

Флетчер Горац

Азбука питания

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84
Г67

Г67 **Горац Ф.**
Азбука питания / Флетчер Горац – М.: Книга по Требованию, 2023. – 313 с.

ISBN 978-5-521-28420-7

ISBN 978-5-521-28420-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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.

ВВЕДЕНІЕ.

Не слишкомъ-ли много мы ѣдимъ?

(По поводу опытовъ, поставленныхъ военнымъ ведомствомъ въ Іэльскомъ университетѣ).

Не слишкомъ-ли много мы ѣдимъ?

Изъ десяти докторовъ девять отвѣтятъ «да», и не ошибутся.

На сколько же много?

Уже Луиджи Корнаро указалъ, что всѣ его современники ѣли гораздо больше необходимаго: большинство ѣло вдвое больше, чѣмъ слѣдовало, а очень прожорливые ѣли разъ въ десять больше, чѣмъ могло-бы потребоваться для покрытія самыхъ большихъ потерь ихъ организма...

Къ сорока годамъ Корнаро былъ совершенная развалина, но, измѣнивъ способъ питанія, онъ прожилъ до ста лѣтъ и этимъ подтвердилъ правильность своего ученія.

Опыты, произведенные въ Европѣ и Америкѣ въ теченіе послѣднихъ пяти лѣтъ, подтвердили правильность указанія на невоздержанность въ ѣдѣ, сдѣлавшуюся привычкой. Къ счастью, эти-же опыты открыли и общедоступный способъ воспитанія аппетита такъ, чтобы онъ служилъ дѣйствительнымъ нуждамъ питанія, устраняя такимъ образомъ опасную невоздержанность, predisposing ко всякимъ бѣдамъ и болѣзнямъ.

Луиджи Корнаро жилъ болѣе трехсотъ лѣтъ тому назадъ. Его чарующая, откровенная и интересная автобіографія выдержала свыше сорока изданій лишь на англійскомъ языкѣ. И за триста лѣтъ никто не смогъ доказать невозможности или невѣроятія обѣщаній Корнаро. Болѣе того—мы всѣ знаемъ, что Корнаро правъ. Великій италі-

анскій гигиенистъ и философъ, былъ мудръ; онъ проповѣдывалъ дѣйствительную истину, когда указывалъ, что большинство, если только не всѣ болѣзни, мучащія, угнетающія, беспокоящія насъ,—происходятъ изъ-за несваренія желудка или плохого усвоенія пищи, что все это изъ-за какой-нибудь неосторожности въ ѣдѣ. Возникаетъ вопросъ: «Въ чемъ-же мы неосторожны и какъ намъ избѣжать этого? Что это—за новое открытіе, которое и спасаетъ насъ и, въ то же время, увеличиваетъ удовольствіе отъ ѣды и жизни?»

Здѣсь вы найдете отвѣтъ на всѣ эти вопросы. Вы увидите, какой горячій интересъ существуетъ теперь въ военныхъ и ученыхъ кругахъ къ вопросамъ человѣческаго питанія.

Работая совмѣстно со многими лицами, авторъ узналъ, какъ надо питаться, не переѣдая; ѣсть до удовлетворенія аппетита, довести наслажденіе вкусовыми ощущеніями до максимума, а расходъ и непроизводительныя потери—до минимума.

Чтобы выработать наилучшій способъ для общаго употребленія, необходимо было произвести опыты со множествомъ людей различной тѣлесной организаціи, различнаго темперамента, испробовать всевозможные способы достиженія экономіи. Все это было продѣлано въ Іельскомъ университетѣ.

Сбереженіе отъ экономнаго питанія маловажно по сравненію съ уничтоженіемъ растраты энергіи и устраненіемъ угрозы заболѣваній.

Природа, конечно, никогда не имѣла въ виду, чтобы мы сами себя ослабляли, угнетали и мучили—а какъ широко это распространено при современномъ образѣ жизни, видно изъ различныхъ бѣдъ и болѣзней, возникающихъ изъ за нашей обычной пищи. Эволюція въ природѣ, обыкновенно не идетъ въ такомъ направленіи; напротивъ, природа неустанно совершенствуетъ растенія и безсловесныхъ животныхъ. Несомнѣнно, природа не можетъ желать, чтобы человѣкъ,—ея первый помощникъ въ культурѣ и использованіи могучихъ силъ природы, страдалъ и вырождался вопреки ея всеобщему закону эволюціи.

Принявши вышеуказанныя положенія, зададимъ себѣ нѣсколько вопросовъ.

Человѣчество подчинило себѣ силу пара, научилось телеграфированію безъ проводовъ, открыло способы видѣть черезъ непрозрачныя предметы и изучило процессы пищеваренія, происходящіе внутри живого организма. Неужели же такое поколѣніе людей не введетъ въ жизнь, въ практику, правильное питаніе, доставляющее высшее удовольствіе? Природа всегда награждаетъ насъ за исполненіе ея благодѣтельныхъ требованій. Развѣ нельзя быть увѣренными въ томъ, что существа, научившіяся выращивать и обучать лошадей ходить шагомъ, рысью или иноходью со скоростью больше двухъ верстъ въ минуту—развѣ нельзя быть увѣреннымъ, что эти существа смогутъ приучить самихъ себя къ такой-же быстротѣ и выносливости, какую лошадиная природа получила отъ заботъ человѣка? Неужели-же для человѣка не можетъ быть удовольствія отъ ощущенія самаго процесса жизни, которымъ такъ наслаждаются слуги человѣка—животныя?

Если причина такого несовершенства человѣка—его пренебреженіе самимъ собой, свойственное генію, то не лучше ли теперь, въ началѣ многообѣщающаго двадцатаго вѣка, на время прекратить открытія, развитіе и усовершенствованія внѣшняго міра и сосредоточить все наше вниманіе на изученіи нашихъ личныхъ потребностей. Неужели мы не можемъ удѣлить такому важному дѣлу даже доли того вниманія, которое удѣляемъ лошадямъ?

Кажется почти невозможнымъ согласовать совершенно противурѣчивыя мнѣнія относительно нормальнаго образа жизни, правильной дѣятельности, способовъ или системы діеты для достиженія и обезпеченія себѣ наилучшаго здоровья и работоспособности. Кажется совершенно невозможнымъ **обратить** общее вниманіе на то, что постоянно находится въ полнѣйшемъ пренебреженіи. Всѣ небрежны по отношенію къ себѣ самимъ—и въ вопросахъ управленія хозяйствомъ собственнаго тѣла и никто не чувствуетъ въ себѣ призванія сдѣлаться руководителемъ своихъ ближнихъ въ этомъ отношеніи. Однако очевидно такое состояніе—лишь летарія общественной мысли, а не

смерть. Я издалъ эту книгу, чтобы привлечь всеобщее вниманіе къ данному вопросу и освѣтить его.

Въ настоящій моментъ двадцать нижнихъ чиновъ госпитальной команды арміи С. А. С. Ш. и три унтеръ-офицера подъ командой младшаго врача лейтенанта Уолласъ Уилтъ расквартированы въ Нью-Хавенѣ. Это нижніе чины и офицеры находятся на дѣйствительной службѣ и исполняютъ свой долгъ согласно данной ими присягѣ, но въ данное время они добровольцы. Эти люди принадлежатъ къ организаціи,—если только они не тѣ же самые люди,—которая изслѣдовала причины желтой лихорадки на Кубѣ. Ихъ героизмъ уничтожилъ болѣзнь на Антильскихъ островахъ и заштитилъ наше побережье отъ ежегодныхъ набѣговъ эпидеміи. Это тѣ, кто благородно отказался принять предложенное вознагражденіе. Человѣчество всегда выдвигаетъ героевъ тамъ, гдѣ они нужны для общественнаго блага. Они отказались продать себя, они отдали себя даромъ для научныхъ изслѣдованій и для блага человѣчества.

Постъ, на которомъ эти люди стоятъ въ данный моментъ, не опасенъ. Тутъ нѣтъ ни скуки, ни однообразія, совершенно отсутствуетъ самопожертвованіе: они командированы для изученія способа возстановленія естественной жизни, а это далеко отъ болѣзни. Услуги, оказанныя теперь этими стражами общественнаго здоровья, важнѣе ихъ героизма, раздавившаго желтую лихорадку, ибо теперь имъ пришлось имѣть дѣло съ врагомъ болѣе распространеннымъ, коварнымъ, предательскимъ, тонкимъ и опаснымъ, чѣмъ желтая лихорадка. Желтая лихорадка требуетъ мгновеннаго напряженія силъ, немедленнаго леченія и затѣмъ строгаго надзора, но несвареніе и язва Америки—диспепсія—дѣлаютъ свое злое дѣло незамѣтно, потихоньку, но зато вѣрно и беспощадно, унося отъ насъ лучшихъ людей, красивѣйшихъ женщинъ и лишая насъ потомства и плодовъ зрѣлаго ума.

Опыты, производимые теперь при Іельскомъ университетѣ—лишь звено въ цѣпи планомѣрныхъ усилій борьбы съ всеобщимъ невѣжествомъ. Они лишь одна изъ стадій выработки приемовъ правильнаго человѣческаго питанія для обезпеченія наилучшаго мышленія и высшей работо-

способности. Эта книга заключаетъ въ себѣ все, что надо дѣлать, все что уже сдѣлано въ указанномъ направленіи. Она издана, чтобы уничтожить личное пренебреженіе каждаго къ вопросамъ собственнаго питанія. Это пренебреженіе отвѣтственно въ теперешнемъ невѣжествѣ. Наша книга лишь компиляція всѣхъ новѣйшихъ ученыхъ трудовъ, изданныхъ по даннымъ вопросамъ, но недоступныхъ широкой публикѣ. Эта книга—исторія развитія даннаго вопроса. Здѣсь вы найдете, почему наше правительство и самые выдающіеся ученые упорно работаютъ, помогая другъ другу по вопросу государственной важности—вопросу питанія.

Лѣтъ десять тому назадъ, когда мнѣ было 44 года, я началъ быстро терять здоровье, поглощенный своимъ предпріятіемъ, клубомъ и общественными дѣлами. Хотя съ молодости я занимался атлетикой и велъ пріятный дѣятельный образъ жизни, однако здоровье мое до того рухнуло, что страховыя общества отказывались застраховать мою жизнь. Всѣ мои надежды были разбиты. Я напрягъ всѣ усилія, чтобы спастись. Я принялся изучать самого себя—было-бы слишкомъ долго рассказывать объ этомъ во всѣхъ подробностяхъ. Вскорѣ я убѣдился, что всѣ мои бѣды были отъ слишкомъ большого количества чересчуръ разнообразныхъ вещей, главнѣйшее — слишкомъ много ѣды, слишкомъ много ненужныхъ заботъ. Видя угрожающую опасность, я по примѣру Луиджи Корнаро задумалъ вылечить себя экономнымъ питаніемъ. Я нашелъ, что еще важнѣе способъ отъ малаго количества пищи получить большее наслажденіе, чѣмъ отъ самаго огромнаго. Я открылъ способъ, дающій самымъ простымъ путемъ экономію и здоровье при повышенномъ наслажденіи и безъ всякихъ аскетическихъ лишеній. Корнаро унесъ съ собой въ могилу ключъ къ экономіи, здоровью и успѣху изъ-за того, что онъ описалъ свой способъ въ слишкомъ общихъ чертахъ, неясно. Я не хочу повторить его ошибку и не унесу съ собой въ могилу ключъ къ счастливой и легкой жизни.

Весь секретъ способа открыть въ этой книгѣ, онъ подтвержденъ и теоріей и практикой. Опыты производимые при Іальскомъ университетѣ и во многихъ физиологи-

ческихъ лабораторіяхъ разныхъ университетовъ въ Америкѣ и въ Европѣ, научно обосновываютъ, почему необходимо тотъ, а не другой режимъ; теперь никто не имѣетъ права оправдываться незнаніемъ физиологическихъ законовъ, теперь нѣтъ незнанія въ этой области, а есть лишь преступная небрежность или прямое преступленіе.

Послѣ года клиническихъ изслѣдованій и провѣрки моихъ теорій питанія, произведенныхъ въ Баттль-Крикской санаторіи и въ другихъ больницахъ, онѣ были приняты. Теперь ихъ считаютъ первымъ и главнымъ методомъ леченія. Публика еще мало освѣдомлена объ этомъ фактѣ. Надо считать, что введеніе моего метода въ госпитальную практику послужить лучшимъ и самымъ дѣйствительнымъ подтвержденіемъ со стороны лицъ наиболѣе авторитетныхъ въ подобныхъ вопросахъ.

Введеніе это было написано уже послѣ появленія въ печати отчетовъ объ опытахъ надъ солдатами въ Іэльскомъ университетѣ. Большинство статей очень благосклонно относятся къ опытамъ, но, въ то же время, онѣ показываютъ отсутствіе пониманія. Введеніе имѣетъ цѣлью исправить этотъ недостатокъ.

Много статей было наполнено сожалѣніями по адресу несчастныхъ солдатъ, которыхъ заставляютъ голодать для того, чтобы засимъ постараться ввести въ законъ голодовку въ войскахъ. Позвольте отвѣтить мнѣ, дилетанту въ литературѣ.

Мы объявили войну противъ общаго врага всего чело-вѣчества, въ особенности Америки и Англіи. Наши успѣхи въ земледѣліи, промышленности и торговлѣ привили намъ стремленіе къ роскоши, изъ-за которой мы хвораемъ, а многіе уходятъ въ безвременную могилу. Въ авангардѣ нашего врага стоитъ привычка ѣсть и пить слишкомъ много.

Офицеры и нижніе чины арміи, самые выдающіеся ученые Америки и другихъ странъ, огромное число людей врачебной профессіи—всеъ присоединились къ намъ для распространенія реформы питанія. Всеъ они работаютъ для всехъ, а стало быть и для васъ въ томъ числѣ. Это добровольная служба. Она уже стоила массы времени, терпѣнія и денегъ.

У васъ, работники печати, люди вмѣстѣ и вдумчивые, и беззаботные, есть огромная трибуна, и огромное вліяніе. Безъ васъ никто не можетъ обойтись. Въ поискахъ за новостями дня всякій читаетъ и ваши, и редакціонныя статьи. Въ предпринятой нами войнѣ мы нуждаемся въ вашей помощи, чтобы облегчить совмѣстную работу нашу—работу арміи и главнаго штаба—науки. Мы слишкомъ сильно заняты, мы работаемъ для васъ же, намъ некогда отвѣчать на газетныя нападки, вызванныя вашимъ непониманіемъ дѣла, но вы можете существенно помочь дѣлу. Одобреніе усиливаетъ энергію: оно создаетъ и поддерживаетъ условія, при которыхъ люди дѣлаютъ все возможное. Теперь мы изучаемъ, что человѣкъ при знаніи и увѣренности въ самомъ себѣ могъ бы сдѣлать, чтобы избавить свой организмъ отъ излишней работы, которую необходимо произвести для удаленія каждаго избытка пищи. Мы производимъ опыты съ практической цѣлью, а не для статистики. Похвалы помогутъ намъ, сомнѣніе и высмѣиваніе помѣшаютъ.

Солдаты и фізіологи слишкомъ заняты изученіемъ несваренія, возможнаго отравленія бѣлками и прочими причинами неводержанности, болѣзни и страданій. Имъ некогда просить васъ помочь имъ въ идейной сторонѣ работы, распространяя лишь серьезные доклады и свѣдѣнія относительно важности и цѣлей предпринятыхъ опытовъ — это составляетъ мою обязанность, я обращаюсь отъ нихъ съ этой просьбой.

Еще нѣсколько словъ, затѣмъ я перейду ко второй части введенія, гдѣ дамъ краткія правила личныхъ сношеній ухода за нашимъ тѣломъ и доставленія питанія нашимъ мыслительнымъ органамъ самымъ экономнымъ и наилучшимъ способомъ, все это—для того, чтобы возможно облегчить сохраненіе энергіи и сдѣлать такъ, чтобы стоило жить.

Когда служишь для общечеловѣческаго блага, не слѣдуетъ молчать изъ скромности или говорить недостаточно. Какіе ~~мотивы~~ лежатъ въ основаніи энергіи, съ которой всѣ принялись за реформу привычекъ ѣсть? Меня такъ часто спрашиваютъ объ этомъ, что лучше я отвѣчу въ печати. Мысль мнѣ далъ случайный намекъ моего

пріятеля, съ которымъ я дружилъ во время житія въ Японіи—а старая дружба не забывается. Онъ навелъ меня на мысль, что развитіе умственныхъ способностей невозможно въ организмъ, ослабленномъ несвареніемъ желудка, работою по удаленію излишнихъ отбросовъ или плохимъ усвоеніемъ. Затѣмъ вполне логически я принялся за выясненіе причинъ плохого питанія и, ознакомившись съ классиками фізіологіи и психологіи, провѣривъ гипотезы этихъ авторовъ на опытѣ, я скоро нашелъ эти причины:—недостаточное ослоненіе пищи, небрежное отношеніе къ пищѣ, пока она находится во рту и вслѣдствіе этого засореніе организма избыткомъ неусвояемой пищи, вызывающее огромный расходъ мозговой и тѣлесной работы, чтобы освободиться отъ этого избытка.

Когда предо мной открылась тайна могущества рациональнаго питанія, когда множество моихъ знакомыхъ подтвердили мнѣ правильность моихъ мыслей, когда я произвелъ опыты испытанія силы и выносливости, — тогда мнѣ стали необходимы высшіе научные авторитеты, чтобы заставить и другихъ отнестись съ довѣріемъ къ моему открытію. Мое открытіе было въ высшей степени просто. О такихъ вещахъ всякій думаетъ, что опъ и самъ все тутъ знаетъ, и немудрено: вѣдь это всю жизнь подъ носомъ у каждаго, все это избытка истины, но, вотъ именно въ виду этой общеизвѣстности и избыточности, никто и не хотѣлъ вѣрить и собственно привычкой была даже не вѣра, а сомнѣніе, воспитавшееся въ теченіе всей жизни и вошедшее въ привычку у каждаго. Даже тѣ, кто принималъ указываемыя мною положенія и понималъ, признавалъ ихъ правильность, и тѣмъ было трудно отстать отъ своихъ привычекъ. Было необходимо доказать, что проповѣдуемые нами методы питанія полезны не только для меня одного, что они не идіосинкрзія, но что они полезны рѣшительно для всѣхъ.

Для неопровержимаго доказательства общепользости предлагаемаго нами способа питанія выступили военные, ученые, огромнѣйшія больницы и санаторіи, — всѣ они приступили къ изслѣдованіямъ, руководясь своими личными пріемами, чтобы издать законъ экономіи жизненныхъ силъ, законъ ясный для каждаго, для воспитателей

въ дѣтскихъ садахъ, для родителей—словомъ для настоящихъ и будущихъ поколѣній человѣческаго рода.

Я сейчасъ упомянулъ, что никто изъ производившихъ опыты ни мало не заинтересованъ въ какой-либо отрасли промышленности, производящей ту или иную пищу. Я упомянулъ названіе Баттлѣ Крикской Санаторіи — она широко извѣстна, какъ піонеръ въ дѣлѣ распространенія нефальсифицированной пищи и зерновыхъ продуктовъ. Во избѣжаніе всякихъ предположеній, что это учрежденіе съ промышленными цѣлями—указываю, что она чисто филантропическое заведеніе, не преслѣдующее никакой коммерціи. Она основала и содержитъ за свой счетъ организацію американскихъ врачей миссіонеровъ, уже учредившую свои отдѣлы въ больше, чѣмъ 60 пригородахъ большихъ американскихъ городовъ. По уставу учрежденіе это обязано всѣ свои доходы употреблять на расширеніе дѣла; служащіе въ немъ не получаютъ никакого вознагражденія, они пользуются лишь даровымъ столомъ; все ихъ вознагражденіе—сознаніе приносимой ими пользы.

Забудьте старую поговорку — человекъ человеку волкъ и прочія въ этомъ родѣ: человѣчество уже пережило звѣриную мораль. Альтруизмъ всегда существовалъ, но лишь въ наше время онъ получилъ практическую, дѣловую основу и понемногу онъ уже начинаетъ завоевывать всѣ области человѣческой жизни. Нынче альтруизмъ основанъ не на отвлеченной морали, не на принадлежности къ тому или иному вѣроисповѣданію, не на ожиданіи награды на небесахъ, нѣтъ—онъ съ начала до конца основанъ на выгодѣ.

Работая надъ вопросомъ усовершенствованія человека, я пришелъ къ заключенію, что работа на общую пользу также необходима для счастья, какъ работа для себя лично, что обмѣнъ идей и взаимопомощь въ работѣ безгранично увеличиваетъ выгоду отъ работы.

Я позволяю себѣ принести мою особую благодарность сэръ Майкэлю Фостеру и профессору Генри Пиккерингу Боудичу—все время они мнѣ помогали совершенно безкорыстно и личной и нравственной поддержкой, и моя работа много облегчилась съ того момента, когда они заинтересовались моими начинаніями.

Сэръ Майкель Фостеръ, членъ англійскаго парламента и выдающійся ученый фізіологъ, знаетъ, что ключъ къ благосостоянію Англій—въ экономномъ питаніи, точно такъ же, какъ въ воздержанности, нравственности, здоровьѣ и работоспособности. Это высказано имъ въ «Программѣ международнаго изученія вопросовъ человѣческаго питанія» и въ его «Примѣчаніяхъ» къ опытамъ, произведеннымъ надо мною и докторомъ фонъ-Сомеренъ въ лабораторіи Кембриджскаго университета.

Профессоръ Боудичъ, извѣстный фізіологъ, публицистъ, а главное, предсѣдатель Бостонскаго общества помощи дѣтямъ—на это общество зачастую указываютъ монцы дѣтямъ—на это общество зачастую указываютъ, понявъ, насколько важны для дѣтскихъ садовъ и семьи мои усилія установить, привить 'человѣку привычку правильнаго питанія въ его младенческомъ, впечатлительномъ возрастѣ.

Передъ тѣмъ какъ отдать въ печать эту книгу, я получилъ выдержку изъ разговоровъ между знаменитымъ европейскимъ фізіологомъ и выдающимся американскимъ химикомъ гигиенистомъ. Эта выдержка такъ хорошо рисуетъ отношеніе современной науки къ вопросамъ человѣческаго питанія, что мнѣ совѣтують прибавить ее къ книгѣ.

Той же почтой ко мнѣ пришло письмо отъ доктора Келлога—души и директора Баттль Крикской санаторіи—гдѣ онъ выражаетъ удовлетвореніе по поводу сдѣланнаго для разрѣшенія вопроса.

Если отбросить изъ этихъ писемъ личный элементъ, то выйдетъ, что случайно эти письма оказались весьма кстати, что есть прямая связь между ними и этимъ введеніемъ. Поэтому я опубликовываю ихъ.

Разъ извѣстно, что всѣ доходы отъ моихъ изданій идутъ исключительно на распространеніе идей правильнаго питанія, то конечно, нельзя считать предосудительнымъ распространеніе въ печати подобныхъ писемъ или выдержекъ изъ нихъ.

Выдержки изъ письма доктора Хиггинса.

«Мнѣ кажется, что у А. необычайно широкій и философскій общій взглядъ на вопросы питанія.