Растительное питание завоевывает планету. Рынок растительных альтернатив который год растет бурными темпами, а число компаний, производящих котлеты из гороха и соевого белка, исчисляется уже десятками, в том числе в России. О том, почему растительные продукты набирают все большую популярность и как они способствуют правильному питанию, – в авторской колонке для портала «Будущее России. Национальные проекты», оператором которого является информационное агентство ТАСС, рассказал глава АНО Национальный исследовательский центр «Здоровое питание», профессор МГУ имени М.В. Ломоносова, доктор медицинских наук Олег Медведев. Повышение качества пищевой продукции и улучшение рациона питания российских граждан являются задачами нацпроекта «Демография».

Главная причина перехода на растительные альтернативы – забота о здоровье. Такие продукты – источник клетчатки, антиоксидантов, витаминов и ненасыщенных жиров. Медики и ученые говорят о пользе растительного питания уже давно и рекомендуют его для профилактики сердечно-сосудистых болезней и даже деменции. Есть научные данные, что растительная диета защищает и от некоторых видов рака.

Вторая важная причина – будущее планеты. Животноводство производит больше углекислого газа, чем все автомобили Земли, потребляет огромное количество воды и занимает полезные площади: под пастбища и выращивание кормовых культур отведено в десятки раз больше земли, чем под производство продовольственных культур.

Люди отказываются от животной пищи не только по медицинским и экологическим причинам, но и из этических соображений, не желая причинять страдания животным.

«Но зачем нужны растительные альтернативы?» – спрашивают многие. Если люди отказались от мяса, почему бы им просто не перейти на растительные продукты?

Дело в том, что многим людям нравится вкус мяса, и они не хотят отказываться от привычного удовольствия. Особенно если оно не приносит никому вреда. Например, «при производстве растительного бургера Beyond Meat используется на 99% меньше воды, на 93% меньше земли, создается на 90% меньше выбросов парниковых газов и требуется на 46% меньше энергии, чем для производства говяжьих бургеров», – написано в отчете компании. И, конечно, ни одна корова не пострадала.

Целевая аудитория растительных альтернатив – это флекситарианцы: нестрогие вегетарианцы, которые стремятся питаться правильно, но не хотят полностью отказываться от животных продуктов. Таких людей становится все больше: по данным опроса проекта «Едим лучше» и аналитического центра НАФИ, 54% россиян готовы включать растительные продукты – заменители мяса в свой рацион. 61% наших соотечественников готовы предложить растительные альтернативы своим детям. Молодежь более благожелательна к растительным продуктам, чем люди старшего возраста. 25% россиян уже готовы отказаться от мяса, если растительные продукты будет легко купить в магазине и стоить они будут не дороже, чем традиционное мясо.

Индустрия

Растительное мясо перестало быть экзотикой. Его мировые продажи растут на 15% в год, и все крупнейшие мировые производители мяса – JBS, Tyson Foods и WH Group – открыли у себя подразделения по разработке растительных альтернатив. В России разработку растительных аналогов запустили пять крупных мясопереработчиков. Их подтолкнул выход на рынок американской компании Beyond Meat – мирового лидера в производстве растительного мяса.

Альтернативное мясо изготавливают из растительного белка. На Западе чаще используют гороховый изолят, российские производители предпочитают сою. Для сочности добавляют кокосовое и рапсовое масло, для текстуры – клетчатку. Привычный красный цвет достигается благодаря свекольному соку.

Противники растительного мяса называют его продуктом глубокой переработки и утверждают, что оно вредно для здоровья. Чтобы прояснить этот вопрос, ученые Стэнфордского университета провели исследование, результаты которого были опубликованы осенью 2020 года.

Две группы участников питались растительным мясом (две порции в день) или обычной говядиной, стараясь в остальном придерживаться своей привычной диеты. Спустя восемь недель ученые замерили у них уровень триметиламиноксида (ТМАО) – маркера развития инсульта и прочих сердечно-сосудистых заболеваний. По данным исследований, высокий уровень ТМАО в крови повышает риск сердечных болезней на 60%. Замерялись также уровень глюкозы, инсулина, вес и артериальное давление.

## Альтернатива альтернативе

Для потребителей, которые по каким-то причинам не готовы покупать растительное мясо, заменить мясо иначе тоже возможно. Прежде всего это традиционные растительные источники белка и самый известный и популярный из них – соя.

Соя – высокобелковый продукт с богатой кулинарной историей, который в японской кухне используется более двух тысяч лет. Соевый сыр тофу отличается абсолютно нейтральным вкусом и благодаря этому может применяться в самых разных блюдах, с различными соусами и специями. Мягкий тофу заменяет моцареллу в салатах и соусах, твердый можно жарить на гриле.

Тофу очень полезен для здоровья. Он богат железом и кальцием. В отличие от кальция, содержащегося в животных продуктах, растительный кальций одинаково хорошо усваивается в любом возрасте. Поэтому женщинам старшего возраста тофу рекомендуют для профилактики остеопороза.

Тофу уникален тем, что это единственный из растительных продуктов, который содержит все девять необходимых человеку аминокислот и в этом отношении полностью заменяет мясо как источник белка. Благодаря растительным эстрогенам тофу снижает риск сердечного приступа – они положительно влияют на состояние тканей, которыми выстланы кровеносные сосуды. Есть научные доказательства, что потребление тофу помогает снизить уровень холестерина.

В Японии и Китае тофу часто ферментируется, таким образом он становится источником не только белка, но и полезных бактерий для кишечника.

Культивированное мясо – высокотехнологичная замена традиционному мясу. Оно выращивается в лаборатории из клеток свинины или говядины и по составу совершенно не отличается от обычного мяса. При выращивании можно задать параметры: степень жирности или мягкость.

Индустрия культивированного мяса позволяет вырастить любой, даже самый экзотический, продукт: французский стартап Gourmey производит культивированный фуа-гра: на вкус паштет ничем не отличается от обычного, но мучить гусей для его изготовления не приходится.