



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Протеиновая диета: за и против | Les régimes surprotéinés: le pour et le contre

Автор: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 06.09.2024.



© NashaGazeta

Высокобелковая диета часто применяется для ограничения потребления сахара, при этом избыток белка значительно увеличивает производство аммония, и печень, которая отвечает за его выведение, может оказаться перегруженной. Исследование Женевского университета.

L'excès de protéines augmente fortement la production d'ammonium, et le foie, chargé de son élimination, se retrouve débordé. Étude de l'Université de Genève.

Les régimes surprotéinés: le pour et le contre

Кто-то из наших читателей уже отгулял отпуск, и теперь они хотят сбросить накопленные за отдых килограммы, а кому-то он еще предстоит, и они стремятся привести себя в приличную для пляжа форму. Среди обеих групп найдутся те, кто пытаются добиться поставленной цели с помощью протеиновой диеты – одного из наиболее популярных способов уменьшения жировой массы и увеличения мышечной. Но все ли до конца знают, с чем ее едят, уж простите за каламбур?

В основе такой диеты лежит повышенное потребление белков, основного элемента для наращивания мышечной ткани. Когда мы съедаем белки, они разлагаются на аминокислоты, которые затем используются нашим организмом для создания новых тканей и ремонта поврежденных. Повышенное потребление белков может помочь увеличить мышечную массу и снизить жировую массу благодаря ускорению метаболизма и снижению аппетита.

Опыт показывает, что протеиновая диета поможет расстаться с 6-7 лишними килограммами за десять дней, при учёте строгого соблюдения правил и рекомендаций. Рекомендации эти вполне выполнимы и могут даже стать полезной привычкой: дробное питание, употребление не менее 2-х литров воды в день, последний приём пищи не позже 20:00 – вот основные из них.

Но есть и «но». Само название (не белковая, а именно протеиновая) диеты говорит о том, что её рекомендовано применять людям, регулярно занимающимся физическими упражнениями с силовой нагрузкой. Обычному человеку, считающему спортом прогулку до ближайшего магазина, такой режим питания не подходит, так как в первую очередь нетренированный организм пожертвует как раз мышечной тканью, а не жировыми запасами. Кроме того, протеиновая диета может не подходить для людей с заболеваниями почек или сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для беременных и кормящих женщин. Иными словами, она может быть эффективной, но ее безопасность и применимость к разным группам людей вызывает вопросы и требует более подробного изучения – об этом еще раз напомнило недавнее исследование Женевского университета, выводы которого [опубликованы](#) в престижном Journal of Biological Chemistry.

В рамках своей диссертации на кафедре клеточной физиологии и метаболизма медицинского факультета Каролина Лучковска (под руководством профессора Пьера Мехлера) обнаружила, что эта диета, которой придерживаются, в частности, люди, страдающие диабетом второго типа, чтобы регулировать уровень сахара в крови и, в целом, свой вес, может быть вредной для печени. Это связано с нарушением работы фермента глутаматдегидрогеназы, или GDH.

С практической точки зрения, после поступления в организм белка – животного (мясо, рыба, дичь) или растительного (тофу, фасоль, нут, чечевица и т. д.) – он может быть преобразован печенью в сахар. Это необходимо для организма. Затем печень, которая действует как фильтр, выводит аммоний через мочу благодаря ферменту GDH. Так происходит детоксикация аминокислот, из которых состоят белки.

Проблема в том, что, если человек вдруг потребляет слишком много белка и страдает от дисфункции печени, как это часто бывает у людей, страдающих ожирением, то печень перегружается, и последствия для организма могут быть плачевными, как показали опыты, проведенные на грызунах.

«У мышей, лишенных фермента GDN, печень не в состоянии избавиться от токсичного избытка аммония, содержащегося в белках. Для этого не нужны недели или месяцы; достаточно изменить рацион питания всего на несколько дней, чтобы это привело к серьезным последствиям», - объясняет Каролина Лучковска.

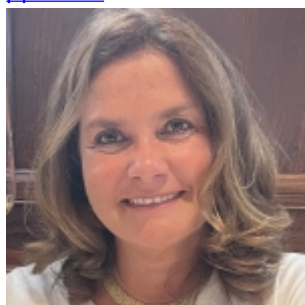
«Аммоний, который не выводится печенью, может вызвать серьезные нарушения, в частности, неврологические расстройства», - утверждают исследователи. Сонливость и потеря координации – среди симптомов, которые не всегда легко интерпретировать, а в самом крайнем случае избыток аммония в крови может привести к временному параличу конечностей или даже коме.

Профессор Пьер Мехлер подчеркивает пользу высокобелковой диеты, но повторяет рекомендацию о 15 % белка в день в базовом рационе для человека с хорошим здоровьем. Это эквивалентно потреблению 0,8 г белка на килограмм массы тела в день, или 56 г в день для человека весом 70 кг. «Но это не то же самое, что 56 граммов стейка, который также состоит в основном из воды и жира», - добавляет он.

Так какие же меры предосторожности следует предпринять? «Поскольку невозможно провести инвазивную биопсию печени или анализ крови у всего населения, чтобы выявить какие-либо нарушения в работе печени, связанные с этими механизмами, рекомендуется не переходить слепо на высокобелковую диету и при изменении рациона проконсультироваться с диетологом или врачом», - считает профессор Мехлер.

Прислушайтесь к совету профессора, дорогие читатели! Берегите себя!

[диеты](#)



[Надежда Сикорская](#)

Nadia Sikorsky

Rédactrice, NashaGazeta.ch

Source URL: <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/proteinovaya-dieta-za-i-protiv>