



Вопрос о том, сколько нужно есть, привлекал внимание многих мыслящих мужчин и женщин. Но ответ так и не был дан. Так называемые ученые высчитали наши потребности в калориях.

Как я уже показал, это является обманом. Людей призывают есть то, к чему зовет аппетит. Но аппетит создается привычкой и может быть выработан так, что он будет требовать или мало пищи, или очень много. Чрезмерные аппетиты начинают создаваться в раннем возрасте, когда детей пичкают пищей день и ночь. Д-р Пейдж доказал, что ребенка можно приучить есть круглосуточно или же довольствоваться двумя—четырьмя приемами в день.

Д-р Кленденинг пишет о том, как ученые выявляли по­­­ребность в пище. Но их открытия так и не изменили объе­ма пищи индивидуума конкретного возраста, конституции, пищеварительной активности. Он пишет:

„Количество пищи очень точно регулируется аппетитом отдельного человека и любопытным механизмом внутреннего инстинкта, о котором мы очень мало знаем“

.

Если бы он знал об этом процессе много, он бы понял, что его заявление неправильно. Аппетит в основном создается привычкой, а привычки к еде у разных людей различаются значительно больше, чем формы их носов. Переедает значительно больше людей, чем думает д-р Кленденинг. Он сам замечает: *„Немногие критики переедания указывают на вредные последствия недоедания. А они вполне реальны“*

.

По-видимому, его понятия аппетита и *„любопытного механизма внутреннего инстинкта“* не срабатывают.

Д-р Остин пишет: *„В действительности распространенные среди людей вкусы и пристрастия имеют своими корнями скорее социальные привычки, нежели физиологические потребности“.*

Привычка есть три раза в день сегодня принята повсеместно. Но как свидетельствует история, ни одна нация в прошлом не имела такой привычки. В период возвышения Греции и Рима греки и римляне ели один раз в день.

Д-р Освальд пишет: *„Свыше тысячи лет одноразовое питание было правилом в этих двух странах, которые могли мобилизовать армии из мужчин, каждый из которых был под стать современному атлету, из мужчин, которые сутками были на марше с грузом железной амуниции (не считая одежды и провизии), который свалил бы любого современного но-силака“.* Далее: *„Римляне в период республиканского правления восстанавливались после голодания куском хлеба и 1—2 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе“.*

Среди факторов, приводившихся в качестве объяснения их физического, умственного и морального упадка, была чувственная одержимость пищей, которая появилась вместе с властью и богатством. Какие бы другие факторы ни способствовали их падению (а они, конечно, были), не может быть сомнения, что одержимость пищей также внесла свою лепту. Геродот свидетельствует, что вторгшиеся персидские орды Ксеркса (свыше 5 миллионов человек) вынуждены были питаться по пути следования в покоренных городах. По счастью, персам, даже включая царя и его двор, пришлось есть один раз в день.

Евреи - от Моисея до Иисуса -также питались один раз в сутки.

Иногда они добавляли прием фруктов.

Можно вспомнить следующие слова из Священного Писания (цитирую на память): *„Да снизойдет несчастье на народ, чьи владыки едят по утрам“.*

Это должно означать, что евреи не были приверженцами того, что д-р Дьюи называл *„вульгарной привычкой есть завтрак“*

. И сейчас в восточных странах практикуется, по сравнению с американскими стандартами, исключительная умеренность в питании.

По словам д-ра Освальда, *„в период зенита греческой и римской цивилизации моногамия была столь же строгой установкой: как правило, довольствоваться одним приемом пищи в день и никогда не есть, пока человек не получит право на питание, т.е. пока им не сделана вся дневная работа“.*

Более тысячи лет одноразовое питание было правилом цивилизованных наций,

населявших побережье Средиземного моря. Вечерний прием пищи - его можно назвать обедом или ужином - был своего рода домашним праздником, на-градой за дневной труд, удовольствием, которое и богатые, и бедные не хотели портить преждевременным удовлетворе-нием аппетита". Поговорка XVI века гласила: *„Вставать в шесть часов, обедать в десять, ужинать в шесть, ложиться спать в десять - значит, удлинить жизнь десять раз по де-сять".*

Согласно Катерине Энтони, во времена правления Ели-заветы средняя английская семья имела привычку есть три раза в день. А врач Эндрю Борд, живший при Генрихе VIII, писал, что *„два раза кушать достаточно праздному человеку, работник может есть три раза"* . В книге Сальцмана **„Жизнь в средневековой Англии"** сказано:

„О завтраке как регуляр-ном приеме пищи редко можно услышать, хотя, вероятно, большинство мужчин начинали день с глотка эля и неболь-шого количества хлеба"

„Еще два столетия назад,

— пишет д-р Остин,—

первый прием пищи в Англии был около полу-дня. Завтрак не признавался, и впервые он появился у знат-ных дам, принимавших шоколад в постели"

Древние греки - самые совершенные физически и умст^{но} венно из всех живших когда-либо людей - ели лишь два ра^{за} за в день. То же самое можно сказать о древних народах Ге-бридских островов и наиболее воинственных народностях в современной Индии. Графиня Лэндсфилд писала в 1858 го-ду о привычках питаться высшего класса той Англии: *„По-сле еды следует длительный пост - с девяти часов утра до 5-6 часов вечера, когда подается обед"*

Это говорит о том, что двухразовое питание в Англии сохранялось до того вре-мени. **Пе реход на трехразовое питание в Англии произо^ш шел по мере роста благосостояния.** Вообще можно сказать, что количество потребляемой пищи в любой стране во все времена больше зависело от экономического положения, нежели от потребностей в питании. В Древнем Риме эти факторы привели к многократному питанию за день. Люди принимали рвотное сразу после еды, которая доставляла им физиологическое удовольствие, направлялись в специ-альные помещения для отправления рвоты, а затем вновь принимались за еду. Видимо, именно это имел в виду Плу-тарх, когда писал: *„Рвотное и очищения, которые являются горьким освобождением от обжорства, нельзя применять без большой необходимости. Многие имеют привычку на-бить желудок, когда они голодны, а потом, когда они на-елись, освободить желудок. И это вопреки природе,*

Сколько раз мы должны есть за сутки

Автор: Herbert M. Shelton

08.12.2012 16:32 - Обновлено 09.12.2012 10:31

ибо они страдают, наевшись, не меньше, чем когда голодны. Они за-ботятся о полноте, но это препятствие для аппетита. Осво-бождая желудок, они готовят его для нового наслаждения пищей"

.

Один из моих больных, прошедший два года среди индей-цев в Южной Америке, говорил мне, что они едят первый раз после того, как охотники вернутся с охоты. Те отправляют-ся на охоту около 9 часов утра и возвращаются, добыв доста-точно пищи для племени. Если охота не удастся, что иногда бывает, индейцы не принимают утром пищу совсем. По сло-вам Моффата, гуттенготы голодают и сейчас по пять дней и обходятся четырьмя приемами пищи в неделю.

По заявле-нию д-ра Остина, „опыт показал, что в прошлом двухразовое питание в день удовлетворяло потребности всех взрослых - мужчин и женщин, включая даже беременных женщин"

.