

Петерсон И. Оскар

**Наша пища. Как надо
питаться, чтобы быть
здоровым. О питании для
здоровых и больных**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
И11

И11 **И. Оскар П.**
Наша пища. Как надо питаться, чтобы быть здоровым. О питании для здоровых и больных / Петерсон И. Оскар – М.: Книга по Требованию, 2025. – 242 с.

ISBN 978-5-521-27977-7

ISBN 978-5-521-27977-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2025

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2025

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Отъ издателей.

Глубоко сочувствуя основной идеѣ вегетаріанскаго ученія, выступившаго въ защиту безсловесныхъ животныхъ и призы- вающаго людей къ перемѣнѣ своей жизни на основахъ про- стоты, воздержанности, трезвости и гуманности, редакція из- даній «Посредника» еще съ 1893 года предприняла рядъ изда- ній, не только съ теоретической стороны разбирающихъ и освѣ- щающихъ вегетаріанское ученіе, но и разсѣивающихъ раз- личные предрасудки, существующіе противъ вегетаріанства, и облегчающихъ приложеніе вегетаріанскихъ идей на практикѣ.

Такъ, редакціей изданы: «Этика пищи», Х. Уильямса—родъ хрестоматіи съ краткими біографіями и изложеніемъ мнѣній 69 мыслителей, высказавшихся по поводу того или другого отношенія къ питанію, со вступительною статьею Л. Н. Толсто- го «Первая ступень», трактующей о томъ же вопросѣ; «Питаніе человѣка въ его настоящемъ и будущемъ», проф. А. Н. Бе- кетова—изслѣдованіе вегетаріанскаго ученія съ общественно-экономической стороны, приводящее автора къ необходимости признанія того, что въ недалекомъ будущемъ люди волей-нево- лей будутъ принуждены отказаться отъ употребленія въ пищу мяса; «Научныя основанія вегетаріанства», доктора мед. Анны Кингсфордъ—краткое, въ формѣ отдѣльныхъ популярныхъ статей, освѣщеніе вопроса съ анатомической, экономической, гигиенической и нравственной сторонъ; «Злая забава», В. Ч.—ва- протестъ противъ охоты—убійства животныхъ для забавы; «Гуманитарное ученіе»—сборникъ нѣсколькихъ статей различ- ныхъ авторовъ, касающихся вегетаріанства; «Природная пи- ща человѣка», К. Моэсъ-Оскрагелло—изложеніе теоріи такъ называемаго «райскаго питанія», или сырого вегетаріанства, и, какъ переходная ступень, питанія приготовленными расти- тельными кушаньями; двѣ поваренныя вегетаріанскія книги: «Вегетаріанская кухня» и «Краткая поваренная вегетаріанская книга»—первая для болѣе разнообразнаго полу-вегетаріанскаго стола, т.-е. съ употребленіемъ яицъ и молока, и съ выборомъ

изъ 800 блюдъ, вторая—руководство для чисто растительнаго питанія.

Выпуская настоящее сочиненіе Петерсона, мы надѣемся дать читателямъ изложеніе научныхъ основъ питанія. Не имѣя предвзятой мысли склонить читателя на сторону вегетаріанства, авторъ невольно, въ силу логическихъ доводовъ, приходитъ къ необходимости признанія растительнаго питанія самымъ гигиеничнымъ. Доказательства, которыя авторъ приводитъ въ подтвержденіе своихъ взглядовъ, кажутся намъ неопровержимыми, и эти убѣдительность и обстоятельность изслѣдованія вопроса питанія дѣлаютъ это сочиненіе единственнымъ въ своемъ родѣ; а такъ какъ въ русской литературѣ не имѣется подобныхъ сочиненій, то выпускъ его въ свѣтъ кажется намъ своевременнымъ.

Считаемъ нужнымъ сдѣлать одну оговорку. Авторъ этого сочиненія изслѣдуетъ вопросъ о питаніи исключительно съ гигиенической стороны, и потому считаетъ возможнымъ допустить отступленія отъ воздержанія отъ мяса и спиртныхъ напитковъ въ тѣхъ случаяхъ, когда это отступленіе, по его мнѣнію, не особенно вредитъ здоровью. Мы же, признавая наиболѣе важной точкой зрѣнія на употребленіе мяса и спиртныхъ напитковъ точку зрѣнія нравственную, не можемъ согласиться со снисходительностью автора, и думаемъ, что если человѣкъ воздержится отъ употребленія мясной пищи и спиртныхъ напитковъ на томъ основаніи, что питаніе мясомъ невозможно безъ убійства животныхъ; употребленіе же спиртныхъ напитковъ въ большей или меньшей степени лишаетъ человѣка ясности его сознанія, то воздержаніе это желательно для него всегда и безусловно, какъ бы это ни могло отозваться, повидимому, на здоровьѣ, такъ какъ соблюденіе человѣческаго достоинства требуетъ того, чтобы люди ради здоровья или удовольствія не отказывались отъ высшихъ свойствъ своей души—гуманности и разумности.

Пища для здоровыхъ.

Воздержанность есть дерево, корень
котораго называется умеренностью, а
плоды его суть здоровье и довольство.

Арабская пословица.

I.

Какія требованія предъявляетъ наука къ нашему питанію.

Человѣческій организмъ, какъ и всякій другой организмъ, состоитъ главнымъ образомъ изъ четырехъ основныхъ элементовъ, которые химики называютъ:

кислородомъ,
водородомъ,
углеродомъ и
азотомъ.

Къ нимъ присоединяются еще въ небольшомъ числѣ минеральныя вещества въ видѣ солей.

Кислородъ и водородъ—это составные элементы воды, находящейся въ нашемъ тѣлѣ. Она составляетъ около 70 процентовъ всего его вѣса. Азотъ, напротивъ, является лишь главнымъ основаніемъ мускуловъ, т.-е. мяса; углеродъ входитъ въ составъ жира, а минеральныя вещества—въ составъ костей *).

Чтобы восполнить потери, которыя несетъ организмъ вслѣдствіе постояннаго обмѣна веществъ, мы должны, очевидно, заботиться о томъ, чтобы вводить въ наше тѣло такую пищу, которая содержитъ въ себѣ вышеназванные элементы.

Мы прежде всего видимъ, что наша пища и питье представляютъ двѣ большія группы питательныхъ веществъ, а именно:

Соединенія углерода (углеводы и жиръ) и

Соединенія азота (бѣлковыя вещества).

Ясно отсюда, что въ высшей степени важенъ вопросъ: какую роль въ поддержаніи организма играетъ каждое изъ множества питательныхъ веществъ?

Извѣстный химикъ баронъ фонъ-Либихъ былъ первый, который пытался рѣшить этотъ вопросъ. Если справедливо изреченіе, что «вся культура исходитъ отъ желудка», то можно сказать, что вліяніе этого человѣка было роковымъ на всю нашу современную культурную жизнь.

*) Человѣкъ, вѣсящій 70 килогр., имѣетъ 40 килогр. мускуловъ, 17 килогр.—кожи и жира, 5—6 килогр. крови, 9 килогр. костей, 8—10 килогр. внутренностей.

Быстро и безъ надлежащаго изученія предмета набросалъ онъ свою теорію бѣлковыхъ веществъ, которая вмѣстѣ съ мяснымъ экстрактомъ Либиха является однимъ изъ печальныхъ доказательствъ того, какъ опасно принимать за достовѣрную истину научныя гипотезы.

Теорія Либиха о бѣлковыхъ веществахъ состоитъ въ слѣдующемъ: такъ какъ мускулы, органы, въ которыхъ развивается вся наша сила, состоятъ изъ соединеній азота, то наша пища должна заключать въ себѣ тѣмъ большее количество этихъ соединеній, чѣмъ больше силы мы стремимся развить. По Либиху, та потеря, которую несетъ мускулъ при работѣ, должна быть возмѣщена усиленнымъ доставленіемъ бѣлковыхъ веществъ. Соединенія же углерода онъ считалъ нашимъ источникомъ тепла.

Эта Либиховская теорія о бѣлковыхъ веществахъ и силѣ принесла самые печальные плоды; множество врачей и не врачей, опираясь на ложное мнѣніе, будто одни только соединенія азота (бѣлковыя вещества) способны поднять силы человѣка, откармливали слабыхъ, болѣзненныхъ и малосильныхъ индивидуумовъ мясомъ, рыбой, яйцами и вообще другими продуктами, богатыми бѣлковымъ веществомъ. Тысячи и тысячи людей заплатились жизнью за это полное незнаніе законовъ природы и за слѣпую вѣру въ авторитетное имя, погибли въ неравной борьбѣ между человѣческимъ умомъ и законами природы.

Однако, теорія Либиха при болѣе точномъ изслѣдованіи очень скоро оказалась ложной. При господствующемъ эмпирическомъ (основанномъ на опытѣ) направленіи стали устраивать физиологическія лабораторіи, гдѣ посредствомъ опытовъ надъ животными и людьми стремились изучить вопросъ о питаніи.

При этомъ скоро напали на слѣдъ одного обстоятельства, обратившаго на себя всеобщее вниманіе. Именно, — было найдено, что если дать животному или человѣку извѣстное количество пищи извѣстнаго состава и затѣмъ взвѣсить и изслѣдовать составныя части выдѣленій, которыя тѣмъ или другимъ путемъ оставляютъ организмъ, то можно получить представленіе о томъ, что было употреблено тѣломъ и что оказалось излишнимъ.

Эти изслѣдованія привели къ различнымъ результатамъ, которые въ высшей степени важны для нашего изученія управленій организма. Особенно же важны эти данныя для того, чтобы опредѣлять ту роль, которую играютъ бѣлковыя вещества, вводимыя нами съ пищей въ организмъ.

Въ то время какъ соединенія углерода, получаемыя тѣломъ съ пищею, частью обращаются въ углекислоту, а частью при излишкѣ легко отлагаются въ тѣлѣ въ видѣ жира,—бѣлковыя вещества, относительно переработки ихъ въ организмѣ, показываютъ намъ совсѣмъ иные результаты. Именно,—было найдено, что отложенія въ тѣлѣ вслѣдствіе введенія въ пищу бѣлковаго вещества (мяса) возможно только при исключительно благопріятныхъ обстоятельствахъ, и то въ ничтожной степени и съ большою трудностью. Напротивъ, пришли къ такому заключенію, что съ увеличеніемъ бѣлковаго вещества въ пищѣ увеличивалось одновременно выдѣленіе азота въ мочѣ, черезъ которую азотистыя соединенія большею частью выдѣляются изъ тѣла; наконецъ, нашли, что есть постоянное соотношеніе между этими двумя явленіями: сколько азота вводится въ организмъ посредствомъ пищи, столько же и выдѣляется его въ мочѣ, и при томъ въ состояніи покоя и при работѣ—безразлично.

Если бы теорія Либиха была справедлива, то, конечно, тѣло выдѣляло бы меньшее количество азота сравнительно съ тѣмъ, какое оно получило изъ пищи, потому что одна часть его, по этой теоріи, должна итти на образованіе мускуловъ, истощенныхъ работою. Но когда оказалось, что такого явленія нѣтъ, пришлось оставить воззрѣніе Либиха и искать другого объясненія, чтобы опредѣлить роль, которую играютъ бѣлковыя вещества въ нашемъ организмѣ.

По новѣйшему воззрѣнію, изложенному профессоромъ К. Фойтомъ изъ Мюнхена (С. Voit), бѣлковое вещество является въ нашемъ организмѣ въ двухъ различныхъ видахъ, именно: во-первыхъ, какъ составная часть тканей тѣла, мускуловъ и т. д., и тогда мы называемъ его органическимъ бѣлковымъ веществомъ, а во-вторыхъ, какъ составная часть крови, которая проникаетъ во всѣ ткани и мускулы, составную часть которой мы называемъ кровянымъ бѣлковымъ веществомъ, или бѣлкомъ, циркулирующимъ въ организмѣ. Количество органическаго бѣлковаго вещества въ тѣлѣ взрослого человѣка обыкновенно остается постояннымъ. Напротивъ, содержаніе кровяного бѣлковаго вещества въ тѣлѣ подвержено въ высшей степени значительнымъ колебаніямъ, потому что оно находится въ прямой зависимости отъ количества бѣлка въ пищѣ, принимаемой человѣкомъ: оно быстро увеличивается при увеличеніи количества бѣлка въ пищѣ и уменьшается съ такою же быстротою при уменьшеніи количества или полномъ отсутствіи бѣлка въ пищѣ. Очевидно, что не только съ точки зрѣнія экономической, но

и съ точки зрѣнія гигиѣны весьма важно установить надлежащую мѣру содержанія въ пищѣ бѣлковаго вещества: съ экономической стороны потому, что бѣлковыя вещества представляютъ самый дорогой видъ пищи, и во-вторыхъ, съ гигиенической—потому, что ненужная работа органовъ выдѣленія—почекъ, посредствомъ которыхъ азотистыя соединенія главнымъ образомъ оставляютъ наше тѣло,—не можетъ быть признана безвредной для здоровья.

Цѣлые годы работали надъ разрѣшеніемъ этого вопроса въ физиологическихъ лабораторіяхъ. Множество собакъ и другихъ животныхъ заплатились своей жизнью для его рѣшенія, а ученые потратили массу остроумія, чтобы окончательно рѣшить не только одинъ этотъ вопросъ, но и цѣлый рядъ другихъ, которые возникали передъ изслѣдователями въ области физиологии пищи. И каковъ же былъ результатъ этой работы? Онъ оказывается весьма незначительнымъ и мало отвѣчаетъ тому времени, труду и издержкамъ, какіе были затрачены. «Не можетъ быть вообще научной діететики»,—такъ коротко и мѣтко говоритъ Вирховъ, опредѣляя эту отрасль человѣческихъ изслѣдованій.

Но съ тѣхъ поръ, какъ первый человѣкъ появился на землѣ, существовала и существуетъ діететика, согласная съ законами природы, и эту-то естественную діететику мы изложимъ ниже, приведя прежде всего требованіе Фойта, по которому норму ежедневной пищи взрослого человѣка, занимающагося физическимъ трудомъ, составляютъ:

500 гр. (1 ф. 24 зол. *) углеводовъ
50 гр. (12 золот.) жира и
120 гр. (28 золот.) бѣлковыхъ веществъ.

II.

Какія требованія предъявляетъ жизнь къ нашему питанію.

Пройдемся по главнымъ улицамъ большого города и обратимъ вниманіе на людей, которые намъ встрѣтятся. Очень

*) Въ своей книгѣ авторъ обозначаетъ вѣсъ и мѣру по метрической системѣ. Мы оставляемъ это обозначеніе тамъ, гдѣ оно имѣетъ только теоретическое значеніе, и прибавляемъ переводъ на русскій вѣсъ и мѣру, когда это можетъ быть важно для русскаго читателя въ практическомъ отношеніи.

скоро мы найдемъ общій типъ горожанина — результатъ городской жизни. Онъ хорошо одѣтъ, толстъ и даже тученъ, съ краснымъ цвѣтомъ лица и круглыми щеками — однимъ словомъ, это человѣкъ — представитель того типа людей, которыхъ въ наше время принято лишь по ихъ характерной внѣшности невѣрно называть «здоровенными». Если встрѣчаются послѣ долгой разлуки, то обыкновенно говорятъ: «Какъ ты потолстѣлъ, ты выглядываешь такимъ цвѣтущимъ».

Жарко, толстякъ вспотѣлъ и пыхтитъ какъ паровая машина; налетѣлъ вѣтеръ, сорвалъ съ него шляпу, онъ бѣжитъ за ней, но скоро оставляетъ попытку, потому что задыхается отъ скорого движенія, и посылаетъ за бѣглянкой какого-нибудь быстроногого мальчугана. Вотъ сорвалась лошадь, мчится по улицѣ, — толстякъ и не подумаетъ броситься за ней, схватить ее за узду, — нѣтъ, онъ поспѣшитъ подъ ворота, чтобы спасти свое тучное тѣло.

Однимъ словомъ, толстякъ безпомощенъ какъ дитя, его мускулы вялы, соединительныя ткани пропитаны нездоровымъ жиромъ, на его голомъ тѣлѣ не обрисовывается ни одинъ мускулъ, все закруглено и гладко.

Удивительно, какъ это могло притти людямъ въ голову, что тучность означаетъ здоровье?

Обратимъ теперь вниманіе на земледѣльца, который цѣлый день работаетъ лопатой, мотыкой или ходитъ за плугомъ, чтобы вырвать изъ нѣдръ земли насущный хлѣбъ свой.

Напрасно стали бы мы искать у этого человѣка, живущаго въ здоровой обстановкѣ, тѣ закругленныя формы, которыя мы наблюдали у городского жителя. Лицо у него угловатое, худощавое, животъ не вздутый, а скорѣе впалый, голое тѣло тоже худощаво, и на немъ отчетливо выступаютъ мускулы, — это человѣкъ, работающій по 12 часовъ въ день. «Это отъ упражненія», — скажешь ты, любезный читатель. — Нѣтъ, если бы онъ былъ откормленъ, онъ не могъ бы и работать, скажемъ мы. Тучность исключаетъ возможность серьезной работы и, наоборотъ, она немыслима при здоровомъ образѣ жизни.

Вотъ еще бѣглый очеркъ другого типа. Передъ нами альпійскій охотникъ за сернами, человѣкъ, который закалилъ свои мускулы и нервы такъ, какъ, можетъ — быть, никто другой. Высокая, сильная фигура, обнаженныя и покрытыя шрамами колѣни, косматые волосы, темные проникающіе васъ насквозь глаза, смѣло очерченныя брови, орлиный носъ, выдающіяся скулы.

Все лицо носить отпечатокъ лишеній, а руки, сильныя и жилистыя, какъ когти орла, крѣпко обхватываютъ тяжелую и длинную альпійскую палку. Нѣтъ человѣка равнаго ему по способности переносить лишенія и напряженную дѣятельность, по его спокойствію, хладнокровію и силѣ нервовъ. Никогда страхъ передъ голодомъ, холодомъ и зіяющими пропастями не остановитъ его въ погонѣ за добычею; онъ взбирается до снѣжныхъ пространствъ, не думая о скрытыхъ обрывахъ; онъ карабкается и прыгаетъ съ утеса на утесъ, пробирается вдоль узкихъ скалистыхъ уступовъ, нависшихъ надъ страшными обрывами, и никогда мысль о томъ, что лучше вернуться, не мелькнетъ въ его отважной головѣ. Сумерки застигаютъ его тамъ, на крутизнѣ, которая возвышается на семь или восемь тысячъ футовъ надъ долиною, гдѣ виднѣется дымокъ его хижины. Здѣсь проведетъ онъ ночь, одинокій среди безконечной пустыни снѣговыхъ полей и глетчеровъ, безъ огня, безъ свѣта, безъ защиты... (Балли Громанъ).

Теперь возьмемъ животныхъ. Кто видѣлъ здоровыхъ животныхъ въ дикомъ состояніи? Развѣ они заплыли жиромъ? Напротивъ, тѣмъ больше худѣетъ животное за недостаткомъ пищи, тѣмъ сильнѣе и острѣе его чувства, тѣмъ неутомимѣе его бѣгъ, и непреклоннѣе его мужество. А наши домашнія животныя? Развѣ мы не отворачиваемся съ отвращеніемъ отъ зажирѣвшей собаки, которая утратила живость, подвижность и грацію своей породы? Кто запряжетъ въ плугъ откормленнаго быка, кто заставитъ борова употреблять въ дѣло его жалкія ноги, которыя не въ силахъ носить его тучное тѣло? Нѣтъ, пока намъ нужна сила животныхъ, мы не станемъ ихъ откармливать; только тогда, когда намъ нужно ихъ мясо, совершаемъ мы это насиліе надъ ихъ природой. Но они мстятъ намъ за это, потому что откормленные животные — больныя животныя (вспомнимъ только гусиную печенку), и точно такъ же и откормленные люди — больные люди, прежде всего потому, что пища ихъ состоитъ главнымъ образомъ изъ мяса откормленныхъ и поэтому больныхъ животныхъ.

Такимъ образомъ можно установить, что типъ упитаннаго человѣка не есть типъ силы; въ томъ, что онъ не есть типъ здоровья, мы убѣдимся ниже, а теперь мы перейдемъ къ составнымъ частямъ пищи, которая обыкновенно потребляется представителями обоихъ типовъ.

Составъ пищи мы увидимъ въ слѣдующей таблицѣ, дающей среднія цифры въ граммахъ каждаго изъ пищевыхъ элементовъ въ ежедневной пищѣ различныхъ классовъ общества.