

Каншин Дмитрий Васильевич

Энциклопедия питания

Сочинение

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Д53

Д53 **Дмитрий Васильевич К.**
Энциклопедия питания: Сочинение / Каншин Дмитрий Васильевич – М.: Книга по Требо-
ванию, 2023. – 411 с.

ISBN 978-5-519-88086-2

ISBN 978-5-519-88086-2

© 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.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Въ экономической жизни каждаго человѣка ничто не составляетъ столь крупнаго расхода, какъ расходъ на питаніе и расходъ этотъ обратно пропорціоналенъ средствамъ каждаго; другими словами, чѣмъ человѣкъ богаче, тѣмъ расходъ на питаніе составляетъ меньшую часть въ общей суммѣ его расходовъ. На основаніи статистическихъ свѣдѣній собранныхъ въ Германіи, тамъ считаютъ, что обыкновенный рабочій проѣдаетъ 60% заработной платы; рабочіе-же болѣе искусные, получающіе высокую плату, расходуютъ уже только 50%. Мы ни мало не преувеличиваемъ, считая, что въ семействѣ не богатомъ, но и ни въ чемъ не нуждающемся, расходъ на питаніе составитъ только 30%, у богачей-же едва-ли расходъ этотъ дойдетъ и до 10%. Изъ этихъ сопоставленій ясно, что вопросъ о питаніи составляетъ преимущественно вопросъ массъ народонаселенія, а ни чуть не избранныхъ единицъ его, для которыхъ онъ однако не перестаетъ быть интереснымъ, такъ какъ въ то время когда бѣднякъ ищетъ отвѣта на вопросъ, „какъ-бы мнѣ возможно меньшимъ и возможно дешевле поддержать свои силы“, — богачъ въ то-же время обдумываетъ, какъ-бы

умудриться вложить въ желудки своихъ приглашенныхъ гостей возможно большее количество пищи, не давъ имъ потерять аппетитъ, и какъ бы то-же сдѣлать и съ собою не разстроивъ своего здоровья.

Изъ предшествующаго ясно, что вопросъ питанія одинаково интересенъ для всякаго; но не смотря на всю его важность, только въ очень недавнее время стали разрабатывать, такъ сказать, химію желудка и искать отвѣта науки на то, что и въ какомъ количествѣ необходимо человѣку для питанія и какъ этому удовлетворить возможно дешевле и здоровѣе. Эти изысканія, которыми перестали брезгать великіе ученые, затрагиваютъ однако только *одну* сторону вопроса, и потому-то, вдумываясь въ вопросы питанія и видя полное отсутствіе отвѣтовъ на массу ихъ, намъ и пришло въ голову намѣреніе не разрѣшить ихъ, но только, самое большее, намѣтить, сгруппировать тѣ вопросы, которые намъ представлялись, давая въ то-же время разъясненія того, что можно найти, читая различныя сочиненія о питаніи, — того, на что дастъ отвѣтъ простое внимательное обсужденіе и того, что извлечено изъ опыта собственной долгой жизни.

Для насъ настоящее сочиненіе есть далеко не удовлетвореніе авторскаго самолюбія; мы даже впередъ знаемъ, что трудъ этотъ будетъ нещадно критикуемъ всѣми и каждымъ, потому что кто-же не судья въ вопросахъ о питаніи, которые онъ разрѣшилъ *собственнымъ* опытомъ? Но тѣмъ не менѣе надеемся, что кто нибудь, прочтя этотъ трудъ, избѣжитъ тѣхъ ошибокъ питанія, которыя онъ дѣлалъ до сихъ поръ, что кто нибудь особенно изъ

небогатаго класса найдеть возможность на сколько-нибудь удешевить свое питаніе безъ малѣйшаго ущерба своему здоровью, и что кто-нибудь откликнется и станетъ дѣлать свои вклады въ *энциклопедію питанія*—все это поддерживаетъ напу рѣшимость положить первый камень энциклопедіи питанія.

Мы вполне сознаемъ, что не только самая энциклопедія, но и каждое изъ отдѣленій, изъ главъ ея не могутъ быть окончательно разработаны отдѣльною личностью, — на это-бы далеко не хватило жизни человеческой, — и потому то мы и желали бы учрежденія *Академіи* питанія и какихъ либо постоянныхъ комиссій или кружковъ по каждому отдѣлу, по каждой главѣ, и затѣмъ чтобы въ засѣданіяхъ этихъ кружковъ ставились вопросы, по которымъ происходило бы сперва общее обсужденіе, а за тѣмъ чтобы находились всегда личности, которыя брали-бы на себя разработку отдѣльныхъ спеціальныхъ вопросовъ и исчерпывали ихъ.

Мы считаемъ обязанностью каждаго внести въ общую сокровищницу свою лепту, памятуя притомъ слова экономиста: „тотъ кто вырастилъ 2 зерна тамъ, гдѣ до сихъ поръ росло одно, — оказалъ величайшую услугу человечеству“. Изъ словъ этихъ мы видимъ, что какъ-бы мала ни была лепта — всетаки значеніе ея велико; простой фактъ держанія на плитѣ 1—2 минуты болѣе или менѣе какого-либо кушанья можетъ уже увеличить или уменьшить его значеніе для питанія; какой-же громадный результатъ получится для питанія всего человечества, если способъ приготовленія кушанья, измѣняемый этимъ фактомъ, будетъ принятъ повсемѣстно!

Считая себя, такъ сказать, піонерами энциклопедіи питанія, мы потому-то и оговариваемся, что принятое нами дѣленіе ея на главы или отдѣлы далеко не окончательное; оно должно быть обсуждено собраніями и авторитетами, стоящими далеко выше насъ. Мы затронули только тѣ стороны вопроса питанія, которыя намъ казались важнѣйшими, и отдавая произведеніе наше на судъ публики, мы заранѣе пожертвовали своимъ самолюбіемъ; не въ немъ дѣло, а въ томъ чтобы настоящій трудъ вызвалъ на свѣтъ Божій все, что у кого хранится подъ спудомъ, чтобы настоящая книжка вызвала горячую полемику и тогда нѣтъ сомнѣнія, что выработаются великія истины, прольется свѣтъ на вопросы питанія. Если свѣтомъ этимъ воспользуются неимущіе, малоимущіе или больные, если онъ насколько-нибудь улучшитъ ихъ настоящее положеніе, то трудъ нашъ будетъ такъ вознагражденъ, какъ мы и во снѣ не смѣли мечтать.

ГЛАВА I.

ФИЗИОЛОГІЯ ПИТАНІЯ.

Для того чтобы уразумѣть, какъ намъ питаться и какое вліяніе какая пища можетъ на насъ имѣть, необходимо знать весь происходящій въ насъ процессъ, результатомъ котораго есть наше питаніе.

Мы далеко не намѣрены писать ученое разсужденіе по поводу занимающаго насъ вопроса; на это были и есть спеціалисты, подготовляющіе своими наитончайшими изслѣдованіями тѣхъ, кто посвящаетъ себя спеціально этой отрасли знаній, и которые вѣроятно будутъ далѣе продолжать изслѣдованія своихъ учителей. Наша задача, какъ и вообще вся задача всего настоящаго сочиненія, писать языкомъ общепонятнымъ и дѣлать изложенія общедоступнымъ. Наша цѣль не въ томъ, чтобы поднять уровень познаній ученаго или спеціалиста, стоящій напр. на 99 градусахъ, еще на 1 градусъ — нѣтъ, но мы сочли-бы себя счастливыми, если-бы подняли уровень познаній массы, стоящей теперь на 0° до 1-го градуса.

Нашъ процессъ питанія начинается съ того, что мы кладемъ пищу въ ротъ и затѣмъ помощью зубовъ раздробляемъ ея.

Зубы призваны произвести, такъ сказать, только механическое раздробленіе пищи и процессъ этотъ настолько важенъ, что уже и отъ него одного часто зависитъ весь даль-

пѣйшій процессъ питанія, такъ какъ изъ опытовъ Magendie дознано, что изъ желудка нашего прежде всего поступаютъ въ дальнѣйшую обработку и въ питаніе тѣла, наиболѣе мелко разжеванная пища и напротивъ, чѣмъ крупнѣе попадаютъ куски въ желудокъ, тѣмъ долѣе они подвергаются пищеваренію и тѣмъ позднѣе освобождается отъ нихъ желудокъ.

Убѣдиться въ этомъ крайне легко помощью рвотныхъ, при употребленіи которыхъ вслѣдъ за тѣмъ какъ пища принята, она извергается въ томъ-же видѣ какъ принята; рвотныя же, принятыя позднѣе, извергаютъ уже только остающіеся *большаго* объема куски.

Пережевываніе пищи особенно важно при питаніи свернувшимися альбуминомъ, напр. при крутомъ бѣлкѣ яицъ, который въ этомъ видѣ крайне долго подвергается дальнѣйшей обработкѣ и особенно въ большихъ кускахъ.

Работѣ зубовъ помогаютъ конечно челюсти, а такъ-же и языкъ, который постоянно перемѣщаетъ пищу въ разные мѣста рта.

На основаніи формы нашихъ зубовъ, мы видимъ что человѣкъ призванъ одинаково питаться какъ пищею животныхъ плотоядныхъ, такъ и травоядныхъ и зерноядныхъ, потому что у человѣка собраны во рту образцы всякаго рода зубовъ и потому человѣка всего правильнѣе отнести къ животнымъ всеяднымъ.

Зная уже что пища должна поступать въ желудокъ измельченной, мы этимъ самымъ убѣждаемся въ томъ, что лицамъ, имѣющимъ во рту не полный комплектъ зубовъ, необходимо пережевывать пищу гораздо тщательнѣе, а потому и долѣе, чѣмъ счастливымъ имѣющимъ еще всѣ зубы, что-же касается до тѣхъ, у кого съ годами или по случаю болѣзней остался комплектъ зубовъ далеко не полный, то первое лекарство, которое мы имъ предложимъ въ случаѣ неудовлетворительнаго питанія, состоитъ въ томъ, чтобы они вставили себѣ недостающіе зубы; одно это зачастую совершенно исправляетъ плохое пищевареніе.

Лицамъ, имѣющимъ дурную привычку глотать большіе куски пищи, не пережевавъ ихъ какъ слѣдуетъ, можно указать на то, что дѣлаютъ напримѣръ куры, которыя недостатокъ зубовъ при глотаніи, твердыхъ зеренъ особенно, восполняютъ тѣмъ, что проглатываютъ мелкіе камешки, которые, оставаясь въ ихъ желудкѣ (что можетъ видѣть каждый присутствующій при потрошеніи курицы), помогаютъ перетранію этихъ зеренъ. Желудокъ этотъ обыкновенно, при подаваніи жареной курицы на столъ, кладется между крылышкомъ и почему-то всѣми неправильно называется цукомъ.

Мы конечно предлагаемъ глотать не камешки какъ куры, но напр. *grains de moutarde blanche de Didier* или льняное сѣмя, которое въ послѣднее время стали для этой цѣли чаще употреблять и которому для лучшаго вкуса придаютъ вкусъ и запахъ аниса, но вещества эти оказываютъ дѣйствіе только при пріемахъ значительныхъ, напр. 3 — 4 столовыхъ ложки въ сутки. Оба эти средства дѣйствуютъ на весь кишечникъ, раздражая его оболочки и возбуждая тѣмъ его дѣятельность, но есть-ли тутъ только дѣйствіе чисто механическое или, какъ предполагаютъ иные, механическое вліяніе соединяется съ химическимъ—на это мы отвѣтить не можемъ.

Химическое дѣйствіе этихъ средствъ видятъ въ той слизи, которая можетъ образоваться отъ растворенія части наружной оболочки зерна во время всего процесса пищеваренія. Что слизи эти дѣйствуютъ послабляющимъ образомъ, разрѣшающимъ, въ этомъ нѣтъ сомнѣнія, такъ какъ самое общепотребительное слабительное, касторовое масло, дѣйствуетъ именно благодаря этой слизи и если его очистить отъ этой слизи, то получается чистое масло, ни мало не уступающее всякимъ другимъ растительнымъ жирамъ и масламъ и столь-же пріятное на вкусъ и столь-же легко переваримое желудкомъ. Этимъ-же самымъ объясняется и приводящая насъ въ ужасъ особенность китайской кухни, приготовляющей для мѣстныхъ лакомыхъ кушанья на касторовомъ маслѣ.

Для рѣшенія этого вопроса было-бы крайне интересно, если-бы кто-либо изслѣдовалъ у лицъ, употребляющихъ зерна бѣлой горчицы или льняное сѣмя, вѣсъ и химическій составъ этихъ средствъ, до введенія ихъ въ желудокъ и послѣ окончанія пищеваренія, когда эти средства извергнуты вмѣстѣ со всѣми другими остатками пищи, не поступившими въ организмъ и не переваривающимися въ нашемъ организмѣ; взвѣшивание и разица химическаго состава этихъ средствъ всего лучше выяснили бы этотъ вопросъ, но конечно извергнутое должно быть предварительно приведено высушиваніемъ въ ту же степень сухости, какую оно имѣло до введенія въ ротъ.

Кромѣ механическаго дробленія пищи, во рту-же происходитъ и первое такъ сказать пищевареніе, химическій процессъ котораго состоитъ въ соединеніи раздробленной пищи со слюною.

Слюна имѣетъ достаточное количество щелочи, и для хорошаго пищеваренія пища должна быть ею какъ слѣдуетъ пропитана; и этотъ процессъ настолько важенъ и такъ необходимъ въ первый-же моментъ введенія пищи въ ротъ, что мудрая природа заставляетъ находящіяся во рту желѣза отдѣлять слюну даже при взглядѣ на пищу и еще ранѣе ея поступленія въ ротъ; отсюда и происхожденіе поговорки «такъ вкусно что слюнки текутъ».

Слюна преимущественно состоитъ изъ воды и потому ея первое назначеніе состоитъ въ томъ, чтобы, смочивъ всю введенную въ ротъ пищу, сдѣлать таковую удобно глотаемою, соединенною въ одинъ комокъ, который бы свободно и легко могъ пройти по пищеприемнику въ желудокъ и такъ чтобы никакая малѣйшая сухая часть пищи не попала при питаніи въ дыхательное горло. Слюну раздѣляютъ на 2 вида, присущіе желѣзамъ, которыя ее производятъ. Количество слюны у здороваго человѣка отдѣляется крайне неравномѣрно; Johnston считаетъ его отъ 8 до 21 унціи въ сутки, но при употребленіи нѣкоторыхъ слюногонныхъ средствъ, напр. *jaborandi*,

нѣкоторые авторитеты утверждаютъ, что бываютъ отдѣленія и до 70 унцій. Слюна заключаетъ около $\frac{1}{2}$ процента органическихъ и хлористыхъ соединений. Johnston въ 21-ой унціи находитъ послѣднихъ около 20 грановъ и въ этихъ-же $\frac{1}{2}$ процентахъ находится и особое вещество *ptyalin*, которое имѣетъ свойство превращать крахмалъ пищи въ сахаръ и декстрины. *Ptyalin*'а по вѣсу не болѣе $\frac{1}{500}$ части всей слюны, слѣдовательно довольно ясно, насколько онъ сильно дѣйствуетъ на пищу, если его потребно столь малое количество, а такъ-же ясна и необходимость особенно хорошо пережевывать и смѣнивать со слюною хлѣбъ, имѣющій множество крахмала. Другое свойство слюны это то, что щелочныя соли ея находятся далеко въ большемъ количествѣ при ѣдѣ, чѣмъ послѣ нея и затѣмъ таковыхъ становится все меньше, по мѣрѣ того какъ продолжается воздержаніе человѣка отъ пищи. Какъ только пища проглочена, отдѣленіе слюны то-же увеличивается и это настолько независимо отъ процесса жеванія, что даже при искусственномъ питаніи, когда пища вводится безъ жеванія, вслѣдъ за тѣмъ увеличивается и отдѣленіе слюны.

Послѣ того какъ пища хорошо пережевана и смочена слюною, языкъ подводитъ ее къ пищеводу (*oesophagus*); тогда она проглатывается и по пищеводу проходитъ въ желудокъ. Желудокъ нашъ имѣетъ форму продолговатаго мѣшка, вмѣстимостью отъ 2 до $2\frac{1}{2}$ литровъ.

По поводу *объема* желудка, мы не можемъ не обратить вниманія на то, что смотря по пищѣ, къ какой кто привыкъ съ дѣтства, самый объемъ пищи бываетъ различный. Зеленыя и особенно сырыя, имѣютъ огромный объемъ и весьма мало питательности; напротивъ мясная пища имѣла далеко меньшій объемъ, далеко много питательнѣе и далеко долѣе находится въ желудкѣ пока будетъ переварена имъ, тогда какъ зелень и плоды перевариваются быстро, если не въ окончательномъ выводѣ, то всячески быстро переваривается находящаяся въ нихъ вода, которой въ нѣкоторыхъ изъ

нихъ бываетъ и до 97%, какъ напр. въ сырыхъ огурцахъ и саладахъ; послѣ усвоенія воды организмъ, понятно что и объемъ зелени уменьшается.

Если мы заговорили объ объемѣ желудка, то преимущественно въ предостереженіе тѣхъ, которые мало обращаютъ вниманія на качество пищи, а главное на объемъ ея и перемѣнно считаютъ обязанностью *наколотить* себѣ желудокъ до наивозможной полноты. Если этотъ экспериментъ и проходить безнаказанно съ зеленью, то иная долговаримая пища ведетъ къ несваренію ея желудкомъ и къ разнымъ болѣзнямъ; потому-то и слѣдуетъ не поддаваться дурнымъ привычкамъ, а тщательно слѣдить за количествомъ и объемомъ ежедневно потребной пищи и сверхъ необходимаго ничего вводить въ желудокъ не слѣдуетъ, не смотря ни на какой аппетитъ, который у насъ большею частью такъ изнасилованъ привычками и разными возбуждательными средствами и пряностями, что руководиться имъ скорѣе можно предоставить всѣмъ животнымъ, чѣмъ человеку.

Лучшимъ доказательствомъ того, что значить волюмъ пищи, можетъ служить случай, бывшій на одномъ кораблѣ, котораго бури и противные вѣтры задержали далеко долѣе, чѣмъ рассчитывали. Хлѣбъ и мука были на исходѣ и хотя у капитана были запасы консервъ, но матросы жаловались на голодъ, на питательную, но слишкомъ необъемистую пищу; капитанъ приказалъ пилить дерево, просѣвать опилки и подмѣшивать ихъ въ муку, сталъ давать больше хлѣба, и хотя опилки и не питали, но они давали волюмъ, объемъ, и всѣ успокоились и благополучно доплыли до мѣста назначенія. Волюмъ есть своего рода нервная пища.

Насколько чрезмѣрное питаніе мало питательною пищею можетъ постояннымъ упражненіемъ увеличить объемъ желудка, настолько-же при извѣстныхъ условіяхъ отъ малаго питанія, или точнѣе питанія веществами, имѣющими малый объемъ, можетъ и сократиться объемъ желудка.