

Л. В. Барановский

5 ОШИБОК В НАШЕМ ПИТАНИИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
Москва 1966

На основе исследований автора в книге рассказывается о наиболее частых ошибках в нашем питании. В свете современных данных науки о питании приводятся советы и рекомендации в отношении состава пищи, ее количества, режима питания, составления меню суточных рационов. В книге говорится о том, как научиться питаться правильно.

О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЕТСЯ В ЭТОЙ КНИГЕ

Питаться правильно надо уметь	3
Ошибка первая. Многие питаются недостаточно разнообразно	7
Ошибка вторая. Не все умеренны в еде	15
Ошибка третья. Немало людей нарушает режим питания	19
Ошибка четвертая. Некоторым не писаны «правила еды»	22
Ошибка пятая. Кое-кто не умеет составить меню	24
Искусством питаться правильно можно овладеть	28
Приложение:	
«Интересно, полезно знать»	32
Советуем прочитать	32

Автор
**ЛЕОНИД ВАЛЕНТИНОВИЧ
БАРАНОВСКИЙ**

Редактор **В. В. Кастюк**
Худож. редактор **Т. И. Добровольнова**
Техн. редактор **А. С. Ковалевская**
Корректор **Е. А. Ольховская**
Обложка **А. П. Кузнецова**

Сдано в набор 25.XII 1965 г. Подписано к печати 28.I 1966 г. Изд. № 20.
Формат бум. 60×90^{1/16}. Бум. л. 1,0. Печ. л. 2,0. Уч.-изд. л. 1,78.
А 00554. Цена 6 коп. Тираж 194 000 экз. Заказ 4599.

Опубликовано тем. план 1966 г. № 319
Издательство «Знание». Москва, Центр, Новая пл., л. 3/4.

Типография изд-ва «Знание». Москва, Центр, Новая пл., 3/4.

ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО НАДО УМЕТЬ

Все живое в природе требует постоянного притока пищи. Некоторые простейшие растения и животные обладают способностью замирать при недостаточном питании, с тем, чтобы снова ожить при благоприятных внешних условиях. У более высших организмов питание не может быть прекращено без вреда для индивидуума, и только накопленные в теле запасы не дают ему тотчас же умереть.

Наш организм и тот и не тот, каким он был вчера и будет завтра — его органы и ткани находятся в состоянии непрерывного обновления: разрушаются и создаются вновь. По образному выражению известного ученого А. М. Кузина, он подобен горному потоку, который кажется нам сегодня таким же, как и вчера, хотя вчерашние воды давно утекли, а все новые и новые притекающие воды поддерживают его существование. Так и в живом организме наблюдается стремительный поток веществ.

Пища необходима человеку для согревания тела и поддержания его постоянной температуры, для работы мышц, для деятельности сердца, легких и других органов. Пища — энергетический и строительный материал для нашего тела.

За семидесятилетнюю жизнь человек съедает около 100 тысяч килограммов пищи. По скромным статистическим подсчетам, за едой человек проводит около шести лет.

В «Медицинской книге» знаменитый римский поэт Серен Симоник писал:

Те, кто считают желудок властителем нашего тела,
На справедливое, кажется мне, опираются мнение.
Так, если действует он безотказно, — все органы крепки,
Если же болен, — и в них нарушения тогда возникают.

Так с древнейших времен люди поняли огромное значение пищи в жизни человека.

В правильном питании видели они источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

Все жизненные процессы, происходящие в организме, так или иначе зависят от характера питания. От того, насколько правильно мы питаемся, во многом зависит наше здоровье. Наука о питании накопила достаточно данных о связи состояния здоровья с характером питания.

Неправильное питание является основной причиной ожирения. Говорят, что полнота вначале вызывает зависть, потом смех и, наконец, сочувствие. В действительности же, как справедливо отмечает профессор А. А. Покровский, все степени излишней полноты должны вызывать соболезнование, ибо ожирение — это болезнь. Нередко при ожирении отмечается общая слабость, вялость, ослабление сопротивляемости организма инфекциям, снижение работоспособности. По статистическим данным, излишний вес (при прочих равных условиях) ведет к сокращению длительности жизни. Люди худые или имеющие нормальный вес живут в среднем дольше тучных. В большинстве случаев ожирение сопровождается различными осложнениями со стороны сердца, сосудов, печени и ряда других органов. 90% больных гипертонией имеют вес больше нормального. Склонные к полноте не должны забывать об этом!

Во многих странах мира за последние 50 лет участились заболевания сердечно-сосудистой системы. Развитие этих заболеваний в определенной мере связано с характером питания. Основное значение в возникновении атеросклероза, этой, по удачному выражению знаменитого французского ученого Биша, «ржавчины жизни», имеют нарушения холестеринового обмена. Пища, чрезмерно насыщенная жиром и холестерином, может способствовать при определенных условиях развитию атеросклероза. Наблюдения в разных странах показывают, что там, где пища изобилует жирами животного происхождения, атеросклероз явление более частое.

Так, в городах Швеции количество холестерина в крови у большинства населения выше, нежели в городах Италии. Это, по-видимому, связано с тем, что примерно 40% калорий пищи падает в Швеции на животный жир, в то время как в Италии его едят вдвое меньше, но значительно больше употребляют растительные масла. При обследовании жителей в ряде стран (Дания, Испания и др.) выявлена значительно большая частота атеросклероза сердечных сосудов среди зажиточных слоев населения, питание которых отличается высоким содержанием жира.

Однако содержание холестерина в тканях зависит не только от количества его в пище. Исследованиями последних

лет установлено, что он легко синтезируется в организме из продуктов обмена. При этом количество синтезируемого в организме холестерина в 2—4 раза превышает количество, поступающее с пищей. Поэтому в нарушениях обмена холестерина и развитии атеросклероза повинны прежде всего любые излишества в питании, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни.

Исследования, проведенные Институтом онкологии АМН СССР, свидетельствуют о своеобразной «географии рака». Так, например, раком пищевода в Карелии, Казахской ССР, Астраханской и Мурманской областях, Бурятской АССР люди болеют относительно чаще, чем в других местах. Общими для столь разных по своему географическому положению и климатическим особенностям районов оказались некоторые неразумные обычаи и привычки. Прежде всего, это повышенное пристрастие к чересчур горячей пище. Многие жители этих районов предпочитают есть суп и пить чай, когда они нагреты до 70 и более градусов. Нельзя, конечно, ставить знак равенства между той или иной дурной привычкой и развитием рака, однако некоторая связь несомненна.

Можно было бы привести много примеров, свидетельствующих о том, что жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание человека с первых дней его жизни. Разумное питание помогает сохранить здоровье, продлить жизнь, неправильное может нанести ущерб здоровью, повести к различным заболеваниям. Поэтому совсем не случайно видный советский гигиенист Г. В. Хлопин называл правильное питание основой народного здоровья.

С первых лет существования Советского государства Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют серьезное внимание народному питанию.

Большое значение вопросам питания населения придавал В. И. Ленин. Как-то в беседе с А. М. Горьким, говоря о необходимости улучшить приготовление пищи в столовых, В. И. Ленин процитировал рассуждение одного гигиениста о роли вкусовых приправ в процессе питания и пищеварения. На вопрос А. М. Горького: «Как это вы успеваете думать о таких вещах?», В. И. Ленин ответил вопросом: «О рациональном питании?» «И тоном своих слов, — замечает Горький, — дал мне понять, что мой вопрос неуместен».

В настоящее время в нашей стране благодаря успехам народного хозяйства открываются особенно большие перспективы рационализации народного питания. Быстрыми темпами развиваются у нас сельское хозяйство, пищевая промышленность, торговля и общественное питание.

Программой КПСС намечается быстрый подъем общего уровня народного потребления, в результате чего «все населе-

ние получит возможность удовлетворять в достатке свои потребности в высококачественном и разнообразном питании»¹.

Однако, чтобы питание населения было построено на подлинно научной основе, забота государства должна быть дополнена усилиями каждого из нас. Ошибаются те, кто полагает, что единственными условиями для правильного питания являются аппетит, деньги и продукты. Жизненный опыт и многочисленные наблюдения показывают, что мало иметь в достатке продукты питания или пользоваться услугами хорошей столовой. Надо уметь правильно использовать эти возможности, а для этого необходимы соответствующие знания.

Современная наука считает питание правильным лишь в том случае, если оно сбалансировано. Это означает, что по соотношению основных пищевых веществ рацион должен быть построен с учетом возраста, профессии, состояния организма, климатических и других условий.

Поэтому каждый должен быть знаком с теми советами и рекомендациями, которые разработаны наукой о питании, должен научиться питаться правильно, чтобы пища приносила возможно больше пользы.

Недавно Институтом санитарного просвещения были проведены исследования, которые имели целью установить, насколько широко распространены среди населения знания о питании и в какой мере применяются они в повседневной жизни.

Пришлось убедиться, что нередко правильному питанию мешают ошибочные представления, предубеждения и неправильные взгляды. Многие пока еще недостаточно знакомы с основными правилами питания, а те, кто их знает, далеко не всегда их выполняют.

Кажется, мелочи: сегодня не позавтракать, завтра опоздать с обедом на 2—3 часа, но зато очень плотно поужинать, есть редко из-за «нелюбви» овощи или рыбу, молочные продукты или растительные жиры, злоупотреблять подчас острой и соленой пищей и др. Но подобные «мелочи», суммируясь, могут повести к серьезным последствиям. Каждое, пусть даже незначительное, нарушение в питании изо дня в день подтачивает в конце концов здоровье человека, понижает стойкость и работоспособность организма.

О наиболее частых ошибках в питании и их причинах мы коротко и расскажем, одновременно объясним, как изжить эти нарушения и научиться питаться правильно.

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза. Изд-во «Правда», 1961, стр. 93.

Ошибка первая

МНОГИЕ ПИТАЮТСЯ НЕДОСТАТОЧНО РАЗНООБРАЗНО

Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода... Из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища.

Для того чтобы питаться правильно, важно подобрать такую по составу пищу, чтобы она обеспечивала организм всеми необходимыми питательными веществами. С пищей человек должен получать свыше 60 различных пищевых веществ, многие из которых являются незаменимыми. И недостаток и избыток в пище того или иного пищевого вещества может отрицательно сказаться на состоянии здоровья.

«Отравиться» можно, оказывается, и избыточным употреблением... воды. Так, если в жару человек выпьет сразу много жидкости, это может повести к тошноте, плохому самочувствию и даже судорогам. В прошлом, пока людям не был известен правильный питьевой режим, такое состояние возникало иногда у рабочих горячих цехов.

Основные пищевые вещества должны быть в рационе сбалансированы, т. е. находиться не только в достаточных количествах, но и в определенных соотношениях между собой. Так, наиболее благоприятные условия для работы органов пищеварения и для хорошего усвоения пищи создаются при соотношении количества белков, жиров и углеводов в суточном рационе 1 : 1 : 4—5.

Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных питательных веществ. В природе нет, однако, ни одного продукта, который мог бы удовлетворить все потребности организма в пищевых веществах. Каждый продукт, в зависимости от его химического состава, может лишь в большей или меньшей степени удовлетворять эти потребности. Поэтому важнейшим условием правильного питания является его разнообразие.

В целях обеспечения в рационе благоприятного сочетания различных пищевых веществ неоднократно предлагалось создание новых полноценных продуктов питания. Известный советский ученый А. Э. Шарпенак предлагает обогащение полноценным белком такого ходового продукта, как хлеб. Так, добавление обрат (продукта переработки молока) в тесто является весьма целесообразным и дешевым способом улучшения пищевой ценности хлеба, особенно ржаного. С точки зрения сбалансированного питания, выгодным является продукт белип, разработанный Институтом питания АМН СССР. Белип представляет собой смесь рыбы и творога, содержит ценные аминокислоты, минеральные соли и незаменимые жирные ки-

слоты. Продукт этот освоен пищевой промышленностью и поступает в продажу. Из него можно приготовить много вкусных и полезных блюд: котлеты, тефтели, паштет, пирожки и др.

Разнообразие пищи повышает, кроме того, усвояемость отдельных пищевых веществ, а следовательно, биологическую и питательную ценность рациона. Так, усвояемость белков значительно повышается при наличии в рационе овощей. Наоборот, избыточное содержание жиров снижает усвояемость пищи, особенно белков. Однообразная по составу и вкусу пища неполноценна, к тому же она быстро надоедает, как говорится, «приедается», ухудшает аппетит, хуже переваривается и усваивается.

Многие, однако, как показывает изучение питания населения, мало осведомлены о питательной ценности отдельных продуктов и блюд и в выборе их руководствуются обычно лишь своими вкусами и привычками, в результате чего питаются недостаточно разнообразно.

Улучшение благосостояния населения привело к предпочтительному потреблению мяса и мясных продуктов, животных жиров. Часто чрезмерно велик еще, в силу сохранившихся традиций, удельный вес в питании хлебопродуктов, круп и мучных изделий. Неумеренны многие в потреблении сладостей, особенно сахара и содержащих много жира кондитерских изделий.

Поэтому в брошюре этой мы не будем «агитировать» за мясо, хлеб, крупы, мучную пищу, животные жиры, сахар, кондитерские изделия и сладости, которые и без того достаточно популярны и занимают в нашем питании большое (порой чрезмерно большое!) место.

В то же время многими, как показывают исследования, в силу недостаточной осведомленности несправедливо недооцениваются и недостаточно включаются в питание молоко и молочные продукты, овощи, и фрукты, зелень, ягоды и бахчевые, рыба, растительные жиры, бобовые (горох, фасоль и др.).

Молоко часто еще расценивается не как продукт питания, а как напиток или же как продукт, но в основном детского питания. Поэтому далеко не все еще употребляют молоко систематически и в достаточных количествах.

Между тем молоко является одним из важнейших продуктов питания человека. Молоко и молочные продукты вносят разнообразие в питание, улучшают вкус, повышают питательность пищи.

Отмечая исключительное значение молока в питании человека, И. П. Павлов называл его пищей, приготовленной самой природой.

Молоко является незаменимым продуктом для улучшения белкового состава пищи, для обогащения ее полноценными

жирами, важнейшими минеральными солями и витаминами, микроэлементами, ферментами и гормонами.

Ни один пищевой продукт не содержит в себе столько многочисленных и важных элементов, жизненно необходимых для человека, сколько имеется их в молоке. В молоке содержится около 100 различных веществ, в том числе: 20 аминокислот, около 20 жирных кислот, 4 вида молочного сахара, более 20 витаминов, десятки минеральных солей, ферменты, гормоны и др.

Молоко и молочные продукты легко перевариваются, почти полностью усваиваются и оставляют в организме очень мало «шлаков». Важно отметить, что «молоко всего меньше требует сил на свое усвоение» (И. П. Павлов). Так, для усвоения содержащихся в нем белков требуется в 3—4 раза меньшая затрата пищеварительной энергии, чем для усвоения, например, хлеба; при этом усвояемость белков молока выше усвояемости белков хлеба.

Особенно важно наличие в молоке пищевых веществ, играющих значительную роль в профилактике атеросклероза: витаминов А, С, Е, группы В, холина и метионина.

В нашей стране в ряде республик, кроме коровьего молока, в питании широко применяется молоко козы, овцы, буйволицы, верблюдицы, кобылицы, ослицы, самки яка.

Из молока готовятся такие ценные пищевые продукты, как сухое и сгущенное молоко, сливки, сыры, разнообразные молочнокислые продукты — творог, простокваша, кефир, кумыс, ацидофилин и др.

По биологическим свойствам и питательности полноценным заменителем свежего молока является сухое молоко. Многие, к сожалению, им напрасно пренебрегают. Восстановленное молоко можно не кипятить. Это облегчает использование его в туристических походах, в экспедициях и др.

Полученные путем сквашивания молока молочнокислыми бактериями или грибами, молочнокислые продукты своим освежающим приятным кисловатым вкусом повышают аппетит, утоляют жажду, благотворно влияют на работу печени, уменьшают и подавляют гнилостные и бродильные процессы в кишечнике.

Название «кефир» происходит от турецкого слова «кейф», что значит наслаждение, удовольствие, а также от слова «кеф» — здоровье. Оригинальным и вкусным молочнокислым продуктом является айран. «Кто выпил айран, тот спасся», говорит киргизская поговорка.

Очень ценными молочными продуктами являются творог и сыр. Творог благоприятно влияет на жировой обмен, легко переваривается и усваивается. Из творога можно приготовить много вкусных и питательных горячих и холодных блюд. Творог можно сочетать с овощами и фруктами (например, мор-

ковно-творожные блюда, пудинги, крупеники и др.). Сыры богаты полноценными белками, легко усвояемым жиром, минеральными солями, особенно кальцием и фосфором, витаминами А, В₁, В₂, РР. В нашей стране изготавливается около 80 различных видов сыров.

Молоко и молочные продукты не только сами являются полноценной и полезной пищей, но и способствуют повышению усвояемости других продуктов, с которыми они сочетаются. Однако крайне недостаточно еще молоко и молочные продукты разнообразятся в нашем питании в ассортименте приготовляемых из них блюд. Так, почти не сочетаются они в процессе приготовления пищи с овощами и фруктами, крупами и рыбой, а также с другими продуктами.

Будучи единственной пищей ребенка на первых порах его жизни, молоко должно входить в рацион питания и взрослого, особенно пожилого человека. По выражению английского ученого Джона Шейна, человек должен уходить из жизни на той же диете, на какой он в нее вошел.

Молоко и молочные продукты исключительно полезны для людей всех возрастов, доступны в любое время года, должны стать обязательной частью ежедневного меню каждой семьи.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень в свежем состоянии содержат около 85—95% воды. А раз растительная пища содержит мало питательных веществ, малокалорийна, она, по мнению многих, не имеет в питании существенного значения.

Поэтому мало еще употребляются, как показывают исследования, овощные закуски, вегетарианские супы, вторые овощные блюда, овощным гарнирам нередко предпочитают мучные и крупяные, при этом особенно редко в меню бывают комбинированные овощные гарниры.

Несмотря на широкие возможности, как правило, весьма ограничен ассортимент употребляемых овощей: в основном это картофель, капуста, помидоры, лук, морковь, свекла; многие почти не используют в питании репу, кабачки, тыкву, брюкву, баклажаны, кукурузу, бобовые, некоторые виды капусты (брюссельскую и др.); хозяйки почему-то недооценивают значение разной зелени: салата, петрушки, сельдерея, укропа и др.

Растительная пища — единственный источник многих исключительно важных для организма веществ, которые не содержатся в других продуктах. Так, практически только из этих продуктов организм получает витамины С и Р; только с овощами и плодами поступает в организм каротин, который в организме превращается в витамин А.

Овощи и плоды дополняют другие продукты, как источники витаминов В₁ и В₂, РР и К; содержат много фолиевой кислоты, которая способствует образованию в организме холина — вещества, регулирующего жировой обмен.

Овощи и фрукты снабжают нас многими минеральными веществами (в том числе и микроэлементами): соединениями кальция, фосфора, магния, железа, марганца и др. Некоторые, например соли калия, поступают в организм главным образом с овощами, фруктами и ягодами.

Овощи и фрукты почти не содержат жиров¹. В то же время содержащаяся в овощах тартроновая кислота тормозит превращение углеводов в жир. Особенно полезны сырые овощи (после тепловой обработки тартроновая кислота теряет свою активность): они ограничивают образование в организме жира и уменьшают его отложение. Сырые овощи полезны еще и потому, что в процессе кулинарной обработки теряется часть содержащихся в них витаминов и минеральных солей.

Белков в овощах (кроме бобовых) немного, около 1—2%. Однако в некоторых (например, капусте и картофеле) незаметные аминокислоты находятся в благоприятных для нашего организма соотношениях.

Содержащиеся в овощах и фруктах балластные вещества — клетчатка и пектин — способствуют нормальному функционированию кишечника и выведению из организма значительных количеств холестерина.

По своему химическому составу разные виды овощей существенно отличаются друг от друга. Например, картофель очень богат крахмалом, зеленый горошек — белком, лук и чеснок — фитонцидами, а укроп — ароматическими веществами; при этом различные сорта одного и того же вида овощей значительно отличаются по своей питательной ценности — по содержанию витаминов и минеральных веществ: так, разные сорта капусты значительно отличаются по содержанию витамина С, красная морковь богаче каротином, чем желтая. Поэтому чем разнообразнее ассортимент овощей, фруктов, ягод и зелени, тем лучше организм снабжается витаминами, минеральными солями, органическими кислотами и другими пищевыми веществами, содержащимися в растительной пище.

Овощи и плоды ценны не только сами по себе как источники витаминов и минеральных солей, микроэлементов и клетчатки, но и тем, что благоприятно влияют на обмен и способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищевых веществ. Это происходит благодаря их способности значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Так, например, белки пищи, состоящей из мяса, круп и хлеба, усваиваются в среднем на 75%. Если же при этом часть хлеба и круп заменить различными овощами, то усвоится 85—90% белков.

Овощи и плоды не только разнообразят нашу пищу и

¹ Исключение составляют бобовые и орехи; бобовые содержат до 2% жира, а орехи до 25—27%.

улучшают ее вкус, но и, украшая наш стол, играют в питании определенную эстетическую роль.

Таковы разнообразные качества овощей и фруктов, делающие их необходимой составной частью пищи каждого человека.

Овощи и зелень необходимо употреблять в пищу каждый день в течение всего года. Надо стараться, чтобы свежие овощи входили в рацион при каждом приеме пищи; причем часть из них в сыром виде. В качестве закусок и легких завтраков в повседневное меню следует включать всевозможные салаты из овощей. Так, хороши редис, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук, сырая морковь, натертая перед подачей на стол, со сметаной, майонезом. В зимне-весеннее время для приготовления салатов можно использовать квашеную капусту, а также различные овощные консервы: зеленый горошек, морковь, свеклу и др.

В меню чаще должны входить вегетарианские (овощные и фруктовые) супы. Борщи и супы хорошо готовить на овощных наварях. В летнее время многие предпочитают есть холодные супы: окрошку, свекольник со свежими огурцами, фруктовые супы. Питательны и вкусны молочные супы с овощами.

Чаще надо включать в меню всевозможные овощные блюда: готовить из овощей рагу, голубцы, разнообразные запеканки. Вкусное второе блюдо можно приготовить из кукурузы, зеленого горошка. Полезными и доступными продуктами, позволяющими разнообразить ассортимент овощных блюд, являются баклажаны, кабачки, тыква, брюква.

Надо стараться добавлять овощи к любому блюду: чаще готовить овощные гарниры, особенно комбинированные. Так, например, квашеную капусту хорошо сочетать с картофелем, свеклой, морковью.

Зимой и ранней весной овощи, зелень, фрукты и ягоды менее доступны и ассортимент их не так разнообразен. К тому же при длительном хранении количество витаминов в них значительно уменьшается. Поэтому важно позаботиться о заготовке их впрок путем квашения, соления, маринования, сушки, консервирования.

Овощи и плоды полезны в любом возрасте и должны круглый год в разных видах входить в ежедневный пищевой рацион каждого человека.

В питании большинства людей еще весьма скромное место занимает рыба. В столовых, например, рыбные блюда выбираются в 4—5 раз реже, чем мясные. Многие едят рыбу лишь несколько раз в месяц, ошибочно считая ее легкой и «несытной» пищей. Некоторые, не желая «возиться» со свежей рыбой, едят лишь рыбу соленую (сельдь, кильки и др.), копченую или консервированную. Другие не переносят своеобраз-

ного «морского» запаха некоторых пород рыб и, не зная разнообразных кулинарных способов обработки рыбы, почти не используют ее в домашнем питании.

Между тем рыба и приготовленные из нее продукты — богатый источник полноценного белка, минеральных солей и некоторых витаминов (А, В₁₂ и др.). Богато мясо рыб микроэлементами (фтор, медь и др.). Морская рыба, например треска, камбала, морской окунь и др., содержит йод, который благоприятно влияет на холестериновый обмен и играет определенную роль в предупреждении атеросклероза. Рыба (кроме мелкой — шпроты, сардины, килька) значительно меньше мяса содержит так называемых пуриновых оснований, т. е. соединений, из которых образуется мочевая кислота. Известно, что отложения мочекислых солей в суставах, хрящах и сухожилиях ведут к подагрическим явлениям, особенно в пожилом возрасте. Совсем мало пуринов в треске.

Рыбные продукты имеют более низкую калорийность по сравнению с мясными (этим и объясняется не столь быстрая возможность насыщения ими) благодаря относительно низкому проценту жира большинства сортов рыбы. Однако рыбий жир содержит значительное количество витамина А, а также полиненасыщенные незаменимые жирные кислоты.

Нежирные сорта свежей рыбы (карп, сазан, навага, щука и др.) перевариваются в желудке и кишечнике быстрее, чем мясо. Мясо свежей рыбы усваивается на 92—98% и почти не дает ощущения тяжести в желудке.

Из рыбы можно приготовить большое количество питательных и вкусных блюд. Рыбу хорошо употреблять заливную или фаршированную (треска, судак, окунь, щука), отварную или жареную на растительном масле, а также в виде рыбных котлет, кнелей, суфле.

Для улучшения вкуса рыбы при ее кулинарной обработке рекомендуется использовать молоко и молочные продукты. Некоторые сорта рыб варят в молоке, готовят молочные супы с рыбой. Сметанный и молочный соус очень хорош для многих рыбных блюд.

Существует мнение, что сочетание рыбных блюд с молочными вызывает расстройство деятельности кишечника. Однако, как указывает профессор М. С. Маршак, дело заключается не в несовместимости этих продуктов, а в том, что некоторые люди плохо переносят цельное молоко. Известно, что приблизительно 3% взрослого населения земного шара не переносит цельного молока, так как оно вызывает у них лишь расстройство пищеварения.

Надо чаще использовать в питании не только рыбу и рыбные продукты, но и продукты моря: морскую капусту, гребешки, трепанги, мидии и др.; они содержат полноценные белки, некоторые витамины и богатый набор ценных микроэлемен-

тов. Это поможет сделать питание и более разнообразным и более полноценным.

Благодаря улучшению благосостояния нашего народа люди вводят в свой рацион все больше животных жиров. При этом весьма недостаточно используются более дешевые, но необходимые растительные масла.

Многие, как показали исследования, считают растительные жиры неполноценными и либо их совсем не употребляют, либо употребляют очень редко.

Недооценка растительных жиров связана с укоренившимся до недавнего времени представлением о том, что растительные жиры лишены некоторых компонентов (витаминов и др.), которыми богаты жиры животные, и поэтому являются как бы жирами «второго сорта».

Однако в последние годы при изучении влияния разных жиров на организм человека было установлено большое значение содержащихся в растительных жирах полиненасыщенных незаменимых жирных кислот, некоторых жирорастворимых витаминов, фосфатидов и фитостеринов.

Научные исследования последнего времени установили, что недостаток в пище высоконенасыщенных жирных кислот (их называют витамином F) приводит к понижению сопротивляемости организма различным неблагоприятным влияниям, способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и различных нарушений обмена веществ.

Пища, богатая растительными жирами, понижает содержание холестерина в крови и тем самым способствует предупреждению развития атеросклероза. Особенно полезны растительные нерафинированные (за исключением хлопкового) масла.

Растительные жиры можно использовать для приготовления соусов, изделий из теста, заправки салатов, винегретов, закусок, жарения картофеля. Шире использовать растительные жиры позволяет включение в меню рыбы (для жарения, заправки сельди и др.).

Известно, что высококачественные растительные жиры используются для производства маргарина. Поэтому маргарин, сочетающий в себе жиры и животные и растительные, можно считать продуктом даже более полноценным, чем сливочное масло.

Желательно использовать в питании две трети животных жиров и треть растительных. Растительные масла надо обязательно употреблять в пищу в любом возрасте, ежедневно, круглый год.

Чаше, чем это делают многие, следует включать в рацион и бобовые (горох, фасоль и др.). Они богаты полноценными белками, жирами, содержащими ненасыщенные жирные кислоты, некоторыми витаминами и минеральными солями. Их

можно употреблять в виде зеленых бобов и горошка, а также самых разнообразных концентратов и консервов.

Мы остановились лишь на тех продуктах, которые либо незаслуженно забываются многими, либо недооцениваются. В результате здоровью наносится вред.

Какой же из продуктов особенно полезен? Чему отдать предпочтение — мясу, рыбе, молоку или овощам?

Здоровый человек «всеяден»: для него не существует вредных продуктов, кроме недоброкачественных и ядовитых. Полноценность и высокое качество питания достигаются широким использованием самых разнообразных продуктов, но количество их должно быть правильно дозировано.

Поэтому надо запомнить основное правило: не следует ни чрезмерно увлекаться, ни пренебрегать никакими продуктами — есть надо все, но в меру.

Ошибка вторая

НЕ ВСЕ УМЕРЕННЫ В ЕДЕ

Немало еще людей стремится «поправиться», считая это признаком здоровья и благополучия, неверно полагая, будто хорошим может считаться лишь обильное питание, от которого человек набирает вес. Поэтому, например, обязательно хотят «прибавить в весе» во время отпуска. При этом нередко полнеют те, кому разумнее было бы сбавить вес.

Многие, однако, знают, что питаться надо умеренно, что переедание вредно, что основной причиной тучности является избыточное питание, при котором количество пищи превышает потребности организма. Знают... но не умеют правильно организовать свое питание, ибо не осведомлены конкретно, в чем должна заключаться эта умеренность.

Некоторые, например, неверно полагают, что к ожирению приводит лишь явное переедание, чуть ли не обжорство. В действительности, даже небольшое, малозаметное, но систематическое превышение калорийности пищи против истинной потребности организма неизбежно с течением времени приведет к прибавке веса. Примерные подсчеты показывают, что если ежедневно съедать пищу, содержащую на 200 калорий больше потребности (например, съедать дополнительно кусок хлеба с маслом) то через год отложится свыше 7 кг жира.

Другие, неправильно понимая, что такое переедание, и желая его предупредить, сокращают количество приемов пищи. Это способствует лишь нарушению жирового обмена, приводит к понижению работоспособности, к головокружениям, головным болям и общей слабости, но вовсе не предупреждает ожирения.

Нельзя согласиться и с теми, кто, стремясь не допустить тучности, стараются быть умеренными в различных блюдах и продуктах, однако не в тех, которые богаты углеводами (каши, сладости, мучная и сдобная пища) и являются основными источниками образования и отложения жира в организме. Известно, что если даже значительно сократить калораж рациона, но оставить в нем прежнее количество богатых углеводами продуктов, влияние такого питания на увеличение веса не будет устранено.

Некоторые неправильно считают, что потребность организма в том или ином количестве пищи определяется и регулируется лишь аппетитом, что аппетит, мол, подскажет, сколько человеку надо есть. Аппетит, однако, неравнозначен голоду, при котором имеется физиологическая потребность организма в еде. Аппетит может появиться и у сытого человека, особенно при искусственном возбуждении его (острыми закусками, приправами, специями, деликатесами, алкогольными напитками и др.). Еда при каждом случайном появлении аппетита, особенно при сознательном разжигании его необычными и особыми сортами еды, неизбежно ведет к перееданию.

Сколько же пищи должен съедать человек каждый день?

Ответ на этот вопрос не может быть одинаков для всех. Количество пищи, необходимое человеку, зависит от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, роста, веса, уровня обменных процессов, характера трудовой деятельности, образа жизни (физической нагрузки, занятий спортом, прогулок и др.) и, наконец, климато-географических условий (температура воздуха и др.).

Однако основным принципом количественной стороны питания является положение: питание человека должно соответствовать энергетическим тратам.

Наиболее важно практически следить за тем, чтобы «приход» не превышал «расход», т. е. чтобы питание не было избыточным, так как это угрожает развитием ожирения.

Добиться хотя бы приблизительного соответствия между калорийной ценностью пищи и энерготратами организма можно двумя путями: контролем за питанием и регулированием физической нагрузки.

Наиболее точно определить потребности своего организма в основных пищевых веществах, а также необходимую калорийность рациона соответственно полу, возрасту, весу и характеру трудовой деятельности можно с помощью разработанного Институтом питания АМН СССР прибора — номографа.

Пользуясь полученными с помощью номографа данными и таблицей содержания пищевых веществ в 100 г продуктов (или таблицей состава отдельных блюд), можно легко контролировать свой рацион питания.

Наряду с периодическими подсчетами пищевой ценности и

калорийности питания очень важно для сбалансирования энерготрат с калорийностью рациона выполнять некоторые несложные практические правила.

Известно, что человек может привыкнуть есть много и мало. Поэтому необходимо воспитывать чувство меры в еде. Никогда не следует наедаться «досыта», ибо это влечет за собой переедание. Дело в том, что ощущение сытости отстает, как правило, от фактического удовлетворения потребности организма в пище. Так, например, при нерегулярном питании с большими промежутками между приемами пищи человек, «дорвавшись» до еды, обязательно переедает, так как чувство насыщения появляется с опозданием, т. е. уже при переполненном желудке. Как гласит пословица: «Глаза бы ели, да живот не принимает». Поэтому полезно выработать привычку вставать из-за стола с желанием еще хоть немного поесть и уж, конечно, без ощущения тяжести в желудке. Через несколько минут это чувство пройдет и сменится чувством удовлетворения без пресыщения. Во всяком случае, лучше недоесть, чем переест.

Не менее важно приучить себя к порядку в питании. Многие любят, как говорится, «перекусить» чем-нибудь вкусным. Однако неурочные, случайные приемы пищи не только нарушают правильный режим питания, но и доставляют организму определенное количество неучитываемых «прячущихся» калорий, значительно повышающих суточный калораж. Для того чтобы рацион не пополнялся такими неучитываемыми, «прячущимися» калориями, надо стараться не есть между основными приемами пищи.

Для предупреждения избыточного питания не следует, как это делают некоторые, постоянно «разжигать» аппетит острой, соленой и деликатесной пищей, а также потворствовать своим слабостям и вредным привычкам в неумеренном потреблении любимых блюд и закусок и особенно мучной и сладкой пищи (печений, пирожков, кондитерских изделий, сдобы, пирожных и др.).

Основным показателем достаточности или избыточности питания можно считать вес тела.

О прибавке в весе можно судить по многим признакам: по внешности, по талии (увеличение ширины талии на 1 см свидетельствует о прибавке в весе примерно 1 кг), по толщине кожной складки (толщина этой складки не должна превышать у человека до 30 лет 2—3 см, старше — 3—4 см). Однако лучшее средство установить чрезмерность или недостаточность питания — регулярное взвешивание.

Здоровый человек, питающийся умеренно, сохраняет свой вес на определенном уровне без значительных колебаний. Сохранение определенного нормального веса — своеобразный показатель здоровья и правильного питания. Если в течение

длительного времени сохраняется нормальный вес, значит, установилось равновесие между тратами организма и питанием. Если человек при прочих равных условиях худеет, значит, питание недостаточно, если полнеет, значит, питание обильно.

Контроль за весом еще не стал, к сожалению, привычкой многих. Исследования показывают, что подавляющее большинство (свыше 80%) не следит за своим весом, некоторые же не взвешиваются многие годы. Надо регулярно, не реже раза в два месяца, проверять свой вес: медицинские весы имеются в банях, лечебных учреждениях, плавательных бассейнах и других местах.

Для определения величины избыточного веса следует предварительно установить «нормальный» вес того или иного человека.

Какой же вес следует считать нормальным?

Нормальным весом считают вес, равный примерно разнице между ростом в сантиметрах и цифрой 100 (т. е. равный двум последним цифрам роста). Так, при росте в 160 см вес должен составлять 60 кг. При росте от 165 до 175 см вычитают 105, а при росте от 175 до 185 — 110. Таким образом, при росте в 170 см нормальный вес будет составлять 65 кг, а при росте в 185 см — 75 кг.

Однако при определении нормального веса таким методом не учитываются пол, возраст, телосложение человека. Сделать это позволяет упомянутый выше прибор номограф¹.

Помимо вольного или невольного переедания, большую роль в нежелательном увеличении веса играет уменьшение мышечной активности. Так, некоторые хотя и стараются не переедать, но с возрастом перестают обычно заниматься физкультурой и спортом, ведут малоподвижный образ жизни. При сохранении привычек в питании в результате уменьшения энергетических затрат прежнее количество пищи оказывается избыточным.

Несомненно, что уменьшение мышечной активности при прежнем количестве принимаемой пищи скажется на увеличении веса. Профессор С. М. Лейтес приводит в этой связи любопытный расчет: если человек, живущий на втором этаже и дважды в день выходящий на улицу, переехал бы на первый этаж, то при прочих равных условиях он должен был бы в течение года прибавить в весе около 2 кг.

Надо помочь своему организму привести в соответствие калорийную ценность питания и производимые энергетические затраты не только посредством умеренности в питании, но и занятиями гимнастикой, спортом, физическим трудом, туризмом.

¹ Номограф приложен к книге «Беседы о питании». М., изд-во «Экономика», 1964.

Ошибка третья

НЕМАЛО ЛЮДЕЙ НАРУШАЕТ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Нередко бывает так: на работу человек уходит, наспех выпив стакан чая с хлебом или даже натошак. Наевшись во время обеденного перерыва, весь день чувствует себя сонным. К вечеру, проголодавшись, снова наедается, а ночью плохо спит, видит тревожные сны.

Неразумность такого питания очевидна.

Слишком легкий завтрак не дает организму должной «зарядки» для предстоящей работы: быстро наступает утомление, снижается работоспособность.

После слишком сытного обеда в организме начинается «борьба за кровь»: мозгу и мышцам она нужна для работы, желудку — для пищеварения. В результате и работа, и пищеварение страдают.

Ночью переполненный желудок давит на диафрагму и мешает нормальной деятельности сердца и легких. Сон в этих условиях становится неполноценным и не дает должного отдыха. Недаром сложилась поговорка: «Сладко естся, так плохо спится!»

Эти и многие другие ошибки в режиме питания, к сожалению, нередки и связаны, как показывают исследования, с тем, что многие недостаточно знакомы с правильным распорядком приемов пищи, относятся к режиму питания пренебрежительно, грубо его нарушают.

Между тем беспорядочное, хаотическое питание расстраивает гармоническую работу органов пищеварения, выводит организм из состояния равновесия, вызывает желудочно-кишечные и другие заболевания.

Для того чтобы питаться правильно, важно соблюдать режим питания, т. е. распорядок приемов пищи. Разумно установленный, а главное строго выполняемый режим питания неизмеримо облегчает органам пищеварения выполнение их функций, создает условия для лучшего усвоения и использования пищи.

Наблюдение говорит о том, что одна и та же по качественному составу и калорийности пища усваивается по-разному, в зависимости от того, как распределить ее в течение дня. Поэтому для организма человека далеко не безразлично — съедается ли пища в два или в пять приемов. Как очень редкая еда, так и слишком частое, многократное питание нерациональны.

Совершенно неприемлем, естественно, одноразовый прием всего суточного количества пищи.

Интересен обычай монахов одного французского монастыря питаться один раз в сутки. Монах в один прием съедает такое количество пищи, которого было бы достаточно для питания в течение нескольких дней. После такой трапезы монах впадает в глубокий сон и только через 4—5 часов он может снова двигаться.

Некоторые, оправдываясь занятостью в течение рабочего дня, принимают пищу два раза в сутки — утром и вечером. И этот распорядок приемов пищи, как показывают исследования, совершенно нерационален.

Среди населения широко распространено трехразовое питание, при котором перерывы между едой составляют 5—6 часов. Однако и этот распорядок нельзя считать наилучшим.

Наиболее правильным, как показали исследования Института питания АМН СССР, является четырехразовое питание через 4—5 часов. При 4—5-часовых перерывах между приемами пищи переваривание ранее съеденной пищи в основном заканчивается, и вновь появляется аппетит. При невозможности обеспечить четырехкратное питание, следует принимать пищу, по крайней мере, три раза в день.

Потребность организма в пище значительно изменяется в течение дня, в зависимости от того, насколько длительными оказываются интервалы между отдельными приемами пищи. Так, чем больше эти интервалы, чем реже человек ест, тем значительно увеличивается его потребность в пище.

Обильные приемы пищи приводят в то же время к значительной нагрузке пищеварительных органов, вызывают перераспределение крови в организме, затрудняют работу сердца и неблагоприятно отражаются на общем состоянии организма.

Поэтому пожилым людям и склонным к полноте лучше есть чаще, 5—6 раз в день, но понемногу.

При больших промежутках между приемами пищи у человека развивается повышенный аппетит, и он ест больше фактической потребности. И наоборот, при частой еде аппетит понижается. Совершенно неправильно поэтому поступают те, кто из соображений предупреждения ожирения сокращает количество приемов пищи.

Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: правильный ритм питания, еда в определенные, строго установленные часы.

Время — такой же раздражитель, как и все другие явления окружающего мира, следовательно, и оно может являться источником условного рефлекса.

Рефлекс этот столь точен, что если животному, например, давать пищу всегда в одно и то же время, то у животного с точностью до одной минуты будет начинаться обильное слюноотделение и оно устремится к кормушке. Вспомните, как

оживляются звери в зоопарке, когда подходит время кормежки.

Поэтому есть следует всегда в одно и то же время. Тогда, как гласит чешская пословица, «самыми точными часами будет желудок».

Аппетит — стремление к еде — не что иное, как начавшееся отделение пищеварительных соков пока еще в пустой желудок. Выделение пищеварительных соков усиливается, как известно, когда мы думаем или говорим о еде, а тем более при виде «аппетитной» пищи.

Принятая в срок пища попадает в уже подготовленный к пищеварению желудок, где имеется «запальный» сок. Если «аппетитный» сок уже выделился, еду не надо откладывать, так как этим будет нарушаться гармоническая связь между деятельностью различных участков пищеварительного тракта.

Регулярное питание в одни и те же часы дисциплинирует организм, приучает его к ритму, способствует хорошему аппетиту, в результате чего создаются условия для лучшего переваривания и усвоения пищи. Поэтому понятно значение выработки привычки есть всегда точно в одно и то же время и стараться ничего не есть в промежутки между основными приемами пищи. Для завтрака, обеда и ужина надо выделить твердо установленные часы и соблюдать их.

Нужно отказаться от вредной привычки есть урывками, «перехватывать» что-нибудь на ходу, между делом, когда, как говорит поговорка, «семь раз ели, а за столом не сидели». Особенно вредна еда всухомятку, когда не выделяется достаточного количества желудочного сока и пища плохо усваивается. Профессор Р. А. Лурия установил, например, что в 78% заболевшие холециститом питались беспорядочно.

А сколько людей, ссылаясь на занятость в течение дня, питаются нерегулярно? Всем им неплохо было бы знать и помнить о таком факте.

В своих воспоминаниях о В. И. Ленине его личный шофер С. К. Гиль отмечает, что Владимир Ильич имел привычку обедать ровно в 4 часа. Он прививал привычку обедать в одно и то же время всем окружающим его.

Распорядок приемов пищи должен быть согласован прежде всего с режимом труда, причем основные по питательной ценности приемы пищи надо приурочивать по времени перед началом работы и после ее окончания.

Первый завтрак до ухода на работу, в связи с предстоящей трудовой деятельностью, должен быть достаточно полноценным и сытным. Второй завтрак — во время работы — легкий. Питание в течение рабочего дня не должно быть слишком обильным, чтобы не перегружать органы пищеварения. Обедать лучше после окончания рабочего дня. При трехразовом питании обедают обычно в перерыве между работой. Значи-

тельная нагрузка на желудок и другие органы вызывает сонливость, понижает работоспособность и производительность труда. Поэтому лучше заменить обед вторым завтраком, а пообедать после работы. В этом преимущество четырехкратного питания. Обед должен быть достаточно плотным, чтобы восполнить затраты организма за рабочий день, но вместе с тем не следует чрезмерно наесться. Ужин — легкий и не позднее чем за 2—3 часа до сна. Надо помнить, что хуже всего спит голодный, но не менее вредно и плотно ужинать. Пожилым людям, для того чтобы сократить интервал между последним вечерним и первым утренним приемами пищи, можно рекомендовать незадолго перед сном еще очень небольшой дополнительный прием пищи.

В зависимости от рода занятий распорядок дня у людей далеко не одинаков. Нельзя поэтому для всех рекомендовать один и тот же режим питания. У людей разных профессий режим питания, естественно, будет разным, но он должен быть постоянным для каждого человека в отдельности.

Ошибка четвертая

НЕКОТОРЫМ НЕ ПИСАНЫ

«ПРАВИЛА ЕДЫ»

Как часто можно видеть, что на питание люди смотрят почти как на докучную служебную обязанность. Им безразлично, в каких условиях принимается пища, они далеко не всегда оставляют достаточно времени, чтобы спокойно, не спеша позавтракать или пообедать, едят очень быстро, между делом, на ходу, им невдомек необходимость соблюдения, как называл их И. П. Павлов, «правил еды».

Между тем выполнение их имеет большое гигиеническое значение, где бы ни приходилось человеку есть: на работе, в поезде, на прогулке, в туристическом походе, на воде, в воздухе и даже в космосе.

К еде следует приступать по возможности в спокойном состоянии. Поэтому до еды, после работы желательно хотя бы немного отдохнуть.

Всюду акт еды обставляется известным образом, как бы вырывается из хода обычных занятий, говорил И. П. Павлов. Все рассчитывается на отвлечение от дум и забот текущей жизни и сосредоточение интереса на предстоящей еде.

Поэтому не следует есть в обеденный перерыв у рабочего места — для этого имеются буфет или столовая. Где бы ни садилась к столу семья — в общей комнате или кухне-столо-

вой, надо создать для питания «аппетитную» обстановку. Красиво сервированный стол, чистая скатерть, тихая, приятная музыка действуют на человека благоприятно, располагают к еде.

Прежде чем приняться за еду, надо утолить жажду. Перед едой, если она без жидкого блюда, полезно поэтому выпить немного воды, хлебного кваса, овощного, фруктового или ягодного сока. Это способствует лучшей секреции пищеварительных желез и благоприятно влияет на пищеварение.

Известно, что всякая посторонняя деятельность мешает нормальному пищеварению. Может быть, и не стоит следовать старинной поговорке, которая говорит о том, что «когда я ем, я глух и нем», однако не надо вести за столом серьезные разговоры или спорить, читать или решать кроссворды. А вот поговорить о чем-нибудь приятном, в меру пошутить и посмеяться даже полезно.

Хорошее настроение, доброе расположение духа очень благоприятствует процессу пищеварения: «Доброму и сухарь в пользу, а злomu и мясо не впрок», говорит народная мудрость.

Мало кому неизвестно, что чем быстрее съедается пища, тем хуже она переваривается и усваивается. Поэтому есть нужно не торопясь, без спешки, как говорится, «с толком, с чувством», тщательно пережевывая пищу.

Наспех съеденная и плохо прожеванная пища недостаточно перемешивается с пищеварительными соками, хуже переваривается и усваивается. Известно, что при хорошем пережевывании пищи усвояемость ее на 15—20% выше, чем при быстрой еде. «Хорошо прожевано — наполовину переварено», говорит поговорка.

Пережевывание пищи во многом зависит от состояния зубов. Известно, что плохие зубы способствуют развитию заболеваний пищеварительного тракта. Это объясняется постоянным раздражением слизистой желудка и кишечника плохо прожеванной пищей. Поэтому важно своевременно лечить и протезировать зубы. Даже если все зубы кажутся здоровыми, необходимо два раз в год показываться зубному врачу. Чтобы остатки пищи во рту не загнивали, надо чистить зубы, особенно вечером, перед сном, а после каждой еды полоскать рот водой.

В. Маяковский писал:

Запомните вы,
запомни ты,
пищу приняв,
полощите рты.

Не следует есть очень холодной и особенно слишком горячей пищи, так как это раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка и может повести к возникновению хрониче-

ческих заболеваний органов пищеварения. Для горячих блюд и напитков рекомендуется температура около 60°, для холодных — не ниже 9—12°.

После еды, прежде чем приняться за свою обычную работу, очень полезно погулять или посидеть на свежем воздухе, используя для этого часть обеденного перерыва. Обеденный перерыв предназначен не только для еды, но и для отдыха, некоторые же тратят его на работу или хозяйственные дела. Если не тратить попусту оставшееся время, можно успеть во время обеденного перерыва и отдохнуть — погулять, почитать газеты.

Для нормальной деятельности органов пищеварения существенное значение имеет своевременное удаление из кишечника каловых масс. Регулярная работа кишечника способствует лучшему выведению из организма неусвоенных остатков пищи и вредных продуктов, образующихся в кишечнике в процессе пищеварения. Нужно следить поэтому, чтобы стул был не менее одного раза в сутки, всегда в одно и то же время, лучше всего утром.

На деятельность кишечника влияет режим питания и состав пищи. Так, регулярной работе кишечника благоприятствует соблюдение правильного распорядка приемов пищи, достаточное употребление молочнокислых продуктов, ржаного и серого хлеба, а также овощей и фруктов, особенно в сыром виде.

Не следует забывать еще об одном гигиеническом правиле. Чтобы всегда иметь хороший аппетит и налаженную работу органов пищеварения, надо заниматься утренней зарядкой, гимнастикой, спортом, физическим трудом.

Ошибка пятая

КОЕ-КТО НЕ УМЕЕТ СОСТАВИТЬ МЕНЮ

Правильное питание означает на практике разумное потребление продуктов.

Ни обилие продуктов, ни большие затраты на питание в семье еще не определяют, хорошо или плохо питается человек.

Часто все есть в доме, кроме ... порядка. Продукты припасены хорошие, а вот используют их неразумно, хаотично. В результате и переизбыток, и «засилье» излюбленных блюд, и забвение других, быть может, более полезных.

Всего этого можно избежать, если питание планировать. Продумать и составить меню на день, на неделю — в силах каждой хозяйки.

Правильно построенный суточный рацион, т. е. меню, — основа рационального питания.

Многие, однако, мало знакомы с правилами составления суточного рациона и допускают в своем меню серьезные ошибки. И, как показывают исследования, количество наименований блюд в течение дня у многих невелико, часто повторяются в течение недели, что приводит к монотонности и однообразию питания.

Многие на протяжении месяцев, а иногда и лет, включают в рацион примерно одни и те же излюбленные «семейные» блюда из ограниченного, как правило, ассортимента употребляемых продуктов (например, макаронных изделий, круп, лишь несколько видов овощей и др.). Происходит это потому, что многим хозяйкам, как показал опрос, известно лишь небольшое количество блюд.

Меню составляется зачастую в зависимости от имеющихся случайных продуктов, закупленных без всякого предварительного плана, а пища ради экономии времени готовится нередко на 2—3 дня.

И даже в столовых блюда подбираются часто «лишь бы только», без учета того, что было на завтрак или будет на ужин; в результате у одних преобладает мясная пища, у других мучная или крупяная и т. п.

Каковы же основные правила, которыми следует руководствоваться при составлении меню?

Питание, чтобы оно было полноценным и здоровым, надо планировать и не только по отдельным приемам пищи, а на весь день. Только при этом условии можно добиться нужного подбора и правильного чередования продуктов и блюд, которые дадут нашему организму все необходимые вещества.

Однако наиболее целесообразно строить рацион из расчета на неделю (или на декаду), а не на один день, так как только тогда можно по-настоящему разнообразить питание.

Составление меню на неделю позволяет освободиться от своеобразного «диктата» хозяек (они часто навязывают свои вкусы другим), учесть вкусы всех членов семьи и наряду с «любимыми» блюдами каждого дать блюда, пока еще не очень нравящиеся, однако полноценные и полезные.

При составлении меню на день и на неделю надо исходить из среднесуточных наборов продуктов, которые рекомендуются для людей разных возрастов и профессий Институтом питания АМН СССР.

Дневной рацион питания при ненатянутой физической работе, например, должен включать: мяса (мясных или рыбных продуктов) — около 200 г, молока или молочных продуктов (кефира и др.) — около 0,5 л, хлеба и хлебных изделий — 400—500 г, сахара — 50—100 г, картофеля — около 300 г, прочих овощей — 400 г, крупы — 40 г, растительного масла —

20—30 г, животных жиров (помимо жиров, входящих в пищу) — 10—15 г, яиц — 1 штука в два дня.

При необходимости можно заменять одни продукты другими более или менее равноценными: мясо — рыбой, молоком, творогом, отчасти горохом, фасолью; масло животное — сметаной, сливками, салом; крупу — хлебом, картофелем, макаронами. Важно только включать в меню каждый день что-либо из всех основных групп продуктов.

Приведенный перечень продуктов не учитывает, конечно, индивидуальных особенностей организма и является поэтому лишь ориентировочным.

На основе подсчета недельной нормы на одного человека и должно составляться семидневное меню с учетом особенностей питания и национальной кухни в различных республиках и областях нашей страны.

Для того чтобы меню было разнообразным, желательно, чтобы ассортимент блюд в течение недели полностью обновлялся. Семидневное меню — это семь различных завтраков, семь различных обедов, семь различных ужинов.

При составлении меню нужно заботиться о том, чтобы одни и те же блюда повторялись как можно реже. Нужно чередовать блюда из различных продуктов и разнообразить каждый продукт. Многие из блюд уже сами по себе допускают весьма большое разнообразие, например, такие, как «овощное», «мясное» или «рыбное» блюдо. Каждое из этих названий включает большое количество различных блюд. Широко могут использоваться всевозможные сорта птицы. Нужно разнообразить набор круп, овощей. Надо менять соусы и подливы.

Желательно чередовать не только отдельные виды продуктов и варьировать их приготовление, но и состав отдельных блюд должен быть как можно более разнообразным. Это послужит гарантией тому, что данное кушанье не приестся. Надо широко включать в меню новые незнакомые продукты и блюда. Так, хозяйке полезно взять за правило каждую неделю готовить какое-нибудь неизвестное еще блюдо, особенно из продукта, редко употребляемого.

Исходя из набора продуктов, подсчитывается количество продуктов на неделю, которые в различных сочетаниях распределяются по меню. При этом следует придерживаться правильного сочетания и чередования блюд на завтрак, обед и ужин.

Надо следить за тем, чтобы в состав завтрака, обеда и ужина входили продукты всех основных групп — мясо-рыбные, молочные, овощи и фрукты и др.

На завтрак можно рекомендовать блюдо из мяса или рыбы с гарниром, чай или кофе, хлеб с маслом или сыром; некоторые любят есть по утрам кашу.

На второй завтрак — какое-нибудь овощное блюдо или сосиски, сардельки или яйцо, чай с бутербродом, молоко, кефир.

Обед, как правило, состоит из нескольких блюд. На закуску хороши салаты или винегрет. Первое и второе блюда должны взаимно дополнять друг друга. Так, если суп крупяной, то гарнир второго блюда должен быть овощным. На третье компот или фрукты.

На ужин желательно готовить молочные, крупяные и овощные блюда. Пожилому человеку можно рекомендовать дополнительно перед сном выпить стакан чая с булочкой или печеньем, кефир, простоквашу.

При составлении меню большую пользу может оказать номураф, с помощью которого легко определить индивидуальные потребности в калорийности пищи, а также в основных пищевых веществах. Пользуясь затем таблицей, в которой указан состав важнейших продуктов и их калорийность (или таблицей состава и калорийности отдельных блюд), можно без труда рассчитать примерную энергетическую ценность и химический состав дневного рациона.

При составлении меню следует учитывать сезон. Летом, например, более широк ассортимент молочных продуктов, ягод, зелени; осенью меню разнообразят различные сорта свежей рыбы, птицы, овощи, грибы, фрукты; весной надо позаботиться о ранней зелени. Поэтому целесообразно составлять сезонные меню: летне-осенние и зимне-весенние.

Заранее составленное меню, несомненно, упростит работу, связанную с приготовлением пищи. Надо обращать внимание на то, чтобы наша пища была несложной по приготовлению, не требующей чрезмерной затраты времени хозяйкой. Поэтому шире следует использовать в питании полуфабрикаты, консервы и концентраты, не готовить часто трудоемкие блюда, а блюда более сложные комбинировать с более простыми, быстро приготавливаемыми. При составлении меню надо учитывать время, которое потребуется для приготовления того или иного блюда. Так, на завтрак, когда дорога каждая минута, лучше использовать такие блюда, приготовление которых не требует больших затрат времени (творог со сметаной, яйца всмятку и др.).

Составляя меню, необходимо обращать внимание на то, чтобы пища соответствовала бюджету семьи. С этой целью следует комбинировать более дорогие продукты с более дешевыми, отдавая предпочтение наиболее биологически ценным и питательным продуктам. Известно, что более дорогие с точки зрения стоимости продукты с физиологической точки зрения являются нередко менее ценными, чем более дешевые. В качестве примера можно сопоставить изделия из высокосортной пшеничной муки и ржаной или серый хлеб.

Некоторые необоснованно думают, что рационализация питания требует всегда дополнительных затрат. На самом деле это не так.

И действительно, если более широко включать в питание продукты, которые, как отмечалось выше, многими еще недооцениваются — экономический выигрыш несомненен. Ибо молоко дешевле колбасных изделий, творог, сыр и рыба дешевле мяса, а тем более птицы, растительные жиры дешевле животных, очень дешевы зелень и овощи.

Поэтому наше питание может и должно быть простым и недорогим, но вкусным, разнообразным и полноценным.

ИСКУССТВОМ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО МОЖНО ОВЛАДЕТЬ

Умению питаться правильно и есть действительно на здоровье можно и надо научиться. И сделать это не так уж трудно.

Прежде всего, попробуем разобраться, почему в нашем питании еще так много нарушений и ошибок.

Наши исследования показывают, что люди неправильно питаются не только потому, что мало или плохо знают, но и потому, что у них нет достаточной убежденности в исключительной важности питания, т. е. мотивировки поведения, и как следствие этого отсутствует волевое решение поступать правильно.

Многие, например, недооценивают роль питания и влияние его на здоровье, работоспособность и другие стороны жизнедеятельности организма. По их мнению, вред для человека нарушений в питании неоправданно преувеличен. Если же некоторые и признают, что неправильное питание наносит «известный» вред, то либо применительно к другим, считая себя лично почему-то неуязвимыми, либо рассуждают примерно так: «Пусть проживу на 10—15 лет меньше, зато есть буду в свое удовольствие».

Некоторые признают немаловажное влияние питания на разные стороны жизнедеятельности организма и состояние здоровья. Признают... и питаются нерационально, потому что считают правильным полагаться в питании лишь на свои вкусы и привычки, так сказать, на требования «натуры». Сам организм, по их мнению, подскажет с помощью аппетита, когда, что и сколько есть. Кроме того, как справедливо отмечает профессор О. П. Молчанова, часто считают, что для материально обеспеченного человека питание уже не представляет проблемы. Это большая ошибка. Однако подобный «подход» к питанию, к сожалению, еще нередок.

Особенно велико, однако, число людей, которые и питанию придают важное значение и нередко имеют даже немалые (правда бессистемные) познания в этих вопросах, однако не обладают достаточной силой воли, чтобы соблюдать известные им требования. Именно так поступает большинство людей, страдающих полнотой или склонных к полноте. Они не могут отказаться от пристрастия к злоупотреблению излюбленной ими пищей (мучными блюдами, сладким, деликатесами), от привычки вечно что-то жевать и т. п.

Конечно, приведенные «позиции» ошибочны. И в свете данных современной науки нет, по-видимому, надобности доказывать пользу овладения искусством правильного питания. Это необходимо. Ибо культура питания — элемент общей культуры человека.

Как же научиться питаться правильно?

Прежде всего, надо поверить в питание. На многочисленных конкретных фактах надо убедиться в огромном влиянии питания на наше здоровье. При этом нельзя забывать, что забота о собственном здоровье не только личное дело каждого, но и его общественный долг, что, расстраивая свое здоровье, человек портит «казенное» имущество и причиняет вред не только себе, но и другим.

Конечно, совершенно несостоятельным является оправдание «бездумной» позиции в отношении питания тем, что можно видеть людей, которые годами и десятилетиями питаются безалаберно и хаотично и ... здоровы! Да, такие случаи действительно возможны. И объясняются они исключительной гибкостью и приспособляемостью организма человека к самым, порой неблагоприятным, внешним условиям. Но приспособляемость эта не безгранична. Поэтому неправильное питание «коварно»: нарушения сказываются не сразу, а исподволь. Но они обязательно рано или поздно сказываются. И как следствие былых ошибок и нарушений в питании — многие болезни.

Не менее велико влияние разумного питания на нашу работоспособность и производительность труда, что в современных условиях приобретает особое значение. От правильной организации питания во многом зависят успеваемость и спортивные успехи подрастающего поколения.

Нельзя недооценивать и экономической стороны дела. Правильная организация питания позволяет высвободить неразумно расходуемые порой на питание денежные средства. Многие тратят на питание излишне много денег, неверно полагая, что тезис «мы себе ни в чем не отказываем» гарантирует им полноценность питания. Это неверно. Можно покупать дорогие продукты, тратить на питание большие деньги — и питаться неправильно. И наоборот.

Немалое значение имеет правильная организация питания

в отношении благополучия семьи: здоровье ее членов, укрепление за «добрым» семейным столом взаимоотношений между ними, воспитание разумных навыков и привычек еды у детей, налаживание семейного бюджета.

И, наконец, эстетические соображения: хороший внешний вид, стройность фигуры, красивый цвет лица, здоровые зубы — и они во многом зависят от того, как человек питается.

А. С. Макаренко говорил, что «истинным стимулом человеческой жизни является завтрашняя радость». Поэтому, чтобы приобрести убежденность в необходимости питаться правильно, надо понять «выгоды» и «завтрашние радости», которые может принести рационализация питания.

И вот, наконец, вы убедились в исключительно важной и многосторонней роли питания. Эта убежденность явится толчком к тому, чтобы принять решение, с одной стороны, изменить свое легкомысленное или пренебрежительное отношение к питанию и приобрести необходимые знания, а с другой — начать более разумно и правильно вести себя в этой важнейшей области человеческого существования.

Следующий этап — приобретение знаний. Для приобретения знаний можно использовать самые различные источники информации: лекции и беседы, кино, радио и телевидение. Особое значение имеют книги и брошюры о питании. Это связано с тем, что очень многое, как показывает опрос населения, может дать самообразование в этой области. Поэтому в приложении приводится список рекомендуемой научно-популярной литературы. Книги о питании должны занять достойное место в наших домашних библиотеках.

Знания надо стараться приобретать не «лоскутно», а последовательно и систематически, с тем чтобы иметь достаточную осведомленность в области питания, которая основывалась бы на новейших данных науки.

Однако знания сами по себе это еще полдела. Исследования показывают, что нередко они остаются как бы «мертвым грузом». Так, осведомленность о вреде переедания сочетается нередко с питанием неумеренным и избыточным; при удовлетворительных часто знаниях о режиме питания встречаются его значительные нарушения.

Поэтому самое важное — это научиться претворять приобретенные знания на практике в повседневной жизни.

Да, изжить неразумные вкусы, избавиться от вредных привычек в питании нелегко.

Для этого нужна воля. То, что воля может быть определяющим фактором поведения человека в отношении питания, свидетельствует выполнение большими рекомендациями по лечебному питанию или соблюдение жестких правил питания, обусловленных профессиональной заинтересованностью. Так, сила воли и сформулированное решение не полнеть (в сочета-

нии с сознательно приобретенными знаниями) позволяют сохранять стройность фигуры балеринам, манекенщицам и др.

Почему же мы так часто бездумно пускаем питание на самотек, пока появление какого-либо заболевания не потребует диеты?

Некоторое время надо заставлять себя поступать по-новому.

Некоторые завтракают очень легко или не завтракают вообще, объясняя это отсутствием аппетита по утрам. Для того чтобы изжить эту вредную привычку, надо в течение некоторого времени заставлять себя завтракать по утрам достаточно плотно.

Очень важно изо дня в день приучать себя соблюдать ритм питания: есть всегда в одни и те же часы. «Привычка к точному часу — это привычка к точному требованию к себе» (А. С. Макаренко).

Надо перебороть себя — воспитать вкус и привычку к пока еще «нелюбимым» продуктам. Вероятно, это единственный случай, когда «любовь по расчету» разумна и полезна.

Немалых усилий требует и воспитание чувства меры в еде, отказ от привычек избыточного питания.

Помимо волевых усилий, рационализация питания требует терпения и настойчивости. Перестраивая свое питание, не надо отступать перед трудностями. Опыт показывает, что для многих поначалу трудны пищевые ограничения, не сразу привыкают некоторые к новым продуктам, иному распорядку приемов пищи. Кое-кто, например, привык плотно ужинать. После же перестройки питания, перестав наедаться на ночь... не может заснуть, плохо себя чувствует. Что делать? Вернуться к вредной привычке? Нет, изживать ее.

Конечно, нельзя резко менять привычный характер питания, поэтому перестраивать его на научно обоснованный лад надо постепенно. Это требует времени.

Вначале не хочется ставить себя в жесткие рамки разумных правил. Но вы все же попробуйте. Максим Горький сказал как-то, что половину дела сделал тот, кто начал. Начните и вы!

Начните... И тогда уже не понаслышке или книгам, а на практике, на собственном опыте вы убедитесь в мудрости народной пословицы: «Разумно есть — долго жить».

И вам уже не будет жаль ни сил, ни времени, которые вы отдали овладению искусством питаться правильно.

Коротко об интересном

Характерный пример связи ожирения с избыточным питанием и мало-подвижным образом жизни приводит профессор С. А. Бруштейн.

В Ленинграде в 1919—1921 гг., пишет он, вследствие резких ограничений в питании, а также в связи с тем, что из-за неисправности городского транспорта люди много ходили пешком, совершенно исчезли все толстяки: их не только не стало видно на улицах и в других местах, но и к врачам никто для лечения от ожирения в те годы не обращался. Далее следует логический вывод: если толстяку назначить соответствующий режим, т. е. заставить его поменьше есть и побольше двигаться, то вес его очень скоро приходит к норме.

«Умеренность — союзник природы. Поэтому, когда вы пьёте, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите — соблюдайте умеренность», гласит восточная мудрость.

Животные никогда не едят чрезмерно и не едят того, что им вредно. Исключением из этого правила является гиена — чудовищная обжора.

Самая грандиозная в мире уха «варится» в озере Киву, расположенном в Экваториальной Африке. При извержении находящегося неподалеку от этого озера вулкана Китуро лава стекает в озеро, и вода в нем закипает. «Варка» ухи длится подчас неделями. Когда вулкан успокаивается, местные жители достают рыбу и употребляют ее в пищу. Последний раз такая уха «варилась» в 1948 г.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Молчанова О. П. Основы рационального питания. М., Медгиз, 1958.
Покровский А. А. Беседы о питании. М., «Экономика», 1964.
Маршак М. С. Как надо питаться. М., «Знание», 1961.
Барановский Л. В. Питайтесь правильно. М., Медгиз, 1962.



Популярная литература по праву

Во втором полугодии издательство «Знание» выпустит:

БРАТУСЬ С. Н. Пособие для слушателей факультетов народных заседателей. Цена 60 коп., 160 стр.

Эта книга будет полезна не только народным заседателям, но и всем интересующимся советским законодательством.

В каких случаях работник, уволенный с производства, может быть восстановлен?

Как разбираются в суде семейные конфликты? Каковы жилищные права советских граждан?

На эти и многие другие вопросы читатель найдет ответы в этом пособии.

Тем. план 1966 г., № 291.

САХАРОВ А. Б. Пособие для слушателей факультетов товарищеских судов. Цена 30 коп., 160 стр.

Предлагаемое пособие поможет членам товарищеских судов приобрести необходимые им правовые знания.

В популярной и доступной форме расскажет о задачах товарищеских судов, их компетенции, порядке организации и деятельности.

Тем. план 1966 г., № 234.

Указанные пособия вы можете заказать в магазинах книоторга и потребкооперации до выхода их в свет.

Предварительный заказ на книги оформляется на обычной почтовой открытке следующим образом: в графах «Куда» и «Кому» укажите свой адрес и фамилию, на обороте — фамилию автора, название брошюры, издательство и порядковый номер по тематическому плану, указанный в конце аннотации.

При поступлении в продажу этой книги магазин сразу же поставит вас в известность.

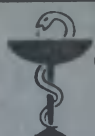
Предварительные заказы гарантируют приобретение литературы в первые дни продажи.

На издания факультета правовых знаний можно оформить подписку.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

На 3 месяца —	45 коп.
На 6 месяцев —	90 коп.
На 12 месяцев —	1 руб. 80 коп.

В каталоге «Союзпечать» на 1966 год факультет правовых знаний помещен под индексом 70061.



5

Л. В. БАРАНОВСКИЙ

ошибок в нашем питании