

Израэлян Е.В.

**Здоровая кухня для детей и
взрослых**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Е11

Е11 **Е.В. И.**
Здоровая кухня для детей и взрослых / Исраэлян Е.В. – М.: Книга по Требо-
ванию, 2025. – 159 с.

ISBN 978-5-519-87403-8

ISBN 978-5-519-87403-8

© 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 первозданном 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

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПИТАНИИ ВЗРОСЛЫХ

Можно с уверенностью сказать, что лишь в конце прошлого столетия медицина заложила прочный фундамент науки о питании человека.

Если до этого как врачами, так и не врачами подчеркивалось большое значение пищи для здоровья человека, то это были лишь отдельные изречения или трактаты общего характера. Научная же разработка вопросов питания начинается лишь во второй половине XIX столетия.

В настоящее время учение о питании человека выросло в мощную научную дисциплину. В специально оборудованных институтах, лабораториях, отделениях при больницах выдающиеся ученые и врачи обстоятельно изучают вопросы питания с биологической, лечебно-профилактической и других точек зрения. Благодаря этой кропотливой работе в настоящее время установлен целый ряд основных руководящих принципов правильного и рационального питания человека.

Пища современного человека, особенно в условиях городской жизни, во многих отношениях не выдерживает критики научной диететики: в его сознании накопилось и прочно укоренилось слишком много плохих привычек и ложных мнений в области питания.

А ведь длящееся годами и десятками лет неправильное питание вредно отражается на состоянии здоровья человека и нередко является причиной заболеваний и краткосточности жизни.

Благодаря заботы партии **Ленина — Сталина** о людях, у нас в СССР общественное питание является одним из основных путей к обобществлению быта, выдвигается, как ответственнейшее политическое задание. Выросшее после Октябрьской революции в мощную отрасль пищевой индустрии, общественное питание путем организации фабрик-кухонь, целой сети столовых на предприятиях, в колхозах, совхозах, школах и др. является одним из важнейших факторов оздоровления трудящихся, поднятия производительности их труда и повышения их жизненного уровня, а также одним из основных путей к раскрепощению женщины и втягиванию ее в производство и общественно-политическую жизнь страны.

Несомненно, что только у нас, благодаря мощному развитию общественного питания, возможно широкое применение достижений современной науки о питании.

В капиталистических же странах теоретические основы питания, несмотря на давность их разработки, недостаточно широко проникли в область народного питания: практика чересчур отстала от теории и, естественно, будет отставать в условиях капиталистического режима.

Подробно изложив в своей книге «Основы питания детей» современные принципы рационального питания детей, во вступительных главах настоящей книги мы в самых общих и кратких чертах касаемся некоторых наиболее важных вопросов и резко бросающихся в глаза несуразностей из области питания взрослого, совершенно не претендуя даже на самое поверхностное изложение основ его питания.

Эту задачу мы взяли на себя отчасти потому, что обычно дети вскоре после отнятия от груди матери переходят на общий стол взрослого. Естественно, что все неправильности в пище взрослого особенно вредно скажутся на более чувствительном детском организме, и фундамент развития последнего построится с первых же лет жизни на негодном пищевом материале.

Поэтому в целях сохранения не только своего, но и здоровья своих детей, взрослые должны питаться правильно. И если настоящие краткие замечания побудят читателя к более подробному знакомству с основами своего питания, наша цель будет полностью достигнута.

1. О СОСТАВЕ И ОБЩЕМ ЗНАЧЕНИИ ПИЩИ

Пищевые продукты, из которых готовится наша пища, состоят из белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов, воды, экстрактивных и ароматных веществ, липоидов, органических кислот и ферментативных веществ.

Различные пищевые продукты содержат разное количество пищевых веществ. Так например, мясо (тощее), яичный белок, сыр богаты белками; в масле, сале, сливках много жиров; хлеб, крупы, картофель богаты углеводами; свежие овощи и фрукты содержат много витаминов, минеральных веществ и т. д.

Наукой установлено количество пищевых веществ в различных пищевых продуктах (см. таблицу 1).

Принимая смешанную пищу, состоящую из хлеба, мяса, овощей, фруктов и др., человек получает то или другое количество белков, углеводов, жиров и проч.

Общее назначение пищевых веществ следующее: попадая в желудочно-кишечный канал, пищевые продукты под действием пищеварительных соков распадаются на составные части; эти последние всасываются через стенки кишок в общий ток крови, разносятся по всему телу ко всем органам, к мельчайшим их частицам, удовлетворяя следующие потребности организма:

1. Некоторые пищевые вещества, так называемые органические, а именно: белки, углеводы и жиры при наличии в тканях вдыхаемого через легкие кислорода подвергаются окислению, или, как говорят, сгоранию, при этом освобождается тепловая энергия. Известно, что первоначальное образование пищевых веществ из простейших элементов возможно лишь при наличии солнечного света. Энергия солнечных лучей накапливается в этих веществах в виде химической энергии. При распаде же белков, углеводов и жиров накопленная в них химическая энергия превращается в тепловую. Количество этой тепловой энергии можно измерить, причем единицей измерения служит так называемая калория, то есть то количество тепловой энергии, которое необходимо для нагревания одного литра воды на один градус по Цельсию.

1 грамм белков дает 4,1 калорий
1 грамм углеводов дает 4,1 калорий
1 грамм жиров дает 9,3 калорий*

Эта тепловая энергия является источником разнообразных жизненных проявлений организма. Ходьба, работа физическая и умственная, работа сердца, легких и других органов нашего тела, сохранение температуры нашего тела на известной высоте—все это возможно лишь при наличии в организме тепловой энергии.

2) Известная часть пищевых веществ идет на рост и развитие растущего организма. Кости, мышцы, мозг и другие органы с возрастом увеличиваются в весе, в объеме, все больше совершенствуются в своих функциях. Материалом же для роста и развития служат пищевые вещества, которые расходуются там, где в них есть нужда.

3) Во время своей работы как в целях сохранения жизнедеятельности, так и в процессах роста и развития органы тела теряют известную часть своих тканей, изнашиваются. Материалом для пополнения изношенных тканей служат пищевые вещества.

4) И наконец пища как количественно, так и качественно правильно составленная, служит материалом для укрепления организма, для поддержания последнего в стадии устойчивого равновесия в борьбе за жизнь путем выработки сопротивляемости против болезней.

В частности пища является прекрасным лечебным средством при многих заболеваниях: желудочно-кишечных, обмена веществ (подагра, ожирение и др.), туберкулезе, болезнях сердца, кожи и др. Меняя состав и количество пищи, увеличивая в меню больного количество одних пищевых веществ, совершенно исключая или уменьшая количество других, врач может до известной степени воздействовать не только на течение болезни, но и на ее исход.

Итак, пища является материалом: 1) для образования тепловой энергии — источника жизненных процессов; 2) для роста и развития организма; 3) для пополнения теряемых организмом в процессе своей работы тканей, 4) для поднятия сопротивляемости организма против болезней, и в частности лечебным средством во время болезни.

*) О количестве калорий в разных продуктах см. таблицу № 1.

II. О ЗНАЧЕНИИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Пищевые продукты содержат разное количество пищевых веществ (белков, углеводов, жиров и др.). Каждое из этих пищевых веществ имеет свое особое назначение в общем ходе жизненных процессов организма.

Белки являются важным строительным материалом как для роста и развития организма, так и для пополнения истраченных в процессе его работы белковых веществ. Без белков жизнь немыслима.

Химическая структура белков и их питательная ценность в разных пищевых продуктах неодинакова. Различают полноценные и неполноценные белки. Полноценными белками—в противовес неполноценным—называют такие, которые содержат все необходимые для жизни организма химические составные части белков. Полноценные белки находятся в зеленых частях растений, в молоке, картофеле, яйцах, мясе и др., а неполноценные—в зернах, корнях и корнеплодах (за исключением картофеля) и др.

При введении в пищу даже в большом количестве неполноценных белков жизнь организма становится невозможной, и он погибает от так называемого белкового голода: но достаточно прибавить к такой пище незначительное количество полноценных белков (скажем, молоко, картофель и др.), чтобы поддержать жизнь и дальнейшее развитие организма.

Углеводами богаты особенно растительные продукты: мука, хлеб, картофель, крупы и др.

Жиры: масло, сало, яичный желток, сливки, растительные масла (прованское, подсолнечное) и др. богаты жирами.

Жиры и углеводы являются главным образом материалом для образования в организме тепловой энергии, которая, как отмечено выше, является источником жизненных процессов.

Но помимо этого общего своего назначения жиры и углеводы имеют особое специфическое значение как в общем обмене веществ, так и в качестве ценного строительного материала в процессах размножения клеток, в росте и развитии органов. В частности в состав жиров входит особая группа жировых веществ—липидов, поддерживающих и усиливающих нормальный ход жизненных процессов.

Витамины — особые вещества, которые образуются в растениях и с растительной пищей вводятся как в человеческий, так и в животный организм. Поэтому и продукты из животного царства, как-то: мясо, яйца, молоко и др. содержат в большем или меньшем количестве витамины.

Витамины крайне необходимы для сохранения здоровья человека. И если в его пище отсутствуют витамины, то рано или поздно нарушается нормальное состояние его здоровья: появление целого ряда порой тяжелых признаков болезни можно предупредить своевременным введением в его пищу витаминов.

Важнейшие болезненные признаки, вызываемые полным отсутствием в пище витаминов, следующие: задержка роста, похудание, недостаточное обизвествление костей, недостаточное образование крови, расстройство питания в стенках кровеносных сосудов, понижение общего обмена веществ, понижение сопротивляемости организма против инфекций и т. д. (Таблица II показывает содержание витаминов в основных пищевых продуктах.)

Минеральные вещества (кальций, железо, фосфор и др.) играют важную роль как в общем обмене веществ, так и при строительных процессах в тканях и органах человека. Так, кости состоят преимущественно из солей извести, магнeзии и др.; мускулы, нервы, железы содержат кальций, много фосфора и др.; кровь содержит железо, натрий, фосфор и др. Словом, как скелет, так и мягкие ткани и тканевые жидкости содержат в большем или меньшем количестве различные минеральные вещества, которые расходуются как в процессе жизнедеятельности организма, так и в процессах его роста и развития и пополняются постоянно из пищи.

Кроме того, минеральные вещества имеют своей задачей сохранять в целях правильного хода жизненных процессов необходимое (осмотическое) напряжение тканевых жидкостей, в частности крови.

Далее, минеральные вещества активируют ферменты (пищеварительные соки) для лучшей переработки пищи, а также возбуждают, усиливают и ускоряют окислительные процессы в организме и т. д.

Минеральные вещества, входящие в состав пищевых продуктов, подразделяются на две группы: 1) на группу основных или неорганических оснований, имеющих щелочной характер, как то: калий, натрий, кальций, железо

и др. 2) на группу кислотных соединений, как соединения фосфора, серы, хлора. Эти две группы минеральных веществ, вступая в соединения друг с другом, образуют соли.

Установлено, что при избытке в пище неорганических оснований минеральных веществ распад белков происходит нормально, без образования вредных продуктов, потребное количество белков уменьшается, углеводы легче сгорают в организме, работа желез внутренней секреции протекает правильно, использование и действие витаминов полное, сопротивляемость организма против болезней повышается. (В таблице 1 приводится перечень пищевых продуктов с избытком неорганических оснований и кислых соединений).

Вода необходима для нормального течения жизненных процессов в организме: кровообращения, дыхания, образования крови, мочи и др. В растворе воды пищевые вещества перерабатываются, всасываются в ткани и органы тела и отлагаются в них.

Вода, испаряясь с поверхности тела, служит важнейшим средством для поддержания температуры тела на определенной высоте. (Таблица 1 показывает содержание воды в пищевых продуктах).

Экстрактивные и ароматные вещества возбуждают пищеварительные соки, которые вместе с **кислотами и ферментативными веществами** способствуют лучшему перевариванию пищи.



Пища наряду с воздухом является существенно необходимым материалом для поддержания жизни и работоспособности человека, для его роста и развития. Без пищи и воздуха нет жизни.

Сложнейший механизм человеческого организма может функционировать лишь при наличии пищевого материала. Но в целях нормальной его работы чрезвычайно важны как количество, так и качество этого материала.

Большее или меньшее количество вводимых в организм пищевых веществ (белков, углеводов, жиров и др.), а также преобладание одних и отсутствие или недостаток других с течением времени неизбежно ведут к нарушению здоровья человека. Мы, врачи, знаем, что целый ряд болезней вызывается как неправильным качественным составом, так и несоответствующим потребностям организма (большим или меньшим) количеством пищи, или обеими причинами вместе.

Клетки, из бесчисленного множества которых состоит наш организм, несут ту или другую работу организма, постоянно изнашиваясь и обновляясь. Как процесс обновления, так и процесс жизненной функции клеток возможны при наличии соответствующих пищевых веществ, получаемых из пищевых продуктов после их переработки в пищеварительных органах. Ясно, что далеко не безразлично, какие вещества и в каком количестве попадают в клетки. В высшей степени сложная и тонкая механика работы клеток неизбежно нарушается, если мы принимаем пищу качественно неполноценную или если мы ее принимаем в обильном или недостаточном количестве.

Наша работоспособность как физическая, так и умственная, находится в теснейшей зависимости от качества и количества нашей пищи.

Поэтому если у всякого есть желание быть здоровым, то должно быть и желание серьезно ознакомиться с вопросами питания, так как пища является не только одним из важнейших факторов сохранения нашего здоровья, но и могучим лечебным средством при болезнях.

III. О КОЛИЧЕСТВЕ ПИЩИ

Не каждый из нас помнит изречение древнего философа Сократа: «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть». Некоторые едят гораздо больше, чем требуется для удовлетворения их потребностей. Пища стала для них вкусовым средством. Всячески разнообразя свое меню, приправляя пищу всевозможными острыми, далеко не безвредными пряностями (горчицей, перцем, корицей и проч.), они стараются сделать ее вкусной, сильно раздражающей вкусовые ощущения. Вкусно приготовленная пища вызывает и усиливает наш аппетит и этим способствует лучшему ее перевариванию и усвоению, но не надо забывать, что чувство голода у здорового человека (о нем идет здесь речь) является наилучшим возбудителем его аппетита, а с другой стороны, утонченная, изысканная кухня со своей разнообразной рафинированной обработкой пищевых продуктов не только понижает питательную их ценность, уничтожая естественные и полезные их свойства (об этом см. ниже), но искусственно удлиняет процесс еды, отдаляя время наступления чувства сытости: человек продолжает есть не потому, что он голоден, а потому, что вкусно приготовленная пища доставляет ему удовольствие, наслажде-

ние. Потребность в пище таким образом с течением времени превращается в страсть к ней, непосредственным результатом которой является переедание.

Но вызывается ли переедание потребностью человеческого организма и, каково влияние переедания на здоровье человека.

Наукой установлено ежедневное потребное количество пищевых веществ (белков, жиров и др.) для нормального хода жизненных процессов в организме человека, в зависимости от его возраста, профессии, климата и других условий.

В интересах нашего здоровья количество принимаемой нами ежедневно пищи не должно превышать необходимую норму. Другими словами, мы должны есть столько, сколько нужно для покрытия ежедневных наших потребностей.

Наукой доказано, что переедание вредно влияет на здоровье человека.

Пища, в целях усвоения и использования организмом, должна быть тщательно переработана. Процессы переработки и усвоения пищи происходят не только в пищеварительных органах (во рту, желудке, кишках), но и во всех других органах и тканях нашего организма.

Во рту пища размельчается и смачивается слюной.

Желудок и кишки, выделяя пищеварительные соки, разлагают пищу на составные части, после чего эти последние, просачиваясь через стенки кишок, попадают в кровь.

Сердце транспортирует составные части пищи ко всем мельчайшим клеткам организма.

Легкие доставляют кислород для процессов сгорания.

Почки, кишки, кожа выделяют отбросы, неиспользованные остатки от пищи и т. д.

Каждый орган принимает деятельное участие в сложных процессах переработки, усвоения, выделения и проч. Весь организм со своими сложнейшими и тончайшими приспособлениями напряженно работает в целях наилучшего использования пищи. При переработке нормального количества пищи эта работа не нарушается, но всякий избыток пищи является перепрузкой организма, излишней работой для него. Вследствие этой перегрузки все органы должны работать более интенсивно: желудок и кишечник должны выделять большее количество пищеварительных соков для переработки излишней пищи: сердце должно усиленно работать для переброски составных частей пищи

к органам; почки должны напряженно работать для выделения большого количества ненужных отбросов и т. д.

При продолжительной перегрузке организма излишним количеством пищи в результате длительного переедания деятельность органов, находящихся в постоянной напряженной работе, постепенно ослабевает, понижается; органы тела переутомляются и в конце-концов заболевают.

Помимо этого имеет место также частичное вредное влияние на организм отдельных вводимых в избытке пищевых веществ. Так например, вводимые с пищей в избытке белковые вещества (которыми богато мясо, мясные продукты, яйца и пр.) не откладываются в организме, так сказать, на черный день, как это бывает при обильном употреблении жиров и углеводов, а выделяются, как ненужный балласт, причем этот излишек белков при переработке в организме распадается на целый ряд вредных химических соединений (аммиак, мочевины и др.), которые, нарушая правильный ход общего обмена веществ и раздражая органы кровообращения (сердце, кровеносные сосуды) и почки, вызывают в итоге целый ряд порой тяжелых заболеваний. Обильное же введение в организм жиров и углеводов ведет к тучности, ожирению человека, т. е. к излишнему образованию и отложению жира во всех органах (под кожей, в сердце и пр.). Тучные люди с отвислым животом и многоэтажным подбородком — нездоровые люди. Из обыденной жизни всем хорошо известны их бесконечные жалобы на свое здоровье, их характерное тяжелое дыхание, одышка и т. п.

Прав американский авторитет по вопросам питания Benedict, который говорит: «Никто не должен быть полнее положенной ему нормы; лучше весить несколько меньше нормы, чем больше».

По этому вопросу имеются в высшей степени интересные статистические данные заграничных страховых обществ. Так например, американские общества страхования жизни за 24 года обследовали 715.000 человек с целью установления сравнительной смертности среди тучных, худых и людей с нормальным весом. Результаты обследования таковы: если условно обозначить смертность людей с нормальным весом в возрасте свыше 45 лет—100, то смертность среди худых—87, а среди тучных—126.

Другими словами, тучных людей преждевременно умирает в $1\frac{1}{4}$ раза больше, чем людей с нормальным весом.