Коровье VS растительное

Так ли опасна молочная продукция, как её преподносят?

Ирина ГИЛЬФАНОВА

В последние годы в обществе всё чаще муссируют тему лактазной недостаточности, или непереносимости молока, которое издавна называли «нашим всем». Наибольший негатив вызывает коровье молоко. На полках в супермаркетах появляется всё больший ассортимент растительного молока, а нутрициологи и блогеры, начитавшись иностранных исследований и статей, активно призывают отказываться от молочной продукции и заменять её растительной. Но так ли массова проблема лактазной недостаточности, как нам её представляют, и действительно ли нужно убирать все молочные продукты из своего рациона?

Молочные «мутанты»

Точных данных о том, сколько людей в России страдает лактазной недостаточностью, к сожалению, нет. Частные генетические центры в своих исследованиях делают вывод о том, что у 30–50 процентов россиян встречается непереносимость молочного белка. Однако свердловские медики, с которыми поговорила журналист «ОГ», уверены, что доля таких людей составляет не более нескольких процентов. Так, по словам доктора медицинских наук главного гастроэнтеролога УрФО ***Игоря Хлынова***, лактазная недостаточность считается глобальной проблемой не в России, а в странах Латинской Америки, Азии, США и других. К слову, недавно британские учёные из Имперского колледжа Лондона установили, что коровье молоко становится наиболее частой причиной детских смертей среди пищевых аллергий – на неё приходится около 26 процентов случаев.

– Изначально фермент лактаза, перерабатывающий молоко, выделялся у человека приблизительно в возрасте до одного года, – объясняет Игорь Хлынов. – Поэтому сегодня люди, которые не переносят молоко, считаются биологически и физиологически более древними. А те, кто переваривают этот продукт во взрослом возрасте, как ни странно, являются «мутантами», потому что их организм вырабатывает фермент лактазы значительно дольше.

В отличие от врачей, учёные связывают непереносимость лактозы (молочного сахара) с генетическими изменениями современных коров. Как пояснил «ОГ» доктор биологических наук, профессор Уральского государственного аграрного университета ***Владимир Мымрин***, из-за вмешательства человека в селекционный процесс этих животных в середине прошлого века стали преобладать коровы, производящие молоко с генотипом А1 или смешанным А1А2. Именно этот вид белка вызывает аллергические реакции у человека.

– В обществе активно разводили коров с генотипом А1 для повышения молочной продуктивности, на качество сырья никто не смотрел, – говорит Владимир Мымрин. – Сегодня генетика установила, что варианты белковых казеиновых фракций поразному влияют на организм: человек хуже переваривает молоко с генотипом А1. Для людей, которые предрасположены к негативной реакции на лактозу, сегодня выведены коровы, которые производят молоко генотипа А2. Но оно стоит дороже и реже встречается в магазинах.

Иммунитет ослаб

Диетолог Центра медицинской профилактики Екатеринбурга ***Ирина Бородина*** говорит, что человеку не стоит употреблять молочные продукты только по двум причинам: из-за генетической или приобретённой непереносимости лактозы.

– Если у ребёнка с самого детства после употребления молока возникает аллергическая реакция, диарея или другие неприятные симптомы, то, скорее всего, у него первичная лактазная недостаточность, – рассказывает Ирина Бородина. – Но чаще всего встречается вторичная непереносимость у людей старше 50 лет, когда изменяется слизистая кишечника, появляются хронические заболевания, что вызывает проблемы с перевариванием молока.

Когда у человека недостаточно фермента, который расщепляет молочный сахар, могут появиться и не самые очевидные симптомы, такие как заложенность носа и кашель. Врачи связывают это с расстройством кишечника, которое подрывает общий иммунитет организма. Например, многодетная мама ***Елена Ласкина*** из Екатеринбурга узнала, что у её ребёнка долго не проходил насморк именно из-за потребления молока.

– У нас с мужем полная непереносимость лактозы, это передалось и детям, – рассказывает Елена Ласкина. – В школе и садике мы попросили не давать нашим ребятам молоко в чистом виде, но блюда, где есть молочные продукты, всё-таки разрешаем, например, кашу или запеканку.

Как пояснила Ирина Бородина, кисломолочные продукты содержат меньше молочного сахара и зачастую легче перевариваются, поэтому их можно есть в умеренном количестве всем. Также вместо коровьего молока можно попробовать козье или овечье, так как в них содержится меньше лактозы. При употреблении этих продуктов отказ от цельного коровьего молока не будет стрессом для организма человека.

А риски есть?

Кокосовое, соевое, миндальное… За последние пять лет производители вегетарианского молока в России значительно расширили свой ассортимент. Но предложение рождает спрос – несмотря на возможность потреблять кисломолочные продукты и молоко разных генотипов, всё больше людей меняют свой рацион и отказываются от любых молочных продуктов в пользу растительных аналогов. По мнению Ирины Бородиной, вегетарианское молоко тоже полезно, особенно когда производители обогащают его кальцием и другими витаминами. Однако такой напиток не содержит те незаменимые аминокислоты, которые необходимы организму. Поэтому при полном отказе от молочных продуктов нужно найти грамотную альтернативу этим компонентам.

– Если у человека нет непереносимости лактозы, я бы категорически не рекомендовал отказываться от молока полностью, потому что это высокоценный питательный продукт, – советует Игорь Хлынов. – Риски перехода на растительные продукты могут быть высоки для здоровья, и, возможно, только последующие поколения адаптируются к новому типу питания. Для поддержания здоровья правильнее придерживаться традиционного рациона.

Увлечение растительным молоком можно также связать с переизбытком непроверенной информации в Интернете, где зачастую рекомендации дают не учёные и врачи, а «диванные» эксперты, блогеры.

– Нужно ориентироваться не на блоги, а на себя и своё самочувствие, прислушиваться, как организм реагирует на тот или иной компонент питания, сдавать анализы и консультироваться со специалистами, – добавляет Ирина Бородина. – Также придерживаться общеизвестных правил: есть больше овощей и фруктов, рыба – идеальный источник белка, исключить из рациона сосиски и колбасы.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

ГАЛИНА СОЛОВЬЁВА

Людям с непереносимостью лактозы совсем не обязательно сразу отказываться от всех молочных продуктов: можно попробовать употреблять козье и овечье молоко, кисломолочные продукты

В ТЕМУ

В школах Свердловской области пищевые аллергии учеников обязательно учитываются при составлении школьного питания. Как сообщила журналисту «Облгазеты» директор лицея №130 ***Ирина Артемьева***, в их учреждении разрабатывается специальное меню для детей с непереносимостью каких-то продуктов.

– Родители ученика ставят в известность классного руководителя и приносят справку от врача, – говорит Ирина Артемьева. – Для детей с разными медицинскими показателями есть безбелковая или безлактозная диета.

Классный руководитель школы №170 Екатеринбурга ***Асия Чурсина*** также добавляет, что следит, чтобы в столовой среди всех порций было специальное блюдо для ученика, у которого аллергия на тот или иной продукт.

– Но цельное молоко в школьном меню практически не встречается, чаще всего может быть молочный суп или запеканка, – говорит Асия Чурсина.

Глава Тавды ушёл в отставку

Гордума Тавдинского ГО приняла решение о досрочном прекращении полномочий главы *Виктора Лачимова*. Исполняющим обязанности назначен его заместитель *Валентин Миронов*.

Об этом «Областной газете» сообщили в гордуме Тавдинского ГО. Причины ухода Виктора Лачимова с поста главы не разглашаются.

Напомним, что он возглавлял муниципалитет с 2010 года. В январе 2021 года чиновнику исполнилось 64 года. В марте он рассказывал «ОГ» о своих задумках: завершении капремонта центральной улицы Ленина, открытии нового парка Победы, капремонте моста через реку Каратунку, о спортивном городке при школе и замене всего наружного освещения в Тавде.

Оксана ЖИЛИНА

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» **ГАУ СО «РЦФКС КАРАТЭ»** публикует отчёт о результатах деятельности государственного автономного учреждения и об использовании закреплённого за ним государственного имущества за 2020 год на портале www.pravo.gov66.ru в разделе: «Официальная информация юридических лиц». ₽ 463

В соответствии с постановлением Правительства от 21.01.2004 года № 24 «Об утверждении стандартов раскрытия информации субъектами оптового и розничного рынков электрической энергии» **АО «Горэлектросеть»** раскрывает информацию, подлежащую раскрытию.

В полном объёме информация опубликована на официальном сайте компании www.zao-ges.ru. ₽ 5/ГЭ-1-2014

В соответствии с постановлением Правительства от 21.01.2004 года № 24 «Об утверждении стандартов раскрытия информации субъектами оптового и розничного рынков электрической энергии» **АО «Региональная сетевая компания»** раскрывает информацию, подлежащую раскрытию.

Информация в полном объёме опубликована на официальном сайте компании www.sv-rsk.ru. ₽ 6/РС-1-2014

«Пытаемся открыть забытые страницы истории»

Дарья ЧУРСИНА

Каждый год во время парада Победы 9 Мая вслед за колонной военной техники, шествующей по центру Екатеринбурга, следует группа людей в исторических костюмах, которая представляет какую-то сцену из военного времени 1941–1945 годов. Со стороны это кажется просто красивым, но мало кто знает, что эти люди — профессиональные реконструкторы, участники уральского военно-исторического клуба «Горный щит», который существует уже более 30 лет.

От войны с Наполеоном – к Великой Отечественной

Изначально группа увлечённых историей людей создала военно-исторический клуб «Горный щит» в 1988 году для реконструкции 37-го екатеринбургского полка на момент войны с ***Наполеоном***. Сейчас же в клубе есть реконструкторы, которые занимаются Первой и Второй мировыми войнами, Гражданской войной, Советско-финляндской войной 1939–1940 годов.

Студенты, пенсионеры, работающие – в клубе собрались люди разных возрастов, которые просто общаются и занимаются любимым делом в свободное время. Сейчас в «Горном щите» насчитывается порядка 50 человек, большинство из которых – старожилы, но периодически клуб пополняется новыми активистами и любителями истории.

«Горный щит» является членом Российского военно-исторического общества, основанного в 2012 году по указу Президента России ***Владимира Путина***. Поэтому на получаемое финансирование уральский клуб может заниматься не только пошивом одежды для воссоздания военных сцен, но и несколько раз в год участвовать в исследованиях, выезжать на раскопки. Никаких денег взамен никто не получает – участники клуба «Горный щит» просто помогают сохранять и популяризировать память предков.

– Мы пытаемся открыть забытые страницы истории, — рассказывает журналисту «Облгазеты» один из старейших членов военно-исторического клуба «Горный щит» ***Михаил Кирсанов***. – В частности, наши ребята сейчас ищут в Перми место захоронения великого князя ***Михаила Александровича Романова***, а в Верхотурье ведут поиски останков китайцев, которые погибли там в 1918 году от рук русских солдат. Там стоит памятник, но на самом деле захоронений под ним нет, так как найти могилы не могут до сих пор.

Имитация оригиналов

9 мая, 22 июня, 7 ноября – на все эти памятные даты и крупные мероприятия, например, на фестиваль «Покровский рубеж» в деревне Кислянка Артёмовского района или встречу исторического эшелона «Поезд идёт на Восток», непременно зовут реконструкторов из «Горного щита». Автор этих строк и сама участвовала в одной из таких реконструкций: окунуться в мир Гражданской войны и на пару дней забыть о гаджетах, кровати, микроволновке и холодильнике было на удивление легко. Кто-то спал на матрасах в старом деревянном домике, более закалённые – прямо в окопе. Пришлось вместе с товарищами варить гречку в котелке, ползать по траве с оружием в руках, слушать приказы командира, а потом «умереть» в окопе до звуков, обозначающих конец постановки. Но опыт полезный.

Для участия во всех этих мероприятиях нужна соответствующая подготовка: знание конкретного периода истории, возможно, изучение литературы и, конечно, подходящее одеяние. Некоторые детали одежды можно купить в специализированных магазинах, но чаще всего исторический костюм приходится шить заново.

– Умелые реконструкторы сами шьют себе форму, но не всё можно изготовить самостоятельно, – говорит Михаил Кирсанов. – Ателье и мастера есть разные, но хорошее качество стоит денег. Мы, например, часто обращаемся в Уральский институт музейных проектов. В зависимости от сложности на изготовление костюма уходит от двух недель до нескольких месяцев.

Цена такой одежды обычно зависит от эпохи и, по словам нашего собеседника, может начинаться от 25 тысяч рублей и заканчиваться несколькими сотнями тысяч. Например, самая дорогая одежда из репертуара участников «Горного щита» – форма французских воинов, а самая дешёвая – форма Рабоче-крестьянской Красной армии 1943–1945 годов. Изготовление костюмов для реконструкции финансируется, но участники клуба часто добавляют на это дело и собственные средства.

– Во время раскопок и исследований, даже той же чистки Верх-Исетского пруда в Екатеринбурге, можно найти много разных старинных и необычных вещей. Некоторые из них в своё время явно выбрасывали просто так, – считает Михаил Кирсанов. – Одежда, конечно, чаще всего уже не пригодная к ношению, но как образец для создания новой формы годится.

При этом оригинальные вещи в реконструкциях участники клуба стараются не использовать.

– Когда в лесу случайно рвётся старинная портупея, то становится как-то не по себе, – признаётся Михаил Кирсанов. – Да и ёлки рубить шашкой 1910 года тоже жалко. Поэтому одежду мы чаще создаём новую. Оружие также используем более поздних советских времён, маскируя его под военное.

Фотографии, книги и другие подобные находки отправляются в музеи: уральские реконструкторы сотрудничают со Свердловским областным краеведческим музеем и Верхнепышминским историческим музеем.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

ГАЛИНА СОЛОВЬЁВА

В этом году Михаил Кирсанов (в центре) вместе с коллегами участвовал и в реконструкции встречи исторического эшелона «Поезд идёт на Восток» на железнодорожном вокзале Екатеринбурга

КСТАТИ

Первую и третью субботу каждого месяца военно-исторический клуб «Горный щит» собирается в 18:00 в Доме офицеров в Екатеринбурге. В это время туда может прийти любой желающий и бесплатно послушать интересные лекции по истории.

ДОКУМЕНТЫ

25 мая на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Официальное извещение Региональной энергетической комиссии Свердловской области

● от 24 мая 2021 г. «Об исправлении неточности, допущенной при официальном опубликовании постановления Региональной энергетической комиссии Свердловской области от 14.05.2021 № 46-ПК «Об установлении размеров платы за технологическое присоединение газоиспользующего оборудования юридических лиц к газораспределительным сетям акционерного общества «Газпром газораспределение Екатеринбург» (город Екатеринбург) по индивидуальным проектам» и подлинная редакция постановления Региональной энергетической комиссии Свердловской области от 14.05.2021 № 46-ПК «Об установлении размеров платы за технологическое присоединение газоиспользующего оборудования юридических лиц к газораспределительным сетям акционерного общества «Газпром газораспределение Екатеринбург» (город Екатеринбург) по индивидуальным проектам» (номер опубликования **30451**).

Постановления Региональной энергетической комиссии Свердловской области

● от 20.05.2021 № 47-ПК «Об установлении тарифов на услугу водоотведения, оказываемую муниципальным унитарным предприятием Артемовского городского округа «Жилищно-коммунальное хозяйство поселка Буланаш» (поселок Буланаш) потребителям Артемовского городского округа» (номер опубликования **30452**);

● от 20.05.2021 № 48-ПК «Об установлении размера платы за подключение (технологическое присоединение) объекта капитального строительства общества с ограниченной ответственностью Специализированный застройщик «Атомстройкомплекс-Краснолесье» (город Екатеринбург) к централизованной системе холодного водоснабжения закрытого акционерного общества «ВодоСнабжающая Компания» (город Екатеринбург) в индивидуальном порядке» (номер опубликования **30453**);

● от 20.05.2021 № 49-ПК «Об установлении тарифа в сфере водоснабжения акционерному обществу «Особая экономическая зона «Титановая долина» (город Екатеринбург) на территории Верхнесалдинского городского округа» (номер опубликования **30454**);

● от 20.05.2021 № 50-ПК «Об утверждении индивидуального предельного тарифа на перевозку пассажиров и багажа автомобильным транспортом в городском сообщении по муниципальным маршрутам регулярных перевозок на территории муниципального образования Нижнетуринский городской округ, осуществляемую обществом с ограниченной ответственностью «СпецРесурс» (город Нижняя Тура)» (номер опубликования **30455**).

Приказ Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области

● от 21.05.2021 № 1593 «О внесении изменений в Результаты определения кадастровой стоимости земельных участков, расположенных на территории Свердловской области, утвержденные приказом Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области от 08.10.2020 № 3333» (номер опубликования **30456**).

Приказ Министерства социальной политики Свердловской области

● от 24.05.2021 № 231 «О размере компенсации расходов на автомобильное топливо» (номер опубликования **30457**).

26 мая на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Указы Губернатора Свердловской области

● от 26.05.2021 № 289-УГ «О присвоении звания «Ветеран труда Свердловской области» (номер опубликования **30479**);

● от 26.05.2021 № 290-УГ «О присвоении звания «Ветеран труда» (номер опубликования **30480**).

Распоряжение Правительства Свердловской области

● от 26.05.2021 № 250-РП «О внесении изменений в распоряжение Правительства Свердловской области от 28.12.2012 № 2677-РП «О Совете по развитию туризма в Свердловской области» (номер опубликования **30481**).

Приказ Управления делами Губернатора Свердловской области и Правительства Свердловской области

● от 25.05.2021 № 82 «О конкурсной комиссии Управления делами Губернатора Свердловской области и Правительства Свердловской области» (номер опубликования **30483**).

Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области

● от 25.05.2021 № 1070-п «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 06.10.2017 №1709-п «О порядке формирования и ведения реестра негосударственных организаций, осуществляющих комплексную реабилитацию и ресоциализацию лиц, потребляющих наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, на территории Свердловской области» (номер опубликования **30477**).

Приказ Министерства физической культуры и спорта Свердловской области

● от 25.05.2021 № 158/ос «О внесении изменений в приказы Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, которыми учреждены ведомственные награды Министерства физической культуры и спорта Свердловской области» (номер опубликования **30478**).

Приказ Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области

● от 26.05.2021 № 156 «О мероприятиях, направленных на выявление личной заинтересованности государственных гражданских служащих Свердловской области, замещающих должности государственной гражданской службы Свердловской области в Департаменте по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области, которая приводит или может привести к конфликту интересов при осуществлении закупок товаров, работ, услуг для обеспечения нужд Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области» (номер опубликования **30482**).

QR-код позволит вам с помощью сканирующего оборудования (в том числе и фотокамеры мобильного телефона) найти документы, опубликованные на сайте http://www.pravo.gov66.ru

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

4+