

К.Х. Реклам

**Питание и выбор пищи по
возрастам, временам года,
занятиям и состоянию
здоровья**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 93
ББК 63.3
К11

К11 **К.Х. Реклам**
Питание и выбор пищи по возрастам, временам года, занятиям и состоянию
здоровья / К.Х. Реклам – М.: Книга по Требованию, 2024. – 112 с.

ISBN 978-5-518-10462-4

ISBN 978-5-518-10462-4

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

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

укъ, возмущаются тупоуміемъ, лѣнью, апатіей большинства работниковъ и бѣдняковъ, питающихся однимъ хлѣбомъ или картофелемъ, смѣшаннымъ съ грязью и мякиной, живущихъ въ норахъ, пригодныхъ развѣ для хлѣва свиней; благодѣтельныя дамы съ негодованіемъ и омерзеніемъ кричатъ о развратѣ, проституціи, толкуютъ объ упадкѣ нравственности. Всѣ они забываютъ, что человѣкъ прежде всего животное и только тогда сдѣлается вполнѣ способнымъ къ отправленію человѣческихъ особенностей, когда вполнѣ удовлетворены его животныя потребности.

Живой организмъ отличается отъ мертваго или неодушевленнаго тѣла тѣмъ, что всѣ частицы его тѣла находятся въ постоянномъ передвиженіи, въ вѣчной, такъ сказать, постройкѣ; отживающія частички умираютъ и извергаются въ видѣ различныхъ отдѣленій; на построение новыхъ частичекъ идетъ принимаемая имъ пища; изъ хорошаго матеріала строится и хорошее зданіе; въ слабомъ тѣлѣ слабъ и духъ; ежедневныя практическія наблюденія доказываютъ каждому, какъ измѣнчивы образъ мыслей, характеръ, настроеніе здороваго и больнаго, молодаго и старика. Если человѣкъ принимаетъ дурную пищу, неспособную идти на постройку новыхъ частичекъ, или если желудокъ съ дурнымъ пищевареніемъ не принимаетъ пищи, то, не получая требуемой замѣны истраченнаго мате-

ріала, тѣло разрушается, а вмѣстѣ съ тѣмъ разрушаются и умственные и нравственные способности.

Зная это, зная также, что происходитъ съ каждой принимаемой нами пищей, мы, безъ помощи докторовъ и знахарей, можемъ поддерживать въ надлежащемъ состояніи наше тѣло; зная это и отыскавъ средства доставлять бѣдному классу народонаселенія хорошую и здоровую пищу, мы достигнемъ большаго результата, чѣмъ всѣми пышными фразами о нравственности, добродѣтели, гуманности и т. д.

Предлагаемая книга (*) знакомитъ читателя съ сущностью процесса питанія и со свойствами различныхъ родовъ пищи; она дастъ ему нѣкоторую, возможность руководиться въ выборѣ пищи не однимъ аппетитомъ или соображеніями кухарокъ, а собственнымъ (хотя и поверхностнымъ) сознаниемъ о пользѣ и вредѣ того или другаго кушанья.

Н. К—въ.

(*) РЕКЛАМУ принадлежитъ только второй отдѣлъ книги (KARL RECLAM: «*Nahrungsmittel und Speisewahl, nach Alter, Jahreszeit*» и пр.); первый же отдѣлъ, о питаніи, составленъ для русскихъ читателей по различнымъ другимъ источникамъ.

ОТДѢЛЪ I.

Органы пищеваренія и питанія; ихъ устройство и отправления.

Говоря о питательныхъ веществахъ и о выборѣ пищи, мы часто употребляемъ термины, которые хотя и извѣстны всякому, но тѣмъ неменѣе для яснаго и точнаго пониманія ихъ требуютъ нѣкотораго знакомства съ процессами пищеваренія и питанія.

Жизнь организма сопровождается постояннымъ обменомъ веществъ; обменъ этотъ происходитъ посредствомъ двухъ отравлений организма: пищеваренія и питанія.

При помощи перваго, вещества, употребляемые въ пищу, только видоизмѣняются такимъ образомъ, что становятся годными для умноженія разнообразныхъ частицъ, изъ которыхъ состоятъ различные органы тѣла, или же для пополненія убыли, происходящей отъ всякой дѣятельности организма.

Посредствомъ процесса питанія приготовленные пищевареніемъ продукты обращаются уже въ составные элементы тѣла (уподобляются).

Для каждаго изъ этихъ двухъ процессовъ существуютъ въ тѣлѣ животнаго особые органы.

1) **Пищевареніе.** Главнѣйшіе органы пищеваренія помѣщаются въ полости брюха; всѣ они состоятъ изъ мягкихъ органическихъ тканей и потому пища, прежде чѣмъ достигнуть ихъ, должна придти въ такое состояніе, чтобы прикосновеніе ея со стѣнками внутреннихъ пищеварительныхъ органовъ не повредило ихъ и чтобы дѣйствіе соковъ, отдѣляющихся въ желудкѣ и кишкахъ, распространилось не на одну только поверхность пищевого вещества, но на возможно большее число его частицъ.

Поэтому жидкія вещества, какъ вполне удовлетворяющія этимъ условіямъ, глотаются въ неизмѣненномъ видѣ и такимъ образомъ достигаютъ внутреннихъ органовъ. Твердыя же вещества предварительно претерпѣваютъ измѣненія въ полости рта. Эти измѣненія происходятъ при помощи зубовъ и слюны.

Всякій знаетъ, что такое зубы, поэтому мы не будемъ останавливаться на ихъ описаніи; скажемъ только, что форма зубовъ у различныхъ животныхъ измѣняется сообразно съ различіемъ пищи, которую употребляетъ животное. Зубы служатъ для разрыванія большихъ кусковъ пищи и для размельченія, растиранія ихъ; первое производится посредствомъ рѣзцовъ и клыковъ; второе—посредствомъ коренныхъ зубовъ.

Слюна готовится въ особаго устройства органахъ, называемыхъ железами. Слюнные железы, по мѣсту своего положенія во рту, раздѣляются на околоушныя, подчелюстныя и подъязычныя. Слюна служитъ для двойной цѣли: во 1-хъ она смачиваетъ разжеванную пищу и такимъ образомъ дѣлаетъ ее удобною для глотанія, и растворяетъ нѣкоторыя части, отчего ощущеніе вкуса становится яснѣе, и во 2-хъ она превращаетъ крахмалъ въ виноградный сахаръ.

Кромѣ зубовъ и слюны, въ измѣненіяхъ, претерпѣваемыхъ пищею во рту, принимаетъ участіе и языкъ: онъ служитъ для переворачиванія пищи и для размѣщенія ея между зубами. Итакъ въ полости рта пища размельчается, растирается и смачивается слюною; этотъ процессъ необходимъ потому, что безъ него нѣкоторыя твердыя вещества не могутъ попасть въ слѣдующіе органы пищеваренія, наприм. нельзя проглотить сухую корку хлѣба не разжевавъ ея хорошенько; кромѣ того недостаточно разжевать пищу только такъ, чтобы она какъ-нибудь прошла въ глотку; многія вещества, не хорошо разжеванныя, проходятъ чрезъ органы пищеваренія почти неизмѣнившись и такимъ образомъ нисколько не содѣйствуютъ питанію организма; такъ что люди, плохо жующіе пищу, не только вредятъ организму, непронзводительно истощая желудочные соки, но кромѣ того не соблюдаютъ очевидной экономіи: чѣмъ меньше они жуютъ, тѣмъ больше должны ѣсть.

Изъ полости рта пища проходитъ въ глотку. Глотка

похожа на воронку, обращенную основаніемъ вверхъ; это основаніе сообщается съ полостью рта; нижній конецъ или вершина воронки съ пищепріемнымъ горломъ. Глотка дѣйствуетъ на пищу чисто—механически. Пережеванная пища, при помощи языка и нѣкоторыхъ другихъ мышцъ, вталкивается въ глотку; окружающія ее мышцы сжимаются и пища переходитъ въ пищепріемное горло.

До тѣхъ поръ, пока пища находилась во рту, мы могли по произволу переворачивать ее, перемѣщать, выбрасывать вонъ; но какъ только она попала въ глотку, — наша власть надъ ней прекращается, она отправляется своимъ естественнымъ путемъ и только механическимъ раздраженіемъ задней части нѣба можно вызвать ее обратно (рвота).

Пищепріемное горло или пищепріемникъ есть длинный каналъ, составляющій нижнее продолженіе глотки, онъ соединяетъ глотку съ полостью желудка и служитъ только для механическаго проведенія проглоченной пищи; при этомъ происходитъ раздраженіе стѣнокъ канала, вызывающее послѣдовательное сокращеніе мышцъ, облегающихъ пищепріемникъ, отчего пища проталкивается по направленію къ желудку.

Желудокъ, есть расширенное продолженіе пищепріемнаго канала, въ видѣ нѣсколько изогнутаго, съ обоихъ концовъ суживающагося мѣшка. Однимъ концомъ желудокъ открывается въ пищепріемникъ, другимъ (называемымъ привратникомъ)—въ тонкую кишку. Стѣнки желудка очень тонки; сокращенія и движенія его весьма слабы (у чловека), такъ что при нормальномъ пищевареніи почти со-

вершенно не ощутительны, но тѣмъ неменѣе они способствуютъ перемѣшиванію питательныхъ веществъ и передвиженію ихъ отъ входа въ желудокъ—къ привратнику; привратникъ обхваченъ довольно сильной кольцеобразной мышцей, которая, во время желудочнаго пищеваренія, сокращается и запираетъ выходъ въ тонкую кишку, такъ что пища, передвигаемая сокращеніями желудка сверху внизъ, возвращается по стѣнкѣ желудка къ входу, потомъ идетъ опять внизъ до тѣхъ поръ, пока достаточно не переварится. Пища остается въ желудкѣ дольше, чѣмъ въ какой-либо другой части пищеварительнаго канала и дотога измѣняется, что теряетъ всякое сходство съ своимъ первоначальнымъ видомъ. Измѣненіе это, по преимуществу химическое, происходитъ отъ дѣйствія желудочнаго сока. Чтобы убѣдиться, что механическое дѣйствіе желудка на пищу весьма незначительно, заставляли различныхъ животныхъ глотать пищу въ маленькихъ сѣтчатыхъ металлическихъ сосудахъ, привязанныхъ на нитку, одинъ конецъ которой оставался внѣ рта. Такимъ образомъ механическое дѣйствіе стѣнокъ желудка устранялось. По прошествіи нѣсколькихъ часовъ, при помощи нитки, вытаскивали сосуды обратно и они или оказывались пустыми, или же заключавшіеся въ нихъ остатки пищи претерпѣвали полное превращеніе. Желудочный сокъ отдѣляется особенными маленькими железами, которыми усѣяна внутренняя поверхность желудка; отдѣленія этихъ железокъ весьма обильны, такъ что, по нѣкоторымъ изслѣдованіямъ, у взрослога человѣка въ продолженіе сутокъ получается до 9 кружекъ желудочнаго сока.

Кромѣ слюны, вошедшей въ желудокъ вмѣстѣ съ пережеванной пищей, желудочный сокъ есть единственный химическій агентъ желудка. Переработанная въ желудкѣ пища обращается въ бѣловатую пищевую кашицу (chymus). Эта кашица не есть еще вполне растворенная, переварившаяся пища, — въ послѣдующихъ органахъ она подвергается дальнѣйшимъ измѣненіямъ, — хотя нѣкоторыя вещества начинаютъ уже всасываться въ кровь еще въ желудкѣ.

Черезъ привратникъ пища (chymus) входитъ въ кишечный каналъ. Каналъ этотъ есть длинная (около 25 футовъ), не равнаго діаметра трубка, служащая продолженіемъ и окончаніемъ общаго пищеварительнаго канала, начинающагося глоточнымъ расширеніемъ.

Анатомія раздѣляетъ кишечный каналъ на тонкія кишки (двѣнадцатиперстная, тощая и подвздошная) и толстыя кишки (слѣпая, ободочная и прямая кишка). Въ двѣнадцатиперстной кишкѣ пища подвергается преимущественно вліянію двухъ жидкостей — желчи и сока поджелудочной железы.

Желчь готовится въ большой общезвѣстной железѣ, называемой печенью, и посредствомъ желчныхъ протоковъ вливается въ кишки. Она производитъ сильное химическое дѣйствіе на многія пищевыя вещества.

Сокъ поджелудочной железы готовится въ железнѣ, названье которой онъ получилъ.

Кромѣ этихъ жидкостей, при дальнѣйшемъ слѣдованіи

пищи по кишечному каналу, къ ней примѣшивается еще кишечный сокъ.

Когда пища достигнетъ середины общей длины кишекъ, она уже подверглась полному превращенію; пищевареніе кончилось,—пищевая кашка превратилась въ такъ-называемый млечный сокъ (*chylus*).

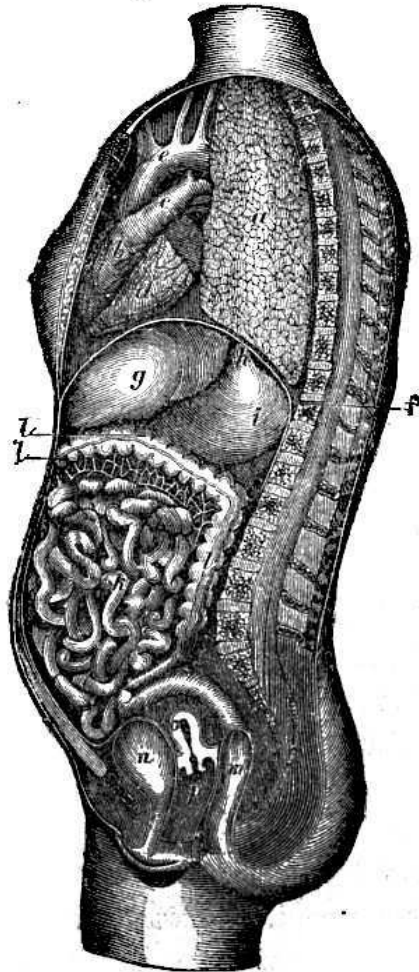
Конецъ тонкой (подвздошной) кишки не переходитъ прямо въ начало толстой кишки, но прикрѣпляется нѣсколько выше; выдающаяся внизъ часть толстой кишки называется слѣпою кишкою; за ней слѣдуетъ ободочная и наконецъ прямая, оканчивающаяся заднепроходнымъ отверстіемъ. Толстая кишка отличается отъ тонкой бѣльшимъ діаметромъ и неровною, со многими выпуклостями, поверхностью.

Въ толстыхъ кишкахъ пищевареніе уже не существуетъ; въ нихъ отдѣляется одинъ только кишечный сокъ; изъ нихъ всасывается только вода, оставшаяся еще въ пищевыхъ веществахъ. Въ прямую кишку входятъ уже почти одни негодные или непереварившіеся остатки пищевого вещества и извергаются изъ нея въ видѣ кала.

Мы разсмотрѣли вкратцѣ форму и пищеварительную дѣятельность всѣхъ органовъ пищеваренія. Остается еще сказать нѣсколько словъ объ анатомическомъ строеніи ихъ.

Всѣ части кишечнаго (пищеварительнаго) канала у человѣка устроены почти одинаково. Стѣнки его состоятъ изъ трехъ слоевъ: наружнаго (серозный), средняго (мышечный) и внутренняго (слой слизистой оболочки).

Наружный слой есть продолженіе брюшной плевы, вы-



Фиг. 1. Поперечный разрезъ туловища (желелато).
а—легкое, b, c, d, e—сердце съ венами и артериями. f—грудобрюшная перегородка. h—входъ въ желудокъ. i—желудокъ. k—тонкая кишка. l, l, l—толстая кишка. m—правая кишка.
n—мочевой пузырь. o—матка. p—влагалище.

стилающей всю брюшную полость; она состоитъ изъ гладкой, скользкой оболочки, влажная поверхность которой очень облегчаетъ движенія желудка и кишекъ.