

Хосе Антонио (Jose Antonio)

КОРИЧНЕВЫЙ РИС, БЕЛЫЙ РИС, КАКОЙ ЖЕ ИЗ НИХ ЛУЧШЕ?

Думаю, многие сталкивались с такой ситуацией: вы сидите в своем любимом японском или китайском ресторане и ваш приятель, который очень сознательно относится к своему здоровью и старается питаться только правильно, прочитав меню, говорит официанту, что вместе с блюдом он хотел бы заказать коричневый рис, а ни в коем случае не белый. При моем азиатском происхождении мне всегда казался странным факт, что люди предпочитают коричневый рис. У него ведь вкус как у картона, смешанного с грязью. Я имею в виду коричневый рис.

Однако я уже слышу, что кричат мне в ответ фанатки этого риса: «Но в нем есть клетчатка и все витамины, бла, бла, бла». Какая разница? На вкус он как грязь. Поэтому когда мой приятель указал мне на следующее исследование, я его прочитал и сказал сам себе: «Хм, все, кто потребляет белый рис, могут продолжать его потреблять!»

Стоит ли заменять белый рис коричневым? В ходе эпидемиологического исследования были получены результаты, указывающие на связь между потреблением белого риса и повышением риска развития диабета второго типа. В этом исследовании приняли участие 202 человека среднего возраста с диабетом или высоким риском развития диабета. Испытуемых разделили на две группы, в одной потребляли белый рис, а в другой – коричневый. Эксперимент длился четыре месяца. Кроме того, потребление риса было свободным – участники могли есть его тогда, когда хотели. Перед началом и после исследования у испытуемых были измерены метаболические маркеры риска, включая индекс массы тела, обхват талии, кровяное давление, уровень гликозилированного гемоглобина (высокий уровень указывает на плохой метаболизм глюкозы), а также уровни липидов, глюкозы и инсулина в крови. И что же было обнаружено?

Спустя четыре месяца между группами не было выявлено никакой разницы кроме концентрации липопротеинов низкой плотности – плохого холестерина – который сильнее повышался в группе белого риса. Однако этот эффект наблюдался только у тех, кто страдал диабетом. Поэтому тем, у кого диабет, лучше держаться подальше от белого риса, отдавая предпочтение коричневому. Действительно, очень интересно. С другой стороны, у диабетиков, потреблявших коричневый рис, наблюдалось сильное понижение диастолического кровяного давления. Одно очко в пользу белого риса.

Что все это значит? Вот как прокомментировали эти результаты ученые: «Наше исследование показало, что ежедневное потребление коричневого риса в течение 16 недель не вызвало существенного улучшения метаболических факторов риска». Поэтому в следую-



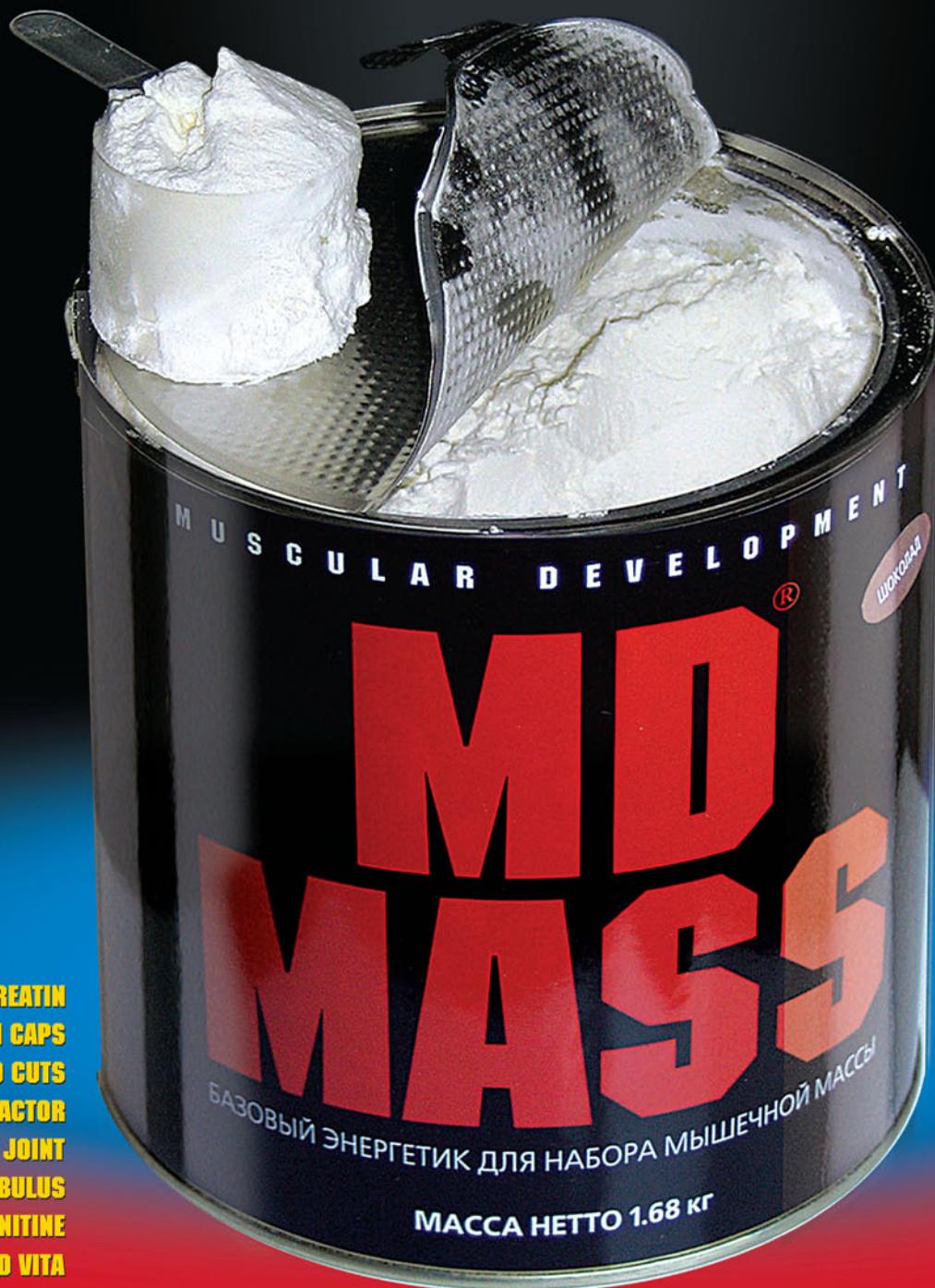
щий раз, когда пойдете в китайский ресторан, смело заказывайте белый рис. Он действительно вкуснее!

А как насчет рисового протеина? Ситуацию прояснило одно интересное исследование, проведенное на животных. Ученые определили эффекты протеиновых гидролизатов белого риса, коричневого риса и соевого протеина, гидролизованного протеолитическим ферментом Алкалаза 2.4 L, в сравнении с оригинальными источниками протеина. В течение трех недель самцов хомяков кормили высокожирной пищей, в которой содержалось либо 20 процентов казеина – контрольная группа – либо 20 процентов экстрагированных протеинов, либо их гидролизатов, использующихся в качестве источника протеина.

В результате исследования диета с протеиновым гидролизатом коричневого риса замедлила набор массы на 76 процентов по сравнению с контрольной группой. У животных, которых кормили по такой диете, также наблюдалась более низкая масса тела и масса печени, более низкие уровни липопротеинов низкой плотности и печеночного холестерина, а также более высокий уровень фекальной экскреции жира и желчной кислоты по сравнению с контрольной группой. Что все это означает? Протеин коричневого риса имеет уникальные пептиды, которые играют важную роль в регуляции веса тела и синтеза печеночного холестерина. Однако мне хотелось бы знать, может ли протеин коричневого риса давать такие же анаболические эффекты, как молочный протеин. Может быть, мое любопытство удовлетворит другое исследование. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru