

Станет ли соя кормилицей Руси?

Боль и тревога за судьбу Отечества прозвучали в послании Президента нашей страны В.В.Путина Федеральному Собранию 8 июля 2000 года: "Нас, граждан России, из года в год становится все меньше и меньше. Нам реально грозит стать дряхлеющей нацией".

ЗА ИСТЕКШИЙ ГОД население Российской Федерации уменьшилось на 750 тысяч человек, что явилось следствием снижения уровня рождаемости и продолжительности жизни.

Современные демографические проблемы не являются неожиданными. Уже в 60-е и 70-е годы уровень воспроизводства населения СССР в значительной мере поддерживался за счет высокой рождаемости в южных регионах страны. Но угрожающий существованию нации дисбаланс рождаемости и смертности населения был достигнут в 90-е годы, закономерно совпав с началом "шоковой терапии" экономики России.

Главным фактором, влияющим на рождаемость и смертность, является характер питания, его соответствие потребностям организма. Важнейшие части в структуре питания - белки. В 1992 году, с началом "шоковой терапии", граждане России стали экономить на всем, и в первую очередь на продуктах питания. Высокоценные в пищевом отношении и столь же дорогие мясо, яйца, молочные продукты стали повсеместно заменяться значительно более дешевыми хлебо-булочными изделиями, крупами, картофелем. Хлеб вновь, как и в старину, стал главным продуктом питания большей части населения.

Безусловно, хлеб, крупы, картофель чрезвычайно важны для нормальной жизнедеятельности человека как основные источники углеводов. Но в этих продуктах мало белка, который к тому же является неполноценным.

Среди 20 наиболее часто встречающихся аминокислот 8 являются незаменимыми. Они не могут синтезироваться в организме человека и должны поступать с пищей в готовом виде в пропорциях, близких к пропорциям этих аминокислот в белках человека.

В пшенице не только мало белка (11-13 процентов), но и белок этот обладает пониженной биологической ценностью, поскольку в нем значительный дефицит незаменимых лизина и треонина. В кукурузе - дефицит триптофана и лизина. В ржаном и пшеничном хлебе белка еще меньше - от 4,7 до 8,1 процента. Картофель содержит лишь 2 процента белка.

Полноценными являются белки животного происхождения (говядина, свинина, баранина, птица, яйца, молоко, сыр, творог и др.), а также белки древнего и хорошо изученного как в нашей стране, так и за рубежом бобового растения - сои. Соевые белки по своему аминокислотному составу приближаются к белкам говядины и классифицируются диетологией как обладающие высокой биологической ценностью для человека. Однако в начале 90-х годов отечественная пищевая промышленность практически не выпус-

кала продуктов переработки сои, а стоимость зарубежных белковосодержащих соевых продуктов приближалась или даже превышала стоимость говядины, что делало их недоступными для большинства населения, вынуждая довольствоваться хлебом, крупами и картофелем.

И хотя народная мудрость гласит: "Хлеб всему голова", "Щи да каша - пища наша", исторический опыт России свидетельствует об обратном. Именно этими простыми продуктами питалось большинство населения царской России. Демографические же показатели того времени были просто устрашающими. Так, в XIX-XX веках, несмотря на то, что потребление хлеба на душу населения составляло до 1 килограмма в сутки, что вместе с крупами и картофелем обеспечивало суточную потребность в 3000-4000 килокалорий, необходимых для тяжелого физического труда, средняя продолжительность жизни не превышала 40 лет.

В середине XIX века 63,3 процента детей умирало до 15 лет. В 1886 году Боткинская комиссия пришла к выводу, что одной из главных причин этого является "несообразное" питание. Однако и после такого заключения ситуация не изменилась: в начале XX века, в самом "благополучном" 1913 году царской империи, безмерно восхваляемом многими историками, детская смертность была громадной: в возрасте до года умирало 27,3 процента детей, не дожив до 5 лет - 43 процента детей по причине той же "несообразности" питания.

ЕЖЕДНЕВНО человек, в зависимости от вида деятельности, пола, возраста, условий обитания, должен получать с продуктами питания от 41 до 96 граммов животных белков. В условном пересчете на говядину это равно 250-600 граммам бескостного мяса (в говядине содержится, в зависимости от категории, от 17 до 20 процентов белка). Также установлено, что мужчинам в среднем необходимо на 10 процентов белков больше, чем женщинам (в идентичных профессиональных и возрастных группах). Женщины в период с 5-го по 9-й месяц беременности должны получать животных белков столько же, сколько и мужчины, занятые тяжелым физическим трудом, - 65 граммов (в условном пересчете на говядину - 300-400 граммов бескостного мяса в зависимости от его категории). Еще большая потребность в животных белках у кормящих грудью женщин - 72 грамма в сутки. Конечно, животные белки в реальной жизни поступают в организм человека из различных продуктов животного происхождения: мяса, птицы, яиц, молока, сыра, творога и др. Однако суммарно их количество не должно быть меньше норм, утверждаемых Минздравом.

Грубые нарушения физиологических норм потребления белка и являются основной причиной негативных демографических показателей настоящего времени. Нервно-психические перегрузки, связанные с экономическими потрясениями в России 90-х годов XX века, в соответствии с канонами физиологии привели к дополнительной потребности в полноценном белке. Однако вместо этого большая часть населения страны вынужденно перешла на питание продуктами, содержащими белки пониженной биологической ценности: хлеб, крупы, картофель. В результате - увеличение смертности при снижении рождаемости, рост заболеваемости, резкое уменьшение производительности труда, всеобщая апатия.

Реальный путь ликвидации белкового голода в России - в оперативном насыщении продовольственного рынка страны продуктами переработки сои. Соя - уникальное растение, бобы которого содержат чрезвычайно много белка.

По содержанию белка соевые бобы - абсолютный чемпион в растительном и животном мире: в соевых бобах его почти в 2 раза больше, чем в говядине, в три раза больше, чем в пшенице, кукурузе, крупах и яйцах, в 2-3 раза больше, чем в рыбе, и в 20 раз больше, чем в картофеле. В отличие от большинства растений, соевый боб обладает достаточно высокой биологической ценностью, содержит все незаменимые аминокислоты в пропорциях, близких к пропорциям таких аминокислот в говядине.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ период временного забвения сои подошел к концу. На прилавках магазинов крупных городов можно найти продукты переработки сои многих наименований как отечественного, так и зарубежного производства. Появилось много специальной и популярной литературы, посвященной соевому питанию. Теперь дело за главным - широким внедрением компактного и недорогого высокопроизводительного оборудования, разработанного отечественными предприятиями. Опыт регионального общественного фонда содействия внедрению социальных инноваций по изучению новых технологий производства соевых молока, сыра, творога подтвердил высокую производительность и надежность отечественного "соевого" оборудования. Столовые лечебно-профилактических учреждений, промышленных предприятий, юридические лица всех форм собственности независимо от ведомственной подчиненности сейчас имеют реальную возможность обеспечения населения страны недорогим и диетическим соевым молоком, творогом, сыром, содержащими значительное количество полноценного белка. Хлеб, как и прежде, будет занимать достойное место на нашем столе, обеспечивая нас углеводами. Но белковому дефициту не должно быть места в России XXI века.

**Александр ДМИТРИЕВ,
Александр КОТРОВСКИЙ.**
Региональный общественный фонд содействия внедрению социальных инноваций.