



Миндальное молоко: уникальная польза и предостережения ученых

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства миндального молока и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность напитка, рассмотрено использование миндального молока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты миндального молока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: миндальное молоко, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Это самое популярное растительное молоко. Многие люди считают его более вкусным и полезным, чем другие варианты напитков на растительной основе и добавляют в кофе, овсянку, выпечку. Продукт низкокалорийный, не содержит лактозу, глютен и является отличным выбором для людей, которые пытаются похудеть, практикуют веганство, страдают от лактазной недостаточности или аллергии на белок коровьего молока. Рассказываем всю правду о его питательной ценности и недостатках.

Калорийность миндального молока без подсластителей обычно составляет 15–20 ккал на 100 г. В нем вдвое меньше калорий, чем в обезжиренном коровьем молоке, однако КБЖУ может меняться — зависит от количества миндаля, приходящегося на порцию. В 100 г содержится много флавоноидов, а еще 22% дневной нормы витамина Е и 12% кальция. Веганы и все, кто придерживается растительной диеты, должны выбирать напиток, обогащенный витамином D и другими полезными веществами. ^[1, 2, 3, 4]

Топ-5 полезных свойств миндального молока для мужчин, женщин и детей старше года

1. Укрепляет кости

Напиток промышленного производства может быть таким же питательным, как коровье молоко — содержать много кальция, [витамина Д](#). Ваше тело не может производить эти компоненты самостоятельно, поэтому важно потреблять их с пищей. Они необходимы для поддержания костей, оптимального уровня артериального давления. Обогащенный микронутриентами напиток снижает риск переломов, остеопороза. ^[5, 6, 7]

2. Не вредит людям с хронической болезнью почек

Миндальное молоко может заменить традиционную молочную продукцию людям с хронической болезнью почек (ХБП). Заболевание вынуждает их отказаться от коровьего молока из-за содержания фосфора и калия — больные почки способствуют их накоплению и избытку в крови. В 100 г традиционного напитка содержится приблизительно 100 мг фосфора и 150 мг калия, а в той же порции миндального — почти в три раза меньше (30 и 60 мг соответственно). ^[8, 9]

3. Поддерживает здоровье кожи

Частое употребление молочных продуктов может провоцировать акне. Если есть прыщи и склонность к высыпаниям, безопаснее пить миндальное молоко. В нем нет лактозы и β-казеина А1, зато есть витамин Е — мощный антиоксидант, который защищает кожу и весь организм от свободных радикалов. ^[10, 11]

4. Полезно для сердца

Растительная пища уменьшает риск ожирения, болезней сердца, диабет 2 типа. Диета с низким содержанием жиров, наполненная цельными продуктами, овощами и фруктами, снижает общий холестерин и гликированный гемоглобин, который определяет уровень сахара в крови. Поэтому миндальное молоко не только расширяет вегетарианский рацион, но и сохраняет сердце здоровым. ^[12, 13]

5. Помогает худеть и поддерживать вес

Неподслащенный напиток содержит мало углеводов — 0,3 г в 100 г. Их большая часть представлена пищевыми волокнами. Такое же количество коровьего молока содержит примерно 4,5 г углеводов в виде лактозы. Использование растительного продукта приносит пользу худеющим и диабетикам, которым необходимо следить за количеством углеводов в рационе. ^[14, 15, 16]

Кому не подходит миндальное молоко: недостатки и противопоказания

Безлактозный напиток имеет ряд минусов, не всем подходит и при злоупотреблении вызывает побочные эффекты:

- содержит мало белка — 1 г на стакан, что недостаточно для роста мышц, выработки гормонов и регенерации кожи;
- не имеет естественной сладости, как у традиционной продукции, поэтому многие производители добавляют в него сахар, ароматизаторы; ^[17]

- содержащиеся в нем минералы могут плохо усваиваться из-за фитиновой кислоты — вещества, блокирующего всасывание железа, цинка, магния;
- не подходит младенцам — создает риск дефицита питательных веществ для детей до года, не заменяет грудное молоко и смесь;
- опасно для людей с аллергией на орехи;
- может содержать вредный для ЖКТ загуститель каррагинан, который используют многие производители;
- чрезмерное употребление провоцирует проблемы с пищеварением — дискомфорт в желудке, тошноту, диарею;
- считается зобогенным продуктом — людям с пониженной функцией щитовидной железы необходимо отказаться от него или пить в умеренных количествах.

Злоупотребление полезным напитком нивелирует его пользу и даже может ухудшить состояние здоровья

Сколько миндального молока полезно пить?

Если вы придерживаетесь сбалансированной диеты с большим количеством кальция и витамина D, вам не обязательно добавлять напиток в привычный рацион. Однако он может стать частью здорового питания и изменить пищевые привычки в лучшую сторону.

Дети старше 12 месяцев могут выпивать несколько столовых ложек продукта в перерывах между приемами пищи. Взрослые могут выпивать ежедневно стакан напитка в любое время дня. Он особенно полезен вечером, так как содержит магний и триптофан, которые помогают уснуть, способствуют лучшему сну.

Где купить, как приготовить и пить миндальное молоко?

Напиток можно найти в большинстве супермаркетов, где он доступен в чистом виде, с добавлением сахара и разных вкусов, таких как ваниль, шоколад. Однако коммерческий напиток может быть слишком разбавленным и приносить мало пользы. Производители нивелируют этот недостаток, добавляя в него витамин D, [кальций](#) и другие необходимые организму нутриенты.

Многие люди научились готовить его самостоятельно дома. Для приготовления двух стаканов миндального молока понадобится только миндаль и вода:

- необходимо замочить 1/2 стакана (65 г) сырого миндаля на 8–12 часов или на ночь;
- соединить замоченный миндаль с 2 стаканами (470 мл) воды и взбить блендером, пока смесь не станет однородной, кремообразной;
- процедить смесь, отжав лишнюю влагу (мякоть можно использовать в выпечке).

Густоту жидкости легко регулировать за счет воды, как и сладость — послащивать медом, вишневым вареньем. Хранится напиток не более пяти дней в холодильнике. Все свои преимущества он обеспечивает при комнатной температуре. Не рекомендуется нагревать его до высоких температур, поскольку кипячение снижает пищевую ценность.

Продукт универсален и его можно использовать в разных блюдах:

- кашах, овсяных хлопьях;
- смузи;
- протеиновых коктейлях;

- кофе, чае, какао;
- коктейлях;
- выпечке — блинах, кексах;
- в супах, соусах и заправках;
- в домашнем миндальном йогурте, мороженом.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Популярность миндального молока выросла благодаря тренду на здоровое осознанное питание и веганство. Некоторые связывают его славу с удачным маркетингом, однако плюсов у низкокалорийного напитка больше, чем минусов. Он полезен для сердца и других органов, подходит вегетарианцам, веганам, людям с непереносимостью лактозы и поклонникам кето-диеты. Попробуйте добавить его в хлопья, утренний кофе — вы получите максимум пользы без ущерба для здоровья и вкуса.

Литература

1. Almond milk, unsweetened, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1097550/nutrients>
2. Almond milk, unsweetened, plain, refrigerated, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2257045/nutrients>
3. Almond milk, unsweetened, plain, shelf stable, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1999631/nutrients>
4. Beverages, almond milk, sweetened, vanilla flavor, ready-to-drink, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168751/nutrients>
5. Scholz-Ahrens, Katharina E., Frank Ahrens, and Christian A. Barth. "Nutritional and health attributes of milk and milk imitations." *European journal of nutrition* 59.1 (2020): 19-34. DOI: 10.1007/s00394-019-01936-3
6. Cormick, Gabriela, and Jose M. Belizán. "Calcium intake and health." *Nutrients* 11.7 (2019): 1606. doi: 10.3390/nu11071606
7. Song, Lu. "Calcium and bone metabolism indices." *Advances in clinical chemistry* 82 (2017): 1-46. DOI: 10.1016/bs.acc.2017.06.005
8. Kalantar-Zadeh, Kamyar, and Denis Fouque. "Nutritional management of chronic kidney disease." *New England Journal of Medicine* 377.18 (2017): 1765-1776. DOI: 10.1056/NEJMr1700312
9. Collins, Allan J., et al. "Association of serum potassium with all-cause mortality in patients with and without heart failure, chronic kidney disease, and/or diabetes." *American journal of nephrology* 46.3 (2017): 213-221. doi: 10.1159/000479802
10. Penso, Laetitia, et al. "Association between adult acne and dietary behaviors: findings from the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study." *JAMA dermatology* 156.8 (2020): 854-862. DOI: 10.1001/jamadermatol.2020.1602
11. Sharma, Ganesh N., Gaurav Gupta, and Piyush Sharma. "A comprehensive review of free radicals, antioxidants, and their relationship with human ailments." *Critical Reviews™ in Eukaryotic Gene Expression* 28.2 (2018). DOI: 10.1615/CritRevEukaryotGeneExpr.2018022258
12. Kahleova, Hana, Susan Levin, and Neal Barnard. "Cardio-metabolic benefits of plant-based diets." *Nutrients* 9.8 (2017): 848. DOI: 10.3390/nu9080848
13. Wright, N., et al. "The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes." *Nutrition & diabetes* 7.3 (2017): e256-e256. DOI: 10.1038/nutd.2017.3

14. Paul, Anna Aleena, et al. "Milk Analog: Plant based alternatives to conventional milk, production, potential and health concerns." *Critical reviews in food science and nutrition* 60.18 (2020): 3005-3023. DOI: 10.1080/10408398.2019.1674243
15. Varkevisser, R. D. M., et al. "Determinants of weight loss maintenance: a systematic review." *Obesity reviews* 20.2 (2019): 171-211. DOI: 10.1111/obr.12772
16. Thom, George, and Mike Lean. "Is there an optimal diet for weight management and metabolic health?." *Gastroenterology* 152.7 (2017): 1739-1751. DOI: 10.1053/j.gastro.2017.01.056
17. Kahlhöfer, J., et al. "Effect of low-glycemic-sugar-sweetened beverages on glucose metabolism and macronutrient oxidation in healthy men." *International Journal of Obesity* 40.6 (2016): 990-997. DOI: 10.1038/ijo.2016.25

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 02.07.2022

Almond milk: unique benefits and cautions from scientists

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article discusses the main properties of almond milk and its effects on the human body. A systematic review of modern specialised literature and current scientific data is conducted. The chemical composition and nutritional value of the drink are indicated, the use of almond milk in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. Potentially adverse effects of almond milk on the human body in certain medical conditions and diseases are analysed separately.