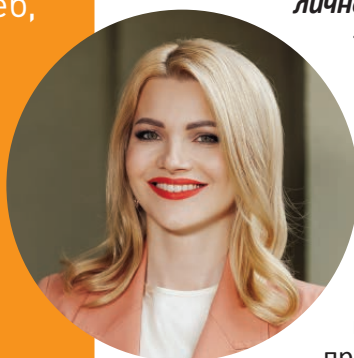


Как нейробиолог Виктория Долгих создала хлеб, который лечит кишечник и меняет биохимию тела

В Санкт-Петербурге, где на каждом углу пахнет свежей выпечкой, появился хлеб, который не просто утоляет голод, а решает биохимические задачи организма. Его создательница – не пекарь, а кандидат биологических наук Виктория Долгих. Она перенесла принципы лабораторных исследований в пищевое производство, создав, возможно, самый технологичный хлеб в России. В интервью Виктория рассказала, как личная история, научные открытия и материнская тревога привели к рождению бренда VQ formula и целого отраслевого движения.



– Виктория, в городе с бесконечным выбором выпечки решиться на свой бренд – смело. Что стало триггером: конкуренция или нечто личное?

– Абсолютно личное. Все началось в 2015 году на моей домашней кухне, где я, будущая мама, боролась с пищевой аллергией у старшего сына. Изучая этикетки, я была не удовлетворена составом большинства хлебов: пустая пшеничная мука, сахар, дрожжи.

Возможно, это еще и генетический код: родители-врачи лечили тела, прадеды-священники – души. А я всегда чувствовала, что мое призвание – где-то на стыке: создавать нечто фундаментальное, что поддерживает жизнь в самом прямом смысле. Для меня предпринимательство – это ответственность. Как я могу спать спокойно, зная, что мой доход построен на продуктах, которые медленно, но верно вредят здоровью? Нет, мой путь другой. Я предприниматель социальный, ответственный, «импакт». Моя прибыль – это здоровые люди и их благодарные глаза.

Настоящим научным прозрением стала моя диссертация. Изучая ранние маркеры болезни Паркинсона, я столкнулась с удивительным фактом: за годы до двигательных нарушений у пациентов возникали проблемы со сном и работой ЖКТ. Это привело меня к глубокому погружению в тему оси кишечник – мозг.

Я узнала, что наш кишечник – это «второй мозг» с собственной нервной системой из 500 миллионов нейронов, где производятся некоторые гормоны и нейромедиаторы,





например, 90% всего серотонина – гормона, управляющего настроением, сном и даже ясностью мысли. Стало очевидно: то, что мы едим ежедневно, напрямую диктует биохимию нашего тела и мозга. Конкуренция с другими пекарнями отошла на второй план. Я вступила в соревнование с целой системой питания, которая, как мне казалось, вредит здоровью с самого детства.

– И как научное прозрение превратилось в рецептуру? В чем принципиальное отличие вашего хлеба с точки зрения биологии?

– Я подошла к созданию хлеба как к проектированию нутрицевтического комплекса. Задача была не в замене муки, а в создании пищевой матрицы, которая работает на нескольких уровнях: питает симбиотную микробиоту (пребиотический эффект); закрывает дефициты макро- и микронутриентов, не вызывая резких скачков глюкозы; предоставляет «строительные блоки» для нейромедиаторов и противовоспалительных агентов.

Поэтому каждый компонент в нашем «Белково-полбяном» хлебе – это не модный суперфуд, а научно обоснованный ингредиент: полба – древний, генетически чистый злак, ее белок имеет лучший аминокислотный состав и практически лишен токсичной фракции глютена (глиадина), который вызывает воспаление у многих людей; льняная мука – источник омега-3 и слизиобразующих полисахаридов, которые формируют гель, замедляющий всасывание сахара и связывающий холестерин; мука люпина – метаболический модулятор, содержащий уникальный белок конглоутин-гамма, который обладает инсулиномиметической активностью – помогает клеткам усваивать глюкозу, что критически важно при инсулинорезистентности; топинамбур – на 70% состоит из инулина – идеального пребиотика. Он избирательно кормит полезные бифидо- и лактобактерии, которые производят короткоцепочечные жирные кислоты (бутират) – «топливо» для клеток кишечника и мощное противовоспалительное вещество.

– Это звучит как рецепт из лаборатории. А на практике что получает потребитель?

– Он получает продукт с революционной пищевой плотностью. Всего 100 г нашего хлеба содер-

жат: 12 г полноценного растительного белка – как в двух куриных яйцах; всего 30 г «медленных» углеводов (в обычном хлебе – 50–65 г «быстрых»); около 60% суточной нормы пищевых волокон – комбинации растворимых и нерастворимых; комплекс витаминов группы В, Е, магния, железа, фосфора в легкоусвояемой форме в значительных дозах (30–90%).

По сути, это инструмент для управления гомеостазом. И он работает. Мы получаем истории не просто об удовлетворенном вкусе, а о реальных изменениях в здоровье из отзывов: «У ребенка прошли хронические запоры», «За два месяца ушло 11 кг, а главное – пропала тяга к сладкому», «Наконец-то есть энергия и ясность в голове».

– Но как такой «живой» продукт может храниться месяцами без консервантов?

– Да, белково-полбяной хлеб хранится 6 месяцев, на это есть свидетельство. Но по факту, он лежит и остается вкусным и 2 года. Здесь нет магии, только физика и химия. Сам состав является натуральным консервантом. Патогенным бактериям и плесени для роста нужны сахар и влага. Мы не добавляем сахар, а высокое содержание клетчатки снижает активную влажность. Финальным барьером служит пастеризация уже упакованного продукта – та же технология, что используется для сохранения соков и детского питания. Без химии, только точный технологический расчет.

– Вы не только создали продукт, но и основали Ассоциацию производителей функциональных продуктов (АПФПИ). Зачем? Разве недостаточно было развивать только свой бренд?

– Создав успешный продукт, я столкнулась с системной проблемой. Наш сегмент – функциональное питание – находился в «серой зоне». Не было единых стандартов, терминологии, понимания со стороны регуляторов и даже потребителей. Что можно назвать «функциональным»? Продукт с добавкой витаминов или тот, чья польза заложена в самой матрице, как у нас? Как доказывать эту пользу? Мы рисковали утонуть в маркетинговом шуме и подмене понятий.



Наше производство – это пищевой технопарк с вакуумным охладителем, автоматизированными ферментерами для закваски, фотосепаратором для отбора сырья. Мы производим более 3 тонн продукции в сутки, и наша цель – вырасти вчетверо за три года.

Поэтому в 2024 году я инициировала создание Ассоциации производителей и поставщиков функциональных продуктов питания и ингредиентов (АППФППИ). Цель – не в защите интересов отдельных игроков, а в создании и развитии всего рынка как отдельной, технологичной и доказательной отрасли. За год к нам присоединилось более 40 компаний – фермеры, выращивающие уникальное сырье, производители готовой продукции, ритейлеры.

– Чем конкретно занимается ассоциация?

– Наша работа ведется по нескольким ключевым векторам:

- Стандартизация и экспертиза. Мы разрабатываем отраслевые стандарты, которые четко определяют, что такое функциональный продукт, каковы критерии его полезности, какие доказательства требуются. Это защита от «гринвошинга» и помощь потребителю в выборе.

- Диалог с государством. Мы выступаем единой экспертной платформой для диалога с Роспотребнадзором, Минсельхозом, Минпромторгом, профильными научными институтами. Наша задача – сформировать благоприятную нормативную среду, которая поощряет инновации, а не душит их излишними барьерами.

- Научная и образовательная повестка. Организуем конференции, где ученые, технологи и врачи обмениваются последними исследованиями. Просвещаем ритейл и потребителей, объясняя разницу между просто «натуральным» и по-настоящему «функциональным» продуктом.

- Кооперация внутри отрасли. Объединяем цепочку: сырье – ингредиенты – производство. Это позволяет создавать синергию, быстрее внедрять прорывные разработки и снижать затраты для всех участников.

Это не благотворительность, а стратегическая инвестиция в будущее. Мы строим легитимную, уважаемую и быстрорастущую отрасль, в которой наша компания «Здоровый хлеб» является лишь одним из флагманов, задающим высокую планку.

– Создать продукт – одно. Заставить полюбить его в условиях жесткого рынка – другое. В чем секрет вашей популярности?

– Секрет в том, что продукт работает как самостоятельный «доказательный агент». Мы не столько про-

даем хлеб, сколько предлагаем решение конкретных проблем: вялого метаболизма, нестабильного уровня энергии, нарушенной работы кишечника. Когда человек за две недели чувствует реальные изменения, он становится нашим самым убедительным адептом. Мы подкрепляем этот опыт наукой: провели исследование с гастроэнтерологом ФМБА и доказали, что наш хлеб также эффективно справляется с функциональными запорами у детей, как лекарственная лактулоза, но без побочных эффектов. Саурафанное радио, усиленное доказательной базой, – наш главный двигатель.

– Вы позиционируете себя как технологическая компания. Что это значит на практике?

– Это значит, что в основе лежит непрерывная научно-исследовательская работа (НИОКР). Мы сотрудничаем с институтами, патентуем технологии, исследуем влияние наших продуктов на микробиом и маркеры воспаления. Наше производство – это пищевой технопарк с вакуумным охладителем, автоматизированными ферментерами для закваски, фотосепаратором для отбора сырья. Мы производим более 3 тонн продукции в сутки, и наша цель – вырасти вчетверо за три года. Государство верит в нас: у нас есть гранты Фонда содействия инновациям и статус малой технологической компании (МТК).

– И все же: не слишком ли вы опережаете время? Рынок «биохака-хлеба» кажется узким...

– Напротив, мы отвечаем на запрос времени. Организм человека эволюционно не приспособлен к диете из рафинированных углеводов. Результат – эпидемии метаболических и неврологических заболеваний. Спрос рождается не из моды на ЗОЖ, а из физиологической потребности выжить и процветать в современных условиях. Наш рост на 60% в год и присутствие в крупнейших сетях («ВкусВилл», «Перекресток», «Лента», «Ашан», «Окей», «Азбука Вкуса», «Самокат», «Яндекс Лавка», «Озон фреш» и других) подтверждают: осознанное питание перестает быть нишей и становится мейнстримом. И работа АППФППИ как раз направлена на то, чтобы этот переход был качественным, упорядоченным и выгодным для всех.

– Каков следующий шаг для VQ formula?

– Персонализация. Мы движемся к созданию продуктов, которые будут учитывать не только общие потребности, но и индивидуальные особенности микробиома и метаболизма. Мы уже выходим за рамки хлеба: вот-вот запустим линейку хрустящих снеков и функционального печенья, созданных по тем же научным принципам. Моя личная миссия, подкрепленная работой всей ассоциации, – сделать высокоплотное, полезное питание основой рациона в каждой семье. Не как дорогую экзотику, а как доступную, вкусную и простую необходимость. В конце концов, еда должна быть нашим главным лекарством. Или, как в нашем случае, формулой жизненной энергии (Vitality Quotient).

Александра Андреева