Мигдальне молоко: унікальна користь та застереження вчених

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості мигдального молока та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність напою, розглянуто використання мигдального молока у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти мигдального молока на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: мигдальне молоко , корисні властивості, протипоказання, склад, калійність

Це найпопулярніше рослинне молоко. Багато людей вважають його смачнішим та кориснішим, ніж інші варіанти напоїв на рослинній основі та додають у каву, вівсянку, випічку. Продукт низькокалорійний, не містить лактози, глютен і є відмінним вибором для людей, які намагаються схуднути, практикують веганство, страждають від лактазної недостатності або алергії на коров'яче молоко. Розповідаємо всю правду про його поживну цінність та недоліки.

Калорійність мигдального молока без підсолоджувачів зазвичай становить 15–20 ккал на 100 г. У ньому вдвічі менше калорій, ніж у знежиреному коров'ячому молоці, проте КБЖУ може змінюватись — залежить від кількості мигдалю, що припадає на порцію. У 100 г міститься багато флавоноїдів, а ще 22% денної норми вітаміну Е та 12% кальцію. Вегани та всі, хто дотримується рослинної дієти, мають вибирати напій, збагачений вітаміном D та іншими корисними речовинами. [1, 2, 3, 4]

Топ-5 корисних властивостей мигдального молока для чоловіків, жінок та дітей старше року

1. Зміцнює кістки

Напій промислового виробництва може бути таким же поживним, як коров'яче молоко – містити багато кальцію, вітаміну Д. Ваше тіло не може виробляти ці компоненти самостійно, тому важливо споживати їх із їжею. Вони необхідні підтримки кісток, оптимального рівня артеріального тиску. Збагачений мікронутрієнтами напій знижує ризик переломів, остеопорозу. [5, 6, 7]

2. Не шкодить людям із хронічною хворобою нирок

Мигдальне молоко може замінити традиційну молочну продукцію людям із хронічною хворобою нирок (ХХН). Захворювання змушує їх відмовитися від коров'ячого молока через вміст фосфору та калію – хворі нирки сприяють їх накопиченню та надлишку в крові. У 100 г традиційного напою міститься приблизно 100 мг фосфору і 150 мг калію, а тієї ж порції мигдального — майже втричі менше (30 і 60 мг відповідно). [8, 9]

3. Підтримує здоров'я шкіри

Часте вживання молочних продуктів може спричинити акне. Якщо є прищі та схильність до висипів, безпечніше пити мигдальне молоко. У ньому немає лактози та β-казеїну А1, зате є вітамін Е – потужний антиоксидант, який захищає шкіру та весь організм від вільних радикалів. [10, 11]

4. Корисно для серця

Рослинна їжа зменшує ризик ожиріння, серцевих хвороб, діабет 2 типу. Дієта з низьким вмістом жирів, наповнена цілісними продуктами, овочами та фруктами, знижує загальний холестерин та глікований гемоглобін, який визначає рівень цукру в крові. Тому мигдальне молоко як розширює вегетаріанський раціон, а й зберігає серце здоровим. [12, 13]

5. Допомагає худнути та підтримувати вагу

Непідсолоджений напій містить мало вуглеводів - 0,3 г в 100 г. Їх більшість представлена харчовими волокнами. Така сама кількість коров'ячого молока містить приблизно 4,5 г вуглеводів у вигляді лактози. Використання рослинного продукту приносить користь хворим та діабетикам, яким необхідно стежити за кількістю вуглеводів у раціоні. [14, 15, 16]

Кому не підходить мигдальне молоко: недоліки та протипоказання

Безлактозний напій має низку мінусів, не всім підходить і при зловживанні викликає побічні ефекти:

- містить мало білка - 1 г на склянку, що недостатньо для зростання м'язів, вироблення гормонів та регенерації шкіри;
- не має природної насолоди, як у традиційної продукції, тому багато виробників додають до нього цукор, ароматизатори; [17]
- мінерали, що містяться в ньому, можуть погано засвоюватися через фітинову кислоту - речовини, що блокує всмоктування заліза, цинку, магнію;
- не підходить немовлятам - створює ризик дефіциту поживних речовин для дітей до року, не замінює грудне молоко та суміш;
- небезпечно для людей з алергією на горіхи;

- може містити шкідливий для ШКТ загусник карагенан, який використовують багато виробників;
- надмірне вживання провокує проблеми із травленням - дискомфорт у шлунку, нудоту, діарею;
- вважається зобогенним продуктом - людям зі зниженою функцією щитовидної залози необхідно відмовитись від нього або пити в помірних кількостях.

Зловживання корисним напоєм нівелює його користь і навіть може погіршити стан здоров'я

Скільки мигдального молока корисно пити?

Якщо ви дотримуєтеся збалансованої дієти з великою кількістю кальцію та вітаміну D, вам не обов'язково додавати напій у звичний раціон. Однак він може стати частиною здорового харчування та змінити харчові звички на краще.

Діти старше 12 місяців можуть випивати кілька столових ложок продукту в перервах між їдою. Дорослі можуть випивати щодня склянку напою будь-якої пори дня. Він особливо корисний увечері, оскільки містить магній та триптофан, які допомагають заснути, сприяють кращому сну.

Де купити, як приготувати та пити мигдальне молоко?

Напій можна знайти в більшості супермаркетів, де він доступний у чистому вигляді, з додаванням цукру та різних смаків, таких як ваніль, шоколад. Однак комерційний напій може бути надто розбавленим і приносити мало користі. Виробники нівелюють цей недолік, додаючи до нього вітамін D, кальцій та інші необхідні організму нутрієнти.

Багато людей навчилися готувати його самостійно вдома. Для приготування двох склянок мигдального молока знадобиться тільки мигдаль та вода:

- необхідно замочити 1/2 склянки (65 г) сирого мигдалю на 8–12 годин чи ніч;
- з'єднати замочений мигдаль з 2 склянками (470 мл) води та збити блендером, поки суміш не стане однорідною, кремоподібною;
- процідити суміш, віджавши зайву вологу (м'якуш можна використовувати у випічці).

Густоту рідини легко регулювати за рахунок води, як і насолода - посолоджувати медом, вишневим варенням. Зберігається напій трохи більше п'яти днів у холодильнику. Всі свої переваги він забезпечує за кімнатної температури. Не рекомендується нагрівати його до високих температур, оскільки кип'ятіння знижує харчову цінність.

Продукт універсальний і його можна використовувати у різних стравах:

- кашах, вівсяних пластівцях;
- смузі;
- протеїнових коктейлях;
- кава, чай, какао;
- коктейлі;
- випічці - млинці, кекси;
- у супах, соусах та заправках;
- у домашньому мигдальному йогурті, морозиві.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Популярність мигдального молока зросла завдяки тренду на здорове усвідомлене харчування та веганство. Деякі пов'язують його славу з вдалим маркетингом, проте плюсів низькокалорійного напою більше, ніж мінусів. Він корисний для серця та інших органів, підходить вегетаріанцям, веганам, людям із непереносимістю лактози та шанувальникам кето-дієти. Спробуйте додати його в пластівці, ранкову каву - ви отримаєте максимум користі без шкоди для здоров'я та смаку.

Література

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, mandle 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, і 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, та 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, і Denis Fouque. "Nutritional management of chronic kidney disease." New England Journal of Medicine 377.18 (2017): 1765-1776. DOI: 10.1056/NEJMra1700312
9. Collins, Allan J., та інші. "Ассоциація з serum potassium з все-дозволяє mortality в пацієнтів з без будь-яких поневірянь, chronic kidney disease, and/or diabetes." American journal of nephrology 46.3 (2017): 213-221. doi: 10.1159/000479802
10. Penso, Laetitia, et al. "Асоціація між 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, і Piyush Sharma. "Як досконалий відгук про free radicals, antioxidants, і їх відносини з людськими обмеженнями." Critical Reviews™ в Eukaryotic Gene Expression 28.2 (2018). DOI: 10.1615/CritRevEukaryotGeneExpr.2018022258
12. Kahleova, Hana, Susan Levin, і Neal Barnard. "Cardio-metabolic benefits of plant-based diets." Nutrients 9.8 (2017): 848. DOI: 10.3390/nu9080848
13. Wright, N., та ін. "The BROAD study: A randomised controlled trial using whole food plant-based diet in 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 базуються на alternatívax до конституційного мілку, продуктивності, потенційних і здоров'я концепцій." Critical reviews in food science and nutrition 60.18 (2020): 3005-3023. DOI: 10.1080/10408398.2019.1674243
15. Varkevisser, RDM, та ін. "Визначені сильні втрати майновості: systematic review." Obesity reviews 20.2 (2019): 171-211. DOI: 10.1111/obr.12772
16. Том, Джордж, і Мік Леан. "Це є optimálna дієта для тяжкого управління і метаболічного здоров'я?. " Gastroenterology 152.7 (2017): 1739-1751. DOI: 10.1053/j.gastro.2017.01.056

17. Kahlhöfer, J., et al. "Результат 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

Розширена HTML версія статті наведено на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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@edaplus.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.