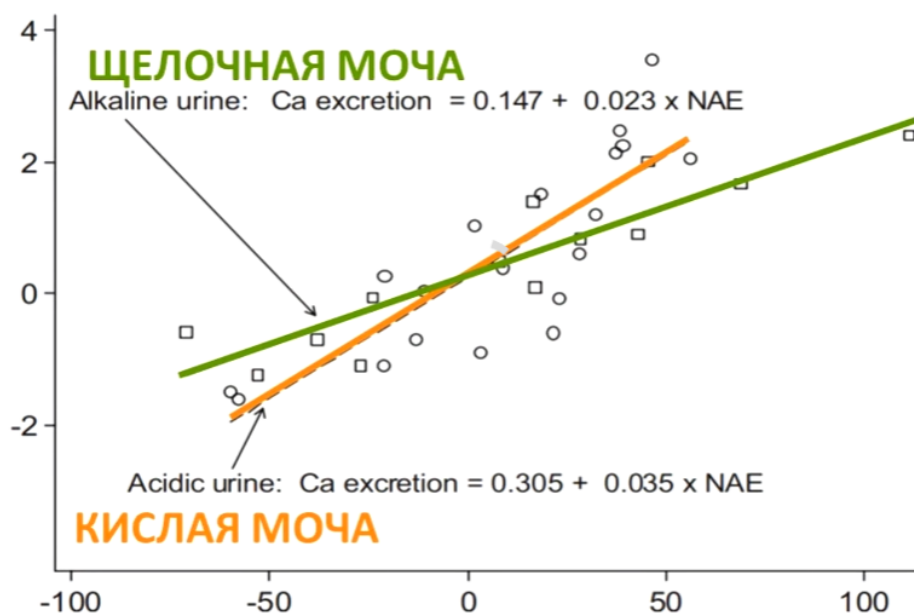


Основное преимущество молока в кальции, но оно также закисляет, и чем более кислая среда в ЖКТ - тем сильнее вымывается кальций - <https://youtu.be/MGzeWhW78Ww?t=879> (с таймокодом). В этом же видео говорится о том, сколько нужно человеку **УСВОЯЕМОГО** кальция (а не нечёткие рекомендации FDA и пр. с учётом усвояемости - она бывает разная у разных продуктов, см. пятый скрин) - взрослому около 300мг, где-то 400 - подростку, но

ТОЧНО НЕ ПОМНЮ.

ЗАВИСИМОСТЬ ВЫДЕЛЕНИЯ КАЛЬЦИЯ ОТ ВЫДЕЛЕНИЯ КИСЛОТ С МОЧОЙ

ИЗМЕНЕНИЯ В
ВЫДЕЛЕНИИ КАЛЬЦИЯ С
МОЧОЙ



ИЗМЕНЕНИЯ В ВЫДЕЛЕНИИ КИСЛОТ С МОЧОЙ



ПРОДУКТ WWW.MOVEAT.EXPERT	ПОРЦИЯ, г.	ВСЕГО КАЛЬЦИЯ НА ПОРЦИЮ, мг.	УСВОЯЕМОГО КАЛЬЦИЯ, мг.	КОЛ-ВО, ЭКВ. 240 мл. ЙОГУРТА, г.
ЙОГУРТ/КЕФИР	240	300	96	----
СЫР ЧЕДДЕР	100	720	97	99
ТВОРОГ	100	150	49	196
КРАСНАЯ ФАСОЛЬ	100	24	6	1600
БЕЛАЯ ФАСОЛЬ	100	103	23	417
КОРИЧНЕВАЯ ФАСОЛЬ	100	53	14	686
ЧЕЧЕВИЦА	100	70	15	623
СОЯ	100	220	46	208
МАК	100	1550	325	30
КУНЖУТ	100	1100	231	42
ФУНДУК	100	140	29	327
КЕШЬЮ	100	40	8	1143
МИНДАЛЬ	100	245	51	187
АРАХИС	100	80	18	545
ПОДСОЛНЕЧНИК	100	230	48	199
СЕМЕНА ТЫКВЫ	100	44	9	1039
ГР. ОРЕХ	100	80	17	571



Насчёт **замены**. Зависит от того, что ты *именно* хочешь заменить. Можно, например, из рыбы заменить омега-3 добавками, но белок из рыбы ими не заменишь. И я уже писал об основном преимуществе молока - кальций. В этом плане очень хорош **кунжут** (но он тоже закисляет) - по нему так же есть видео - <https://www.youtube.com/watch?v=Qxv3il5UUt看>. Остатки можно добирать остальными продуктами, так же см. таблицу и считай усвояемый

кальций.

Мак как источник кальция я бы не рассматривал - он, кажется, слишком опасен в плане опиоидов, кол-во которых разнится у разных производителей. Тоже есть видео -

<https://www.youtube.com/watch?v=GIOTec6yhpo>

Автор **заметки**: Сергей

Влияние мяса на здоровье

В [архиве сообщества](#) находится только [одна статья](#) касающаяся вопроса риска рака от красного и обработанного мяса. Также косвенно влияние мяса на здоровье упоминалось на стриме Глеба "[Как прожить на 30 лет дольше?](#)", краткое изложение [тут](#). Поэтому сегодня хочу пролить чуть больше света на сей вопрос дискуссий. Надеюсь, данная статья поможет разобраться вам, стоит ли включать мясо в ваш ежедневный рацион, а также в целом чуть лучше понять, что это за продукт.

Существуют несколько видов мяса:

- обработанное
- красное
- белое
- мясо рыбы (о которой сегодня упомянем только косвенно)

Для начала, давайте взглянем на этот метаанализ:

["Влияние потребления красного, переработанного и белого мяса на риск рака желудка."](#)

Рак желудка остается актуальной по значимости причиной смертности от рака в мире. Поэтому важно минимизировать факторы риска, которые влияют на заболеваемость и смертность от рака желудка.

В отобранных исследованиях метаанализа были следующие определения:

- **Красное мясо** определили как *говядину, свинину, баранину и козлятину*.
- **Обработанное мясо**, как мясо, *консервированное путем копчения, соления, консервирования или с добавлением химических консервантов*.
- **Белое мясо** определили как *домашнюю птицу, курицу, утку, индейку и кролика*.

Результаты показали, что высокое **потребление красного и обработанного мяса** значительно **связано с увеличением риска развития рака желудка**, в то время как **потребление белого мяса** значительно **связано с уменьшением этого риска**.

Эти результаты и тенденции соответствовали результатам метаанализа «доза-реакция» (**увеличение риска на 26%** на каждые 100 г/день увеличения потребления красного мяса и **на 72% повышение риска** на каждые 50 г/день увеличения потребления переработанного мяса).

А вот ещё одна интересная работа:

["Потребление белого мяса и факторы кардиометаболического риска."](#)

В данный обзор было включено 13 когортных исследований. Во включенные исследования основное внимание уделялось потреблению **белого мяса (курицы, индейки)**.

Сказано, что

Участниками включенных исследований были здоровые взрослые из общей популяции без сердечно-сосудистых заболеваний или факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Выводы, которые получились в данной работе, следующие:

- Белое мясо является более здоровой альтернативой красному.
- Выбирать нужно именно необработанное белое мясо.
- Связь между потреблением белого мяса и гипертонией варьируется от нейтральной до усугубляющей.
- При выборе белого мяса нужно помнить о насыщенных жирах (которые содержатся в коже) и гемовом железе, которые в избытке имеют негативное влияние на здоровье, а также учитывать способ приготовления.

Резюмируя, потребление только **свежего/необработанного и нежирного белого мяса**, по-видимому, оказывает потенциально благоприятное воздействие на кардиометаболические (сахарный диабет, гипертония, метаболический синдром, контроль веса) факторы риска.

Очередной метаанализ:

["Белое мясо, смертность от всех причин и ССЗ"](#), состоящий из 22 исследований, **имеет вывод, что**

Смертность от всех причин ниже на 6% у субъектов из категории самого высокого относительно самого низкого потреблением белого мяса, а также на нейтральную связь с сердечно-сосудистой смертностью и заболеваемостью.

Белое мясо может быть более здоровой альтернативой потреблению красного и переработанного мяса.

А это исследование:

"Связь мяса с заболеваемостью ССЗ и смертностью от всех причин" на 29 682 участниках, **выяснило:**

- Более высокое потребление обработанного мяса, необработанного красного мяса или птицы, но не рыбы, было значительно связано с более высоким риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Более высокое потребление обработанного мяса или необработанного красного мяса, но не птицы или рыбы, было значительно связано с более высоким риском смертности от всех причин.

Заключительные выводы:

Выводы, которые мы можем вынести:

- Обработанная продукция это то, что нужно избегать по-максимуму.
- Красное мясо - продукт, который нужно минимизировать в своём рационе.
- Белое мясо является более здоровой альтернативой красному мясу.
- При это белое мясо нужно выбирать свежее/необработанное.
- Обращать внимание на тип мяса и на способ приготовления (лучше всего филе с щадящим способом приготовления, например на пару или варка).
- Не забывать про потенциальный вред насыщенных жиров (в большом количестве) и гемового железа.
- Соблюдать разнообразие в рационе, а не концентрироваться только на одном продукте (не злоупотреблять белым мясом, а включать и другие источники белка).

Здорового и вкусного вам рациона.

Автор **заметки**: matvey033

Продукты для мотивации и улучшения когнитивных функций при нагрузках

(via <https://t.me/mishapetrow>)

Эти продукты (+Бананы) богаты содержанием тирозина — аминокислоты, которая нужна для производства дофамина (нейромедиатора мотивации).

Систематический анализ 2015 года нашел (хотя качество исследований низкое), что тирозин помогает при больших когнитивных нагрузках

Систематический анализ 2020 года пришел к выводу, что можно военному персоналу рекомендовать тирозин и кофеин, чтобы улучшить когнитивные функции в условиях недостатка сна.

Небольшое исследование 2022 года, где одной группе работников давали добавку из 5 аминокислот, в том числе тирозина, а другой давали пустышку. Через 4 недели, группа с добавкой показала лучшие уровни мотивации и когнитивных функций.

Так же есть исследования, которые нашли отсутствие эффекта на выносливость, на усталость у работников, на лечение депрессии.

Here's a research-backed list of foods, herbs, and spices known to contain L-tyrosine or that increase dopamine via other mechanisms:



Animal Products
like Meat, Eggs,
and Dairy



Avocados



Beets



Chocolate or
Cacao



Fava Beans



Leafy Greens



Nuts



Olive Oil



Oregano



Rosemary



Sesame and
Pumpkin Seeds



Turmeric

Автор **заметки:** Дениска

Абрикосовые косточки опаснее, чем вы думаете.

Еще совсем недавно я регулярно покупал ядра абрикосовых косточек - немного кислый вкус и довольно мягкая оболочка, жевать легко и приятно, а сегодня узнал, что в них содержится приличная доза амигдалина, который при переваривании конвертируется в **цианид**.

Как оказалось, была куча кейсов **дичайшейго отравления** и даже смертей людей от употребления абрикосовых косточек.

Четыре маленьких косточки уже **достаточно**, чтобы перевалить за дневную допустимую норму цианида для взрослых.

Думайте и проверяйте, что вы едите.



Автор **заметки:** Тимур