

Н. Б. Изотов

Русская диета и национальный обмен веществ



Н. Б. Изотов

**Русская диета и
национальный обмен веществ**

«Научная книга»

2013

Изотов Н. Б.

Русская диета и национальный обмен веществ / Н. Б. Изотов —
«Научная книга», 2013

Правильное, сбалансированное питание современного человека невозможно обеспечить без учета многовековых традиций той страны, представителем которой он является. Русская национальная кухня, которая складывалась веками, представляет собой удивительно разумную систему питания. Ее особенности заключаются не только в характерном наборе определенных продуктов, но и способах их обработки и потребления, которые зависят от природной зоны, времени года, ритма трудовой жизни и др. Русская диета – это заметнейшее явление мира кулинарии – оказалась в центре внимания современной диетологии. Глубоко самобытный характер русской кухни определяют неповторимые русские и иноземные продукты, адаптированные к условиям России, их уникальное сочетание в блюдах, присущие только русским способы приготовления, последовательность и ритуал приема пищи. Обо всех этих особенностях и поведает книга, находящаяся у вас в руках.

© Изотов Н. Б., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Глава 1. Русская диета – залог красоты, здоровья и долголетия (исторические примеры)	5
Глава 2. Обмен веществ как национальная особенность	9
2.1. Своеобразие климатических и бытовых условий	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Н. Б. Изотов

Русская диета и национальный обмен веществ

«Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайтесь, но оказывайте должное внимание...».

И. П. Павлов

Глава 1. Русская диета – залог красоты, здоровья и долголетия (исторические примеры)

Русская народная кухня с глубокой древности строится на гармоничном сочетании животных и растительных продуктов в одном блюде. Знаменитые русские пироги и пирожки с мясом, рыбой, творогом, овощами, пельмени, разнообразные запеканки, крупеники, каши с молоком, первые блюда (щи, борщи, супы), полужидкие блюда (старинное ушное и др.) из овощей и мяса содержат удивительным образом сбалансированный набор пищевых веществ.

Согласно исследованиям, посвященным рациональному питанию, растительные белки в большинстве своем неполноценны. В них недостает отдельных незаменимых аминокислот, поэтому при питании только растительными продуктами может развиваться белковое голодание, которое особенно пагубно отражается на растущем организме. Белки животного происхождения в своем составе содержат все незаменимые аминокислоты и при сочетании с растительной пищей существенно повышают биологическую ценность питательной смеси. Наиболее сбалансированным питание будет в том случае, когда оба вида белка (животный и растительный) поступают в организм одновременно, т. е. входят в рецептуру одного кулинарного изделия. Следует отметить, что многие русские блюда характеризуются именно этой особенностью.

Рацион россиянина всегда отличался большим разнообразием. Однако при этом список блюд не был отягощен излишествами. Русская народная пословица гласит: «Ешь просто, проживешь лет до ста». Основу питания большинства россиян составляли растительные продукты, в первую очередь ржаной хлеб.

В последние годы практически во всех современных модных диетах рекомендуется сокращать до минимума, а то и вовсе исключать из рациона питания хлебобулочные изделия. Особенно это касается диет, рассчитанных на людей, которые хотят избавиться от лишнего веса. Мотивируется подобная рекомендация тем, что в хлебе содержится слишком большое количество легкоусвояемых углеводов. Но в этой предпосылке есть небольшая неточность: не учитываются характер и питательные свойства различных сортов хлебобулочных изделий. Хлеб хлебу – рознь.

Отказываясь от хлеба, человек лишает себя огромного количества полезных веществ. Специалисты подсчитали, что в обычной булке хлеба их более 200. Это растительные белки, углеводы, балластные вещества (клетчатка и низкомолекулярные полисахариды). Так что растительных продуктов, которые для россиян были бы по питательной ценности равны хлебу, практически нет.

Следует знать, в традиционной народной кухне многие столетия при выпечке хлеба не использовались ни яйца, ни сахар, не говоря уже о животных жирах. Белый хлеб (кстати, гораздо менее ценный в плане полезности и питательности) стоил очень дорого. В связи с этим

основную часть хлебных изделий приготавливали из необдирной ржаной муки грубого помола. Ранее такой хлеб на столе был признаком бедности, но теперь мы знаем, что чем крупнее помол муки, тем больше в ней сохраняется грубых волокон, витаминов и минеральных веществ, которые стимулируют обмен веществ в организме. При тонкой очистке муки в отруби уходят наиболее полезные части зерна: зародыши и верхняя оболочка.

Угрозу красоте и здоровью несет не хлеб, а неумеренное употребление хлебобулочных изделий, содержащих жиры и сахар, т. е. сдобы. Сдоба – это белый хлеб, для приготовления которого в тесто добавляют молоко, сахар, яйца, жиры. Она в несколько раз калорийнее обычного хлеба.

Редким праздничным блюдом на крестьянском столе было мясо, которое ели в основном в отварном виде. Народная традиция запрещала хранить и есть плохо обескровленное мясо. Это правило, узаконенное «Стоглавым Собором», вполне соответствует современным требованиям гигиены питания. Чаще всего мясо использовали для приготовления первых блюд: щей, борщей, овощных супов. Интересный факт, но в крестьянской среде считалось грехом принимать в пищу большое количество животных продуктов.

Интересна также традиция использования в отечественной кулинарии животных жиров. Внимательное изучение источников показывает, что их не подвергали нагреванию, а добавляли в уже готовые блюда. К тому же большого количества масла и сала не было никогда, а крестьянский скот жирностью не славился никогда.

Современные специалисты по гигиене питания утверждают, что чем более длительно и интенсивно подвергается тепловой и иной обработке изначальный продукт, тем менее он сохраняет полезности. Поэтому результаты кулинарных изысков (особенно так называемая «пища гурманов-аристократов») не только бесполезны для организма, но и могут нанести серьезный вред здоровью. В русской национальной кухне практически отсутствовали процессы «жесткой» обработки продуктов питания (жарение, длительное тушение, пассерование). Между прочим, румяная аппетитная корочка на жареных продуктах появилась в России сравнительно недавно, и все способы приготовления пищи, направленные на ее получение, являются прямым заимствованием из европейской кухни.

Мировую известность снискали себе русские щи, борщи, окрошки и ботвинники. Эти блюда, по выражению физиологов, обладают сокогонным, т. е. возбуждающим аппетит, действием. Кроме того, содержащиеся в этих блюдах квас или молочная кислота квашеной капусты (свеклы) благоприятно воздействуют на процессы пищеварения.

В старинной русской кухне слово «щи» использовалось для обозначения двух видов блюд: жидкое или полужидкое из капусты и шипучий напиток типа кваса (шти кислые). Последний изготавливали на пивных остатках и хранили круглый год в бочках. Такой напиток встречался в России до конца XIX в. Известный русский кулинар К. К. Мороховский охарактеризовал его следующим образом: «...хорошие кислые щи составляют напитки очень здоровые». Это отнюдь не случайно. Для приготовления шипучих щей использовались проросшие зерна съедобных злаков (ржаной, пшеничный, ячменный и гречишный солод), содержащих много биологически активных веществ.

К сожалению, традиция приготовления кислых щей, как и многие другие полезные традиции русской кухни, утрачиваются. Например, сейчас практически не используются квашение свеклы и соленье слив, которые в качестве гарниров были обязательной принадлежностью русского стола. А ведь в этих продуктах (особенно в свекле) содержится большое количество щелочных элементов, которые так необходимы организму и которых так мало в мясе, рыбе, крупах.

Другим забытым, но также необычайно полезным представителем русской диеты является маковое молоко («забела»), которое добавляли во многие блюда: тесто, каши, щи. На маковом молоке пекли пироги, с маковым творогом делали блины, в маковом молоке варили

некоторые продукты, например икру рыбы и т. д., поскольку для приготовления макового молока, имеющего специфический вкус и богатого жирами, применялось маковое семя, не содержащее опиумных алкалоидов и вызывающее болезненное пристрастия.

Россия – страна с продолжительным холодным сезоном, поэтому консервирование всегда занимало особое место в русской традиции заготовки продуктов на зиму. Много интересной, оригинальной и полезной информации можно почерпнуть, знакомясь с распространенными в России способами консервирования.

Читая, например, «Домострой», мы узнаем, что мелкую рыбу сушили, мололи, а затем полученную массу засыпали в кислые щи («запасливый человек рыбу свежую покупает и одну солит, другую подваривает, другую сушит мелкую, иную толкет и в щти сыплет в пост»). При таком способе сушения питательные вещества рыбы усваиваются наиболее полно, и даже кальциевые соли костного скелета, растворяясь в молочной кислоте квашеной капусты, частично усваиваются организмом.

Одним из распространенных промыслов в России всегда было бортничество. Мед служил пищей, лекарством, основой многих напитков. Он же одновременно являлся хранителем от многих болезней. До широкого распространения рафинированного очищенного сахара, который вытеснил мед, жители России практически не знали кариеса, редко страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями и ожирением.

Издавна существовали «сладкие» способы консервирования. В состав меда входят биологически активные вещества, в том числе останавливающие жизнедеятельность бактерий и убивающие их, поэтому в качестве консерванта он значительно лучше сахара. Для заготовок использовали как жидкий мед, так и разведенный в воде медовый взвар (сыту). Кроме простой заливки ягод и фруктов медом, готовили варенья.

Часто овощи, фрукты и ягоды консервировали в патоке – проваренном меде. Весьма распространено было варение пастилы из различных ягод. Химические вещества – консерванты, широко используемые в современном промышленном консервировании, подавляя жизнедеятельность бактерий и позволяя сохранять продукты в течение длительного времени, далеко не всегда безвредны для человека. В традиционном же русском консервировании издревле использовались натуральные консерванты, обладающие бактерицидными свойствами. К таким консервантам относятся клюква, брусника (ягоды и соки), арбузный мед и даже... осинное полено. Применяли природные консерванты не только в заготовках. Уже в XVI–XVIII вв. существовали рецепты долго хранящегося хлеба. «Иные люди мешают листие корияндровые меж хлеб, который хотят долго держати и прятати», – говорится в рукописи XVI в. Такими же свойствами обладал хлеб, выпеченный из смеси картофеля и пшеничной муки, замешанной на пивных дрожжах.

Стоит поучиться у наших предков и обращению с солью. Соль способствует развитию гипертонии, а последняя – один из факторов риска развития атеросклероза. В наше время мало кто знает, что соль на Руси стала дешевым и доступным продуктом сравнительно недавно. Овощи, плоды, растения, молочные продукты содержат достаточное количество соли. Поэтому в народной кухне ее редко использовали в процессе приготовления блюд. На стол в основном ставились соленые приправы. Очень интересен типично русский рецепт приготовления «черной» соли. Свое название она получила потому, что ее пережигали в печи с квасом, отчего соль становилась темной и очень вкусной.

В народной кухне учитывались не только натуральность и разнообразие растительных продуктов, но и сезонность питания. С ранней весны до поздней осени, когда организм нуждается в биологически активных веществах, резко увеличивалось потребление овощей, а также даров природы (грибов, ягод, трав, корней). Весной для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме и насыщения его витаминами после зимнего голодания вводили в рацион крапиву, лебеду, листья березы, дуба, цвет липы и т. д. На долгую зиму даже самые

бедные крестьяне заготавливали всяческие соленья, моченья, сушенья, маринованья из грибов, ягод, овощей, дикорастущих съедобных растений.

Таким образом, самый краткий обзор рациона русских людей за период с XIII по XVIII вв. убеждает нас в исключительной самобытности национальной кухни, ее богатстве и рациональности многих кулинарных приемов, выработанных многовековой практикой.

Глава 2. Обмен веществ как национальная особенность

Нет необходимости доказывать, что питание должно быть разнообразным, набор продуктов – соответствовать потребностям и вкусам, калорийность – восполнять затраты энергии, содержание белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, других биологически активных веществ – равняться физиологическим нормам. Однако существуют некоторые важные нюансы, которые очень часто теряются из вида. Определенный набор пищевых продуктов и режим питания предков оказывают влияние на все биологические характеристики организма современного человека, в первую очередь на особенности обмена веществ, деятельность пищеварительной системы, что напрямую отражается на состоянии его здоровья.

Традиции добывания или производства пищи, ее обработки и употребления всегда составляли значимую часть материальной и духовной культуры любого народа. В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что существуют серьезные различия в особенностях обмена веществ у представителей различных наций. Поэтому при подборе диеты следует учитывать не только модные тенденции или характерные особенности применяемых продуктов питания, но и образ жизни, традиции, климатические условия, свойственные данной местности, и т. д. Отнюдь не случайно придумана пословица: «Что русскому хорошо, то немцу – смерть». Ведь даже вода в разных местностях одной страны различна, а что уж говорить о растительной и животной пище, которая попадает в наши магазины из различных стран.

Наиболее здоровая и полезная для человека пища – это традиционная национальная еда той местности, в которой он живет. В первую очередь это положение следует отнести к формированию диетического питания. Модные диеты, основанные на употреблении экзотических продуктов, способны скорее принести вред, чем поправить здоровье не привыкшего к ним человека. Для формирования предрасположенности к определенному набору продуктов питания, а также блюд, приготовленных из них, существуют определенные биологические факторы, о которых подробно будет рассказано ниже.

Кроме набора продуктов большое значение имеют ритм питания в течение года и кратность его в течение дня, которые с древних времен регламентировались сменой года и ритмом трудовых процессов. Несмотря на то что жизнь в условиях большого города во многом отличается от жизни наших предков, усвоенные на биологическом уровне, с молоком матери, пищевые привычки не исчезают, поэтому их всегда надо учитывать при составлении рациона.

2.1. Своеобразие климатических и бытовых условий

Природные условия России (климат, почвы, растительность, животный мир, смена сезонных циклов, разнообразие ландшафтов) в решающей мере повлияли на формирование хозяйственного уклада жизни наших предков, особенностей национального характера, их привычек и пристрастий, а также на характер питания. В зависимости от того что и когда дает природа, определялись набор исходных продуктов, а также различные технологии и способы их обработки. Надо отметить, что в этом отношении Россия – достаточно разнообразная и удивительная страна. Отечество наше по своим размерам, природно-географическим и климатическим условиям уникально. Оно включает в себя несколько климатических и природных зон, которые распадаются на большое количество подзон, микрорайонов и ландшафтов, где климат достаточно сильно различается. К тому же в нашей стране большое количество водоемов, больших и малых

Пища русского народа, как и любого другого, непосредственно связана с природными и социально-экономическими условиями. История русской кухни, обычаи нашего стола – одна из важнейших частей материальной культуры русской нации, семейного и общественного быта. Несмотря на изменения условий и ритма жизни, русскую кухню отличает устойчивость национальных форм. Это выражается в самом характере питания россиян, способах и порядке приготовления блюд, привычках и предпочтениях. Основным занятием восточных славян всегда было земледелие, в первую очередь растениеводство, в частности выращивание зерновых культур. Именно это определило широкое использование в питании зерна и продуктов его переработки.

Скотоводство тоже занимало немаловажную часть в производственной деятельности русских людей, поскольку пашенное земледелие постоянно требовало тягловой силы и удобрений. В степных районах, где земледелие всегда было рискованным, роль скотоводства была значительно выше, чем в лесу или лесостепи.

Обилие внутренних водоемов весьма способствовало развитию рыболовства, благодаря чему в русской кухне в большом количестве присутствуют блюда из рыбы.

Большое количество лесов повлияло на широкое распространение таких промыслов, как охота и бортничество. Мед (как и меха) всегда был визитной карточкой России, а добываемая дичь служила существенным подспорьем в питании наших предков.

Кроме набора продуктов, которые производятся в различных регионах, на специфику национальных кухонь большое влияние оказали приемы тепловой обработки сырья. В зависимости от конкретных географических и климатических условий создавались те или иные виды очагов. Народы южных стран создали очаги с открытым огнем (жарка на вертеле, решетке), которые часто располагались за пределами жилища. Суровый климат России, отличающийся продолжительной и суровой зимой, привел к созданию русской печи, которая служила одновременно и для обогрева жилья, и для приготовления пищи. Русская печь оказалась очень экономной, не только требующей гораздо меньше дров и дольше сохраняющей жар и тепло.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.