



Вопрос „**Как перейти к реформе питания?**” задают тыся-чи людей, которые впервые знакомятся с принципами пра-вильного питания. Действительно, как начать? Как пригото-вить новое питание? Сколько есть? Какие реакции можно ожидать? Переходить ли к новой диете постепенно или сра-зу?

Это важные вопросы, на которые, к сожалению, большая часть литературы по этой теме не дает ответа. Слишком ча-сто она повторяет принципы старой диеты вместо того, что-бы обучать правильной практике питания. Эти работы пред-ставляют собой компромисс с извращенными вкусами, аппетитом и вредной практикой питания. Это, видимо, явля-ется главной причиной того, что многие вегетарианцы не могут познать всей выгоды вегетарианского образа жизни. У меня голова идет кругом, когда я читаю все эти книги, зна-комлюсь с рецептами по замене мяса. Что нам нужно от за-менителей мяса? Можно ли мясо заменить или оно естест-венная часть рациона питания?

Нет нужды имитировать старую диету, если она вредна. Нам нужно отказываться от „заменителей” и вернуться к первоначальному и естественному. Нам нужно полностью порвать со старой практикой питания.

Д-р Ф. Норман, ссылаясь на „**Американскую домашнюю диету**” Макколума и Симондса как на „прекрасную работу” и касаясь сбалансированной диеты, которая была внедрена вместе с инструкциями о ее применении, пишет:

„Эта дие-та - обычная еда, но дополненная зелеными овощами, фрук-тами и молоком”.

Привычка настолько затмила мышление исследовате-лей, что они не смогли порвать с диетой, включающей хлеб, мясо и картофель. Поэтому сбалансированная диета есть просто улучшение баланса старой диеты.

Она не принимает во внимание физиологический про-цесс пищеварения. Другими словами, она не обращает ни ма-лейшего внимания на пищевые сочетания. Эти „исследо-тели” настолько консервативны и связаны привычками и условностями, что боятся радикального пересмотра диеты.

Но гигиенисты не столь робки. Они не погрязли в древности, не связаны традициями и отжившими привычками. Они давно отказались от мясной, картофельной и хлебной диеты. „Хлеб - смертельный продукт", — заявил много лет назад Эммит Денсмор. Мясо мы отвергли свыше ста лет на-зад, но зато дали пищевые комбинации.

Реклама посуды, советы по питанию, преподносимые публике на страницах прессы, по радио,— все это заставляет народ идти вслепую, как и прежде, и готовить пищу для удовлетворения вкусовых ощущений. Поэтому эти советы, даваемые народу, преступны.

Я не хочу сказать, что обычно здоровые люди не могут есть эту пищу, чтобы поддержать обычный стандарт здоровья. Но я утверждаю, что они не могут быть равно здоровыми, принимая это питание или обходясь без него. Я говорю, что каждый прием такой пищи делает их более уязвимыми различным видам хронических болезней. Предписываемая обычно врачами диета - это вовсе не диета, она содержит те же продукты, денатурированные и измененные, в тех же самых комбинациях, которые больные принимали всю жизнь и которые создали такую питательную среду, которая образует биологическую основу для влияний, от которых страдают эти больные.

Врачи часто выступают против реформы питания из корыстных целей, а люди настолько опутаны добровольными или скованными ими самими цепями вкусового рабства, что они легко поддаются влиянию смехотворных речей своих, по сути, естественных врагов - высокопоставленных медиков, выискивающих „ересь", и так же легко игнорируют советы своих истинных помощников - „диссидентов". Но что можно узнать о реформе питания только понаслышке или только по отдельным случаям кратковременного изменения обычной практики питания?

Повсеместное заблуждение. К счастью, знания о правильном питании растут и расширяются с каждым годом. С течением времени все больше людей начинают интересоваться вопросами правильного питания своего организма. К сожалению, те, кто стремится расширить свои знания, напичканы таким количеством противоречивых теорий и практик и сталкиваются с такими разногласиями между учеными, выступающими в роли лидеров в науке о питании и восхваляющими свои взгляды как единственно правильные, что часто бывают сбиты с толку и с возмущением отказываются от дальнейших поисков.

Рынок наводнен поверхностными книгами и рецептами блюд, газеты и журналы печатают бесчисленные меню. Про-изводители продуктов издают бесплатно поваренные книги, где меню содержит производимые ими продукты в качестве главных составных частей. В большинстве случаев авторы этих книг и статей заняты рекламой стимулирующих блюд в угоду больному вкусу и обжорам. В большинстве этих книг основное усилие авторов направлено, видимо, на то, чтобы смешать наибольшее число продуктов, приправ, сое-ний, специй, подливок и т. д. в одном блюде и протолкнуть как можно больше разнородных веществ в желудок за один прием пищи.

Данная глава и написана с целью противопоставить, хо-тя бы в некоторой степени, правильную точку зрения дезин-формации и деморализующему влиянию поваренных книг и великому множеству чепухи, которая пишется о диете, и по-мочь людям, особенно молодым, в понимании истинного воздействия пищи на здоровье.

Американская диета неправильна. Ортодоксальные ав-торитеты утверждают, что большинство национальных диет различных народов значительно превосходят принятую в Америке диету, даже в ее лучшем виде. Какой это, должно быть, удар по высокомерию огромного числа „непогрешимых" врачей, утверждающих, что американская диета пра-вильная, а любая другая, радикально отличающаяся от нее, неправильна.

Эти самые авторитеты признают возможность обеспе-ния правильной диеты разными путями, но они, видимо, не учитывают того важного факта, что принятая американская диета неправильна не потому, что ей не хватает разнообразия и объема, а потому, что она целиком ненатуральная. Эта не-способность признать источник неправильности американ-ской диеты приводит их, вместо того чтобы улучшить диету иностранцев, к уговорам следовать американским стандар-там, т.е. тому, что требуют невежественные врачи, равно-душные профсоюзные лидеры и корыстные предпринимате-ли: „Более логично будет уговорить каждого иностранца вернуться к диете его родной страны". Эта более „логичная" процедура - не идеальное решение проблем питания. Если и национальная ирландская и германская диеты хороши, почему бы немцам не принимать ирландскую диету, а ир-ландцам - немецкую? Но если ни одна из них не самая хоро-шая, почему бы не предложить им самую лучшую диету вме-сто того, чтобы уговаривать принимать свою обычную? Мы стремимся к оптимальному развитию и оптимальному здо-ровью и наиболее совершенному питанию.

Что такое реформа питания? Реформа питания связана со многими изменениями в личных и социальных привычках, которые часто вступают в конфликт с образом мышления и поведением членов вашей семьи и знакомых. Но если, однако, вы не будете опасаться быть социально отверженными, вам нечего бояться. Вы не станете опасаться быть социально отверженным, да это и не нужно, если сами не захотите этого. Д-р Э. Сэксон (Англия) хорошо сказал: „Реформа питания начинается и кончается различием выбора и удовольствия. Просто отказ от нездоровой пищи не есть еще достаточно хорошее начало. Отказ полезен только тогда, когда он легко и неизменно вытекает из выбора чего-то лучшего. Упор должен быть сделан на позитивной стороне полезности, удовольствия и способности обеспечить потребности организма, а не на негативной - простом отказе от нездоровой пищи, каким бы важным он ни был. Реформа питания может произойти без изменения основного направления питания. Белый хлеб могут заменить хлебом из цельной пшеницы, и человек тогда будет питаться исключительно хлебом и есть его во всевозможных неправильных сочетаниях. Реформа процесса еды может сопровождать, а может и не сопровождать реформу питания. Истинная реформа питания будет только в том случае, когда вы начнете есть правильно.

Является ли пища, полезная для вас, вредной для меня? Правильно ли, что пища, полезная для одного человека, является вредной для другого? Вода - питание для одного и отравы для другого? А кальций? Фосфор? Натрий?

Никто не делает таких абсурдных заявлений. Продукты, являющиеся благом для одного и отравой для другого, никогда не поступают в кровь как таковые. Они расщепляются в процессе усвоения и поступают в кровь в виде аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, минералов и витаминов. Маленькая рыбка никогда не плавает в кровотоке любителей рыбы. Картофель не катается по артериям как камешек. В ответ нам заявляют: „Мы неодинаковой конституции“.

Но физиологи не нашли доказательств того, что жизнь настолько хаотична, как представляют ее авторы такого заявления.

Каждый из нас начинает жизнь как оплодотворенное яйцо, идет по единому пути эволюции, рожден с одинаковым числом и видом органов и едиными функциями. У нас одни и те же железы и системы усвоения, мы состоим из одних и тех же химических элементов одинаковой пропорции. Каждый из нас выделяет одинаковое число и виды пищеварительных соков и те же пищеварительные ферменты. Структурно и функционально наши системы пищеварения настолько схожи, что физиологи не могут найти те различия в конституции, о которых мы так много слышим.

Все говорит о том, что мы созданы на основе одних и тех же принципов, имеем одинаковую конституцию, одинаковые потребности в питании и снабжены для усвоения и использования одних и тех же видов и типов продуктов. Ни один человек не имеет конституцию собаки или коровы. У всех людей человеческая конституция.

Никто еще не заявлял о том, что коровы имеют такие различия в конституции, что некоторые из них не могут питаться травой и растениями, а другие должны есть мясо. Никто не говорит о том, что, хотя большинство львов питается мясом, кровью и костями, некоторые львы имеют такую конституцию, что для них мясо - отраву, и они должны, подобно быку, пастись на лугах.

Что такое конституция? Это структура тела. Это полный ансамбль органов и функций, образующих тело. Каждый орган и каждая функция в организме одного человека подчиняются тем же законам, что и органы и функции в организме другого человека. Законы природы не требуют одного вида деятельности у одного человека и другого вида - у другого. Привычки и обстоятельства, которые в точности вытекают из законов жизни у одного человека, те же, что и у другого. **Из-за ложных концепций, будто существует много типов конституции человека, требующих различных привычек и обстоятельств, чтобы удовлетворить законы жизни, мы и совершаем бесчисленные ошибки.**

„Табак не вредит моему организму”, — говорит один, а другой убеждает, что „кофе
годится” при его конституции. Третий имеет „конституцию”, которая требует много пищи, четвертый так „устроен”, что ему надо очень мало сна. Едва ли есть такая вредная привычка в длинном перечне злоупотреблений человеком своим здоровьем, которая не защищалась бы им на основании того, что она будто отвечает „его личной конституции”. Но никто, насколько мне известно, не находил, что прыжок с „Эмпайр стейт билдинг” отвечает его конституции. Но если жизнь так хаотична, как они думают, то почему бы ни считать, что некоторые конституции нуждаются и даже требуют такого прыжка.

Если видеть жизнь и ее законы такими, какие они есть в действительности, то становится ясно: что является наилучшим для одного, есть наилучшее для всех, и что вредно для одного - вредно для всех. Это, однако, нельзя понимать так, что человеческие потребности не изменяются при разных условиях и обстоятельствах жизни. Никто не будет иметь глупость заявить, что трехдневный младенец и

пятидесятилет-ний человек имеют одинаковые потребности или что они одинаковые у жителей тропиков и холодных районов. Но это результат изменения не законов жизни, а их условий. Один и тот же человек в разных условиях имеет разные потребности. Существуют индивидуальные слабости и различия в сопротивляемости организма, которые требуют временных приспособлений к любой программе жизни, но необходимо, чтобы эти модификации соответствовали законам жизни. Все программы или части программы жизни, нарушающие эти законы, в конечном счете вредны. Вариации внутри закона оправданны, но недопустимо любое нарушение самого закона.

Подходы. Ваш успех или неудача в диетической реформе будут зависеть в основном от вашего подхода к вашей собственной жизни. Вы должны будете образовать и закрепить новые привычки и в то же время ликвидировать и отбросить старые. Это требует прохождения через периоды переадаптации, которые вы сможете пройти только при условии, что вы действительно хотите его пройти и что вы обладаете знаниями о правильном питании, достаточными для того, чтобы одолеть этот период. **„Железо“ вашей воли час то более важно, чем железо в вашей еде.**

Вы привыкнете ко всему лучшему, если вы твердо будете его придерживаться, то вы должны уметь воспрепятствовать соблазнам буфетов, общественных столовых и противостоять насмешкам ваших невежественных, находящихся в заблуждении, хотя и благонамеренных друзей и родных. Будьте так же упорны в вашей решимости приобрести хорошие привычки, как и тогда, когда вы обретали привычку к табаку, несмотря на протесты ваших естественных инстинктов, и вы обязательно победите.

Вы можете полюбить хорошую пищу, которую вы сейчас, возможно, не любите, и даже скорее, чем вы научились любить вкус пива. Признанием простого правила: *„Что не для меня, то против меня“*

- вы легко сможете выработать правильное отношение к режиму питания.

Приобретенные вкусы. Наша пища имеет тенденцию становиться все больше предметом вкуса и аппетита, причем последние вырабатываются и извращаются поварами. Мы едим, что нам нравится или что приготовлено, а не то, что нам нужно. Мы принуждаем себя обретать вкус к вещам, которые не годны для нас, а которые весьма часто вредны. Возможно, у нас есть интуитивные антипатии или отвращение к пище, которую не надо отвергать. Но большинство наших симпатий и антипатий настолько обусловлены привычками, что наша антипатия к фруктам может быть часто следствием нашей привычки к табаку. Но можно спокойно терпеть внутреннее отвращение к какому-то блюду или даже типу пищи до тех пор, пока не будет достаточно других

продуктов. Ненормальные антипатии к пище могут указы-вать на конституциональные аномалии или эмоциональные комплексы. Что бы мы ни говорили о наших антипатиях, наши симпатии к еде также не всегда надо уважать. Как го-ворил д-р Освальд, *„капризные желания ребенка принимать непитательные или вредные продукты за съедобные никак нельзя поощрять... Ибо, как ни странно, неестественная при-вычка есть не усваиваемые продукты, равно как и отраву, склонна возбуждать патологическую страсть, как и все сти-мулы. Человеческий желудок можно приучить к самым не-лепым вещам”* („Физическое воспитание”).

Обретение новых вкусов. Приобретение новых вкусов нетрудно, не труднее, чем обретение вкуса к табаку, алко-го-лю, кофе, шоколаду и т. д. Если мы перейдем к реформе пи-тания с такой же решимостью, с какой приучались к табаку, о неудаче не может быть и речи. Вкус к любой здоровой пи-ще можно приобрести значительно быстрее и с меньшими усилиями, чем вкус к нездоровым вещам. Плутарх совето-вал: *„Выберите наилучшие для вас условия, и привычка ста-нет приятной для вас. Приучите ваш аппетит подчиняться разуму охотно”*

. Крез спросил посла богатого правителя:

„Знаете ли вы, сколь непобедимы мужчины, которые могут жить на растениях и желудях?”

- Еду должна характеризовать простота.
- Правилom долж-но быть: разная пища в разные приемы.
- Слишком много продуктов в один прием усложняет процесс пищеварения.
- Большое разнообразие всегда вызывает переедание.

Я ввел термин „**монотропическая пища**” для обозначения практики приема всего одного продукта в один прием в отличие от монодиеты, когда все время принимается лишь один про-дукт (единая еда, пример: молочная диета). Монотрофичес-кий прием пищи упрощает дело, но не является обремени-тельным, если еда скомбинирована должным образом.

Наиболее строгая монодиета имеет тенденцию стано- виться исключительно монотонной, и долгое время ее не выдержать. В пустыне Моисей кормил иудеев монодиетой („манной”), против которой они постоянно протестовали. Молочная диета - пример настоящей монодиеты. В опреде-ленных условиях монодиета имеет определенную ценность. **Но** длительное время она не является ни в коей мере идеаль- ной пищей, и не только из-за монотонности, но что более важно - из-за недостаточности.

Есть и другие причины, по-чему разнообразные продукты не должны приниматься в один прием, не говоря уже о том, что это вызывает переедание. Чем больше разнообразия в один прием, тем сложнее и, следовательно, менее эффективным становится процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей по сравнению со сложной пищей нагрузкой на органы пищеварения.

Усвоение наиболее эффективно, когда лишь один вид пищи принимается в один прием.

Когда игнорируют возможности пищеварительных энзимов (что характерно для миллионов людей) и не уделяется внимание соответствующим сочетаниям пищи, тем больше продуктов потребляется в один прием и тем сложнее становится процесс пищеварения.

Читатель должен понять, что я не возражаю против разнообразия пищи. Наоборот, я считаю, что это разнообразие нужно. Я только указываю на вредность распространенной практики питания обеспечить все это разнообразие в один прием пищи. Соответствующим образом приготовленная и принимаемая разнообразная диета гарантирует лучшее питание, нежели пища только из немногих продуктов. Возвращаясь к нашей главной теме - перееданию, вызываемому большим разнообразием пищи, необходимо сказать, что практически невозможно избежать переедания, пока аппетит возбуждается и стимулируется большим разнообразием в еде. **Пока мы будем придерживаться принципа „много продуктов в один прием“, до тех пор пороки переедания будут с нами.**

Кризисы. Каждая адаптация к привычкам и воздействиям, вредным для жизни, осуществляется в результате изменений в тканях, которые, как правило, далеки от идеального состояния. Обновление и перестройка процессов, которые должны последовать за реформой в образе жизни, сопровождается отпадением и удалением этих неидеальных тканей. На их месте появляются новые, более совершенные ткани. Весь организм обновляется.

Этот процесс перестройки не всегда гладкий. Могут иметь место боли, потеря веса, раздражение кожи и др. Д-р Денсмор правильно говорит:

„Если бы после многих лет злоупотреблений мы могли бы прервать неправильный образ жизни и сразу за этим последовали бы все блага здоровья, это доказывало бы, что подобное сопротивление организма в конце концов не так уж плохо. У пьяницы процесс излечения сразу видится, все знают, что его делает больным не вода, а алкогольный яд, к которому он привык. Его мать, сестра, возлюбленная, друзья единодушно убеждают

его набраться мужества, несмотря на болезненные симптомы лечения. Но совсем по-другому относятся к человеку, пытающемуся произвести реформу в своем питании. С таким же единодушием его друзья пытаются убедить его отказаться от этого, заявляя, что он убивает себя, читают ему тома по медицине, чтобы показать, что он обедняет свою кровь „малокалорийной диетой“, а когда он возвращается к своей прежней вредной диете, то происходит то же, что и при возвращении к спиртному пьянству; результатом является прекращение процесса выздоровления, он чувствует себя взбодренным, и это принимается за доказательство того, что весь эксперимент был неправильным, между тем как вновь начинается накопление болезни”.

Эти обновляющие кризы редко бывают серьезными, и всегда за ними следует улучшение здоровья. Но когда они приходят, нужны настойчивость и решимость. Большинство людей, особенно молодые и энергичные, переносят их с очень небольшим дискомфортом или вовсе без него. Мы полны предубеждений и предрасположений, и настолько сильна наша тяга к старым формам и старым школам, что когда эти проявления возникают, то довольно часто, несмотря на предупреждения и подготовку к ним, очень многих постигает неудача из-за боязни: вследствие невежества или недостаточной осведомленности об этих целительных кризах прекращают реформу питания.

Извращения. Аппетит можно извращать почти неограниченно, что подтверждается привычками питания у разных народов мира. Формой извращенного аппетита является прием внутрь мела, глины, песка, угля, жженого угля, волос, краски, материи, грязи, кислот, шлака, отходов, огня, деревяшек, свечей, бумаги, грифеля, стекла, камешков, мрамора, монет и прочих несъедобных и непитательных вещей, равно как пауков, вшей, жаб, змей, черепах, пиявок и др. Несомненно, потребление соли, перца, других пряностей, табака, бетеля и им подобных веществ также должно рассматриваться как извращение вкуса.

Извращенный аппетит иногда проявляется как результат намеренного культивирования вроде употребления соли, специй, табака. Иногда это симптомы „болезни“. При истерии, бледной немочи, беременности и определенных умственных и нервных заболеваниях аппетит часто требует самых необычных и отвратительных веществ.

В основе подобных извращений могут лежать нарушения или недостатки питания. Нехватка минералов или витаминов может вызвать смутное, неопределенное желание, которое заставляет жертву есть все в стремлении удовлетворить это желание. При беременности и бледной немочи ненормальные стремления, видимо, вызываются недостаточным питанием и быстро исчезают при должном питании. Частые солнечные

ванны для детей, как считают, помогают пре-дотвратить аномалии во вкусах.

Потребление грязи - форма извращенного вкуса, рас-пространенная среди негритянского населения в жарких странах. То, что д-р Дженнингс назвал „правильным физическим сознанием, является суммой неизвращенных инстинк-тов и рефлексов. Видимо, необходимо подчеркнуть для чи-тателя важность поддержания четкого „физического созна-ния". Преимущества здорового физического сознания слишком очевидны и слишком многочисленны, чтобы по-дробно здесь распространяться. Человек, который имеет счастье владеть таким сознанием, значительно меньше под-вержен опасности нарушить естественный закон, чем тот, кто не имеет этого сознания. Если в желудок первого попа-дает даже малая частица перца, хотя бы и вместе с пищей, она затронет его тонкую чувствительность, запомнится на-долго и будет действовать как предостережение против сле-дующего нарушения. Другим преимуществом хорошего фи-зического сознания является то, что, предохраняя от вторжения вредных веществ в организм, оно в то же время придает приятный вкус самым простым веществам, отвеча-ющим потребностям организма