



**Молоко является питанием для новорожденных млекопитающих.** Оно очень хорошо разведено и хорошо приспособлено к нежному и неразвитому желудку новорожденного, ради которого оно и вырабатывается. Молоко коровы готово удовлетворить питательные потребности теленка, козье - козленка, молоко суки - потребности щенка и т.д. У всех млекопитающих молодняк определенное время поддерживается естественным путем исключительно на молоке - молоке своей матери, специально для него приготовленном. Но приходит время, когда молодые животные инстинктивно начинают добавлять в свою пищу и другие продукты, и, наконец, полностью отказываются от материнского молока и этот источник питания „пересыхает“. У всех млекопитающих лактационный период короткий. То же самое происходит в человеческом роде.

**Из этого видно, что природа не сотворила нас для молочного питания.**

Она не предусматривает снабжения нас молоком, кроме как на определенной стадии нашего развития. У разных млекопитающих период кормления молодняка разный и зависит от скорости его созревания: при наименьшей скорости - наибольший период кормления материнским молоком, т.е. продолжительность этого периода пропорциональна времени достижения молодняком созревания. И естественно, что у человека, чей рост сравнительно медленный и требуется наибольшее время для его созревания, период такого кормления должен бы быть самым длительным.

Пищеварительные органы младенцев в их состоянии, требующем жидкой пищи и молока, в частности материнского, особенно приспособлены к их физиологическим потребностям и способностям. По мере роста у них развиваются новые органы и новые способности, поэтому соответственно появляются и новые функции, которые приспособляют организм младенцев к новым видам пищи. Одновременно с развитием зубов у них происходит развитие физиологических способностей пищеварительной системы, что позволяет им потреблять твердую пищу и отказаться от молока. У низших животных существует переходный период, во время которого молодняк потребляет и молоко, и другие виды пищи. Однако наступает время, когда у молодняка нет больше нужды в молоке и его не надо больше потреблять. Человека тоже надо отучать от питания молоком. **Однако молоко превратили в основу одного из главных видов пищевого бизнеса.**

В одном только Нью-Йорке ежедневно на покупку молока тратится свыше полумиллиона долларов. Доходы от продажи молока очень большие, следовательно, этот бизнес привлек самых богатых и влиятельных граждан нации. В результате образовался объединенный молочный трест, который все больше расширяется и все больше монополизировать молочную промышленность.

**А законы, требующие пастеризации всего молока, которое продается на коммерческом рынке, стали одним из орудий против мелких продавцов молока и индивидуальных фермеров, стремящихся продавать натуральное молоко.**

Этот молочный трест, которому помогают и определенные представители медицины,

медицинские организации и даже департаменты здравоохранения, распространяют представление, будто человек всю жизнь должен оставаться „сосунком" молока и что его нельзя отучать от его потребления. Под этим не подразумевается, что человек должен продолжать питаться материнским молоком (это не принесло бы тресту прибылей), но он должен всю жизнь сосать коровье вымя, даже если ему девяносто или сто лет. И эту глупость распространяют в чисто коммерческих целях.

**В Японии новорожденных мальчиков кормят грудью в течение всего детского возраста, иногда до девяти лет.** С учетом физического склада и менталитета японцев нельзя увидеть достоинства столь длительного потребления материнского молока. Несомненно, что нынешняя практика принуждения детей к потреблению до четырёх (1,14 л) и даже больше молока в день является порочной. Такие дети явно получают его слишком много. Для них существует лучшая пища и от программы принудительного питания молоком следует отказаться.

**Что касается взрослых, то для них молоко и неэффективная, и неэкономичная пища и определено не является важным компонентом их рациона питания.** Ни одно млекопитающее животное, достигшее зрелости, никогда не получает молоко, будучи отученным от материнского молока. Это столь же верно и для народов, у которых нет стад молочных животных. До того, как человек приручил корову, козу, верблюда, осла, лошадь, оленя и других, он не получал никакого молока после грудного материнского. А сегодня он в самых разных частях земли потребляет молоко самых разных животных. Однако еще существуют большие сообщества людей, которые не пьют молока. Важно отметить, что молоко полностью отсутствует в питании взрослых многих развитых народов и потому его явно нельзя рассматривать в качестве необходимого элемента питания взрослых. Действительно, имеются важные основания считать, что молоко не служит хорошим продуктом питания для детей после завершения ими периода нормального грудного вскармливания. Ни одно млекопитающее не применяет его после периода грудного вскармливания, и в человеческом сообществе до сравнительно недавнего времени оно, за редкими исключениями, не использовалось после этого периода.

**Молочная индустрия - новое явление.** Во времена открытия обеих Америк их населяли миллионы краснокожих, у которых не было молочных животных. У индейцев после отлучения новорожденного от материнской груди, обычно в возрасте четырех лет, он уже никогда не пил молока. „В 1624 году в Новую Англию впервые был завезен молочный скот и уже к 1632 году ни один фермер не обходился без коровы. Коровы разводились ими как для внутренних, так и экспортных целей. Но скоро этот рынок был перенасыщен и цены на скот снизились с пятнадцати—двадцати фунтов за корову до пяти фунтов и до пенни за quartу молока. Однако последнее заявление о цене на

молоко мало что значило, ибо в то время коров редко доили и их разводили в основном ради шкур, во-вторых, мяса и лишь иногда молока" (Симоне А. „Социальные силы в истории Америки"). В первых изданиях своей работы „Новейшие знания о питании", до того как стать высокооплачиваемым консультантом по вопросам питания компании „Нэшнл даери продактс лимитед", профессор Е. Макколум подчеркивал, что молоко не является важным для питания человека продуктом и что жители Южной Азии не имеют стада молочных животных и не пьют молока. Их рацион состоит из риса, соебобов, сладкого картофеля, бамбуковых ростков и других овощей. По его словам, эти народы исключительно развиты физически, выносливы, а их трудолюбие поразительно. У них отсутствуют дефекты позвоночника, самые прекрасные среди народов мира зубы. И это находится в разительном и выигрышном контрасте со многими потребляющими молоко народами мира.

**Но после того, как упомянутый автор стал консультантом названной компании по производству молочных продуктов, в последующих изданиях своей книги профессор счел более удобным исключить эти факты. Истину, оказывается, надо подавлять, когда и если она угрожает прибылям и должностным окладам**

.

Одно время доктор Сильвестр Грэхем одобрял потребление молока взрослыми. Но он писал: *„Восемь лет очень интенсивных опытов и тщательных наблюдений изменили многие мои прежние представления относительно молока в качестве продукта питания человека".*

Сотни последователей Грэхема, проводивших эксперименты с потреблением молока и потом отказом от него, заявляли, что они чувствовали себя лучше с молоком и овощами по сравнению с диетой из мяса и овощей, однако чувствовали лучше себя, когда ограничивались вообще лишь растительной пищей и приемом простой воды.

**Занятые физическим трудом - фермеры, механики и другие - находили, что они стали более энергичны, активны и выносливы после того, как исключили из своего рациона молоко.**

Они также заявляли, что стали ощущать меньшее изнеможение и усталость после того, как начали есть растительную пищу без молока.

*„Я установил, - писал Грэхем, - что диспептики (люди, страдающие дурным пищеварением) и другие разного рода больные чувствуют себя лучше, воздерживаясь от молока, по сравнению со временем, когда они его потребляли"*

; а во многих случаях

*„абсолютно необходимо запрещать его потребление", добавляя: „Диспептики постоянно находили, что молоко подавляет деятельность их желудка, вызывая в нем ощущения расширения и тяжести"*

. Грэхем допускал, что в жизни и после младенчества могут быть условия, когда молоко можно с пользой использовать.

**Но общим правилом для взрослых он считал полное воздержание от потребления молока.**

Ныне уже признается, что молоко не является таким „защитным“ продуктом, каким его изображали еще несколько лет назад. На каждом шагу можно видеть, что мнение, будто свободное потребление молока предупреждает разрушение зубов, является чушью. Нет свидетельств и о его приоритете для развития костей.

**Доктор В. Линдляр считал:** *„Почти половину ежедневно-го защитного рациона питания должна составлять свежая сырая пища. Сюда входит и молоко“.*

Но во всей нашей стране почти все молоко, которое получают люди, пастеризовано и уже больше не является „защитной“ пищей. Слишком большое число диетологов и врачей предписывают и кормят людей пастеризованным молоком,

**предаваясь иллюзии, что оно обладает всеми достоинствами сырого молока.**

Молоко уже считается „носителем“ ряда серьезных заболеваний: туберкулеза, простуд, септической язвы горла, ревматической лихорадки, скарлатины, дизентерии, кори, брюшного тифа и других инфекций, которые, как заявляют,

**„коренятся в загрязненном молоке“**

. Эпидемии язв желудочно-кишечного тракта связывают с потреблением молока от коров с воспаленным выменем.

Но натургигиенисты считают все это просто вздором, который со временем исчезнет. Роберт Кох первым „открыл“, что туберкулез может передаваться от коровы человеку из-за потребления им молока от туберкулезной коровы. И так называемый научный мир признал это якобы открытие. **Кох продолжал свои исследования и пришел к выводу, что был не прав.**

Он отказался от своего „открытия“, заявив, что туберкулез не переносится подобным образом. Но „научный мир“ отказался признать его опровержение.

**Ибо этот „мир“ счел „открытие“ Коха прибыльным и полезным для себя и потому решил не отказываться от него.**

Была развернута интенсивная и хорошо оплачиваемая пропаганда, чтобы заставить людей поверить, будто пастеризация делает молоко „безопасным“ и что никакое другое молоко, кроме пастеризованного, не является безопасным.

**Миллионы людей буквально страшатся не пастеризованного молока.** Они убеждены, что посягают на свою жизнь, выпивая стакан непастеризованного молока. Крупные молочные предприятия, медицинские учреждения в некоторых штатах при содействии департаментов здравоохранения распространяли в коммерческих целях этот преднамеренный обман среди народа. Первая и, как видим, единственная причина существования законов и постановлений с требованиями пастеризации молока заключается в защите интересов крупных компаний по продаже молока и молочных продуктов. Молочный трест также распространял веру в то, что бутылочное молоко „безопаснее“ разливного.

**Но в этой пропаганде нет ни грана истины, однако принятие общественностью этой пропаганды привело к запрету продажи разлитого молока, чем помогло этому тресту обеспечить свое господство над всей молочной промышленностью.**

Несмотря на законы и постановления молоко постоянно разбавляют, фальсифицируют, но эта фальсификация на этикетках не отмечается. И хотя это является нарушением Акта о чистоте пищи и лекарств, компании молочной промышленности никогда не подвергаются судебному преследованию за фальсификацию своих продуктов. Одной из таких фальсификаций является применение так называемых „ощелачивателей“, которые используются, как правило, в летние месяцы для маскировки вкуса молока, нарушаемого размножением в нем микробов, что и позволяет компаниям продавать старое молоко как „свежее“. Современные методы производства молока - перекорм скота комбикормами, принудительное продление периода доения коров с неизбежным из-за этого износом их организма, вакцинация коров, их постоянные обследования на туберкулез — все это отнюдь не обеспечивает производство молока высокого качества. **И сертифицированное молоко от коров, которые содержатся в лишенных солнечного света помещениях, на сухом корме, является особенно негодной пищей.**

### Пастеризация молока



При пастеризации молоко нагревают до 145° по Фаренгейту (63°C) и выдерживают при этой температуре в течение получаса или более. Это вызывает некоторые очень важные изменения в самом молоке, **ни одно из которых не является благоприятным.**

Пастеризация предназначена убить бактерии, которые, как полагают, приносят болезни. Действительно, она убивает некоторые из бактерий, в том числе

кисломолочные, являющиеся естественными защитниками молока. Уничтожение этих бактерий и способствует скисанию молока.

**В пастеризованном молоке остаются бациллы Уэлча и различные гнилостные микробы**, вызывающие из-за отсутствия там лактобактерий гниение молока, которое и становится ядовитым. Диарея, вероятно, лишь наименьшее из расстройств, происходящих вследствие подобного отравления.

**Бесполезность пастеризации.** Многие бактерии и их споры ничто не убивает, даже кипячение. Я не верю в теорию о микробах, но именно с нее началась бесполезная работа по пастеризации, и я хотел бы показать ее ложность хотя бы с этой точки зрения.

**Пастеризация не делает молоко стерильным, т.е. свободным от микробов. Этого не делает даже кипячение в течение нескольких минут. Нас убеждают, что 99% бактерий в молоке уничтожаются в результате пастеризации.**

Это верно лишь при идеальных условиях, которые в коммерческой практике часто отсутствуют. Заверение это вводит людей в большое заблуждение и по той причине, что предпочитают не упоминать, что большинство бактерий - безвредные кисломолочные бактерии, а оставшиеся в живых - как раз те, которых считают вредными бактериями. Скрывают даже тот факт, что микробы, выжившие даже при идеальной пастеризации, после нее быстро размножаются, так что уже через несколько часов количество бактерий в молоке может оказаться значительно больше прежнего. В доказательство я сошлюсь на высказывания лишь некоторых специалистов.

В своей официальной публикации „Изучение бактерий, выживающих при пастеризации“ д-ра Айерс и Джонсон (министерство сельского хозяйства США) пишут: **„При пастеризации выживают четыре четко выраженные группы микробов: кислотообразующие, щелочеобразующие, инертные и пищевые... Стрептококки из молока и сметаны значительно более стойкие к пастеризации по сравнению со стрептококками из других источников...“**

Работы трех видных ученых-медиков - Роджерса, Фрейзера и Прача - показали, что определенные типы микробов из числа тех, которые медицина называет стрептококками и прочими, фактически процветают при температуре пастеризации.

Д-р Ч. Портер, считающийся специалистом в области молока, заявляет, что „пастеризация уничтожает кисломо-лочные бактерии и что эти бактерии не опасны для здоровья. В то же время методы по их нейтрализации или уничтоже-нию не оказывают воздействия на бактерии, вызывающие воспаление легких, тиф и другие воспалительные процессы, т.е. бактерии, которые в определенных местах могут вызвать отравление молока”.

По словам д-ра Келлога, „нынешние методы по контролю за молоком ни в коей мере не являются полностью удовле-творительными. Это особенно относится к бактериологиче-скому обследованию молока. В настоящее время это обсле-дование обычно идет не дальше определения общего количества содержащихся в нем микробов, за исключением случаев, когда производится какое-то специальное обследование. Но количество содержащихся в молоке микробов не служит каким-либо критерием для' молока, если гово-рять о безопасности его для жизни и здоровья человека. Как правило, большую часть находящихся там микробов состав-ляют обычные кисломолочные бактерии, которые абсолю-тно безвредны”. Слова д-ра Келлога означают, что не приня-то разделять микробы по типам. Но большинство содержащихся в молоке микробов - это молочнокислые ми-кробы, а не так называемые тифозные, туберкулезные и про-чие. Пастеризация убивает не те микробы.

**Пастеризация ускоряет размножение микробов.** Кисло-молочные микробы часто называют защитными. Многие выдающиеся медики считают, что, уничтожая кисломолочные бактерии, которые, в свою очередь, уничтожают другие типы бактерий, пастеризация может фактически увеличить „опасности молока”.

В статье „Антисептики в молоке” д-ра Визаман и Кнейнер указывали, что в свежем коровьем и женском молоке не поддерживается рост многих бактерий вроде дифтерий-ных стрептококков и других, а если и поддерживается их рост, то очень небольшой. Фактор в человеческом молоке, подавляющий рост бактерий, получил название „инхибин”. **И эти ученые показали, что данный фактор прекращает свое действие при нагревании до температуры даже более низкой, чем температура пастеризации.**

При более высокой темпера-туре, как было установлено, уничтожение „инхибина” в ко-ровьем молоке происходило всего за семь минут.

**Разрушительное действие пастеризации.** Большой ин-терес к тому, что происходит с бактериями в молоке при его пастеризации, проявляют лишь жертвы бактериофобии,

порожденной медиками и бактериологами. Гораздо большее значение имеет то, что происходит с самим молоком и какое влияние это оказывает на потребителя молока. А действие пастеризации в этом отношении серьезное. Если бы пастеризация убила всего лишь несколько безвредных микробов, никто и не выдвигал бы серьезных возражений против пастеризации. В дальнейшем я буду ссылаться на самых видных специалистов, чтобы показать, что в процессе пастеризации химическая и физическая структура молока подвергается большим изменениям, витамины разрушаются, кальций и фосфор становятся бесполезными, усвоение молока нарушается, белки его становятся менее ценными и значение молока как продукта питания сильно снижается. Молочные сахара разрушаются и кристаллизуются, коллоиды агглютинируются. Первоначальная структура молока нарушается, немного уменьшается жировая пленка (сливки).

**Разрушение молочного белка.** Д-ра Парсонс и Макколум установили, что при стерилизации молочный белок частично свертывается и что свернутая его часть насыщается солями и пристает к стенкам молочного контейнера. Они также выявили, что при кипячении молока его энергетическая ценность (антинервный фактор) разрушается быстрее, нежели „фактор роста“. При кормлении коровьим молоком крыс было установлено, что для поддержания их нормально-го роста сухого молочного порошка (в виде раствора) требуется на 50% больше, чем свежего молока. Частичное свертывание молочного белка и его отверждение, выпадение минеральных солей, практическое разрушение молочного белка как пищевого продукта, нарушение минерального баланса в молоке - все это делает пастеризованное молоко в качестве продукта питания неудовлетворительным. Многие расстройства происходят именно в результате снижения питательной ценности такого молока.

**Разрушение солей кальция.** При пастеризации происходит большое и с физиологической точки зрения важное сокращение в молоке количества солей, питающих костную ткань. Комплекс „кальций-магний-углерод-фосфор“ распадается на составные части, по крайней мере, три соединения из которых - фосфат кальция, фосфат магния и углерод кальция - практически нерастворимы, и их полезность почти полностью пропадает.

**Пастеризация делает минеральные соли молока нерастворимыми и неусваиваемыми.** В статье „Сравнение сырого, пастеризованного, выпаренного и сухого молока в качестве источника кальция и фосфора для человеческого организма“ М. Крамер, Е. Латуке и М. Шоу указали не только на поразительную нехватку кальция в пастеризованном молоке для грудных детей, но и на менее благоприятный кальциевый баланс для взрослых по сравнению со свежим сырым молоком. Далее они показали, что молоко от коров, содержащихся в хлеве в течение пяти месяцев, имеет менее благоприятное содержание кальция, чем свежее молоко от коров в стаде. Это всего

лишь еще одно свидетельство того, что молоко от коров, содержащихся в затемненных хлевах и питающихся сухой пищей, является неподходящим.

В журнале „Лансет" (Лондон, 8 мая 1937 г.) показано, что отмороженные места у детей практически исчезают, когда в их диету включают не пастеризованное, а свежее сырое молоко. Это объясняют высоким содержанием кальция в свежем молоке и улучшенной усвояемостью кальция при потреблении такого молока.

Потребление молока оправдывают тем, что оно - средство обретения хороших зубов. **В США потребление молока в большом количестве грудными детьми, подростками и взрослыми людьми не приводит к улучшению у них состояния зубов**

. Примеров тому тысячи вокруг нас. Одна из причин состоит в том, что большая часть потребляемого молока - пастеризованное молоко. В указанном выше журнале „Лансет" говорится, что у детей зубы менее подвержены порче при диете, дополненной сырым, а не пастеризованным молоком. В работе „Теория и практика применения витаминов" Л. Харрис писал: „Д-р И. Спросон из Лондонского госпиталя установил, что в ряде институтов у детей, которых кормили сырым молоком (в отличие от пастеризованного), были прекрасные зубы, без каких-либо следов порчи. Действительно ли это было следствием приема некипяченого молока или других пока невыясненных факторов, сказать еще нельзя. Но можно быть уверенным в одном - результат настолько поразителен и необычен, что он, несомненно, будет объектом дальнейшего изучения".

**Пастеризация разрушает витамин А.** Д-ра Краусс, Эрб и Уошберн пишут: „По данным Шмидта Нейлсена, кормление взрослых крыс молоком, пастеризованным при температуре 63° С, приводило к ранней смерти и снижению жизненной энергии у их потомства. Согласно данным д-ра Датчера и его коллег пастеризация молока разрушает 38% комплекса витаминов В". Там же: „По словам Маттина и Голдинга (статья „Сравнительная ценность сырого и нагретого молока в питании"), предварительные эксперименты показали, что пастеризация разрушает определенную диетическую ценность молока, в том числе разрушая частично витамин Вj). Эти ученые считают, что питательная ценность сырого молока значительно выше, чем у стерилизованного". Далее они добавляют:

„В одном из экспериментов у двух крыс, питавшихся сырым молоком, к концу эксперимента развился полиневрит, а у трех крыс, питавшихся пастеризованным молоком, он наступил рано и к концу эксперимента принял серьезную форму. В другом эксперименте ни одна из крыс, питавшихся сырым молоком, не заболела полиневритом, в то время как три крысы, которых поили пастеризованным молоком, серьезно заболели

этой болезнью... **При применении стандартных методов определения содержания витаминов А, В, С, D было установлено, что пастеризация разрушает по меньшей мере 25% витаминов в сыром молоке".**

**Пастеризация разрушает витамин С.** В „Учебнике по общей бактериологии" его автор Е. Джорда пишет: „В настоящее время против пастеризации возражают главным образом по причине разрушения витаминов. Витамины А (жиро-растворимый) и В (водорастворимый) вполне устойчивы по отношению к нагреванию, но противцинготный витамин С ослабляется или разрушается при температуре пастеризации. У грудных детей, получающих питание исключительно из пастеризованного молока, развивается цинга".



**Пастеризованное молоко снижает сопротивляемость организма.** В упомянутом журнале „Лансет" д-р Гесс пишет, что дети, которым давали пастеризованное молоко, имеют меньшую сопротивляемость по отношению к „инфекциям", чем дети, питавшиеся сырым молоком. Там же говорилось, что сопротивляемость туберкулезу возрастала у группы детей, получавших сырое молоко вместо пастеризованного в та-кой мере, что за пять лет у них произошел лишь один случай легочного туберкулеза, в то время как за предыдущие пять лет, когда детям давали пастеризованное молоко, произошло четырнадцать случаев такого туберкулеза. Таким образом, становится очевидным, что

пастеризация не предохраняет от туберкулеза.

В статье „Клинические и экспериментальные данные о факторах роста в сыром и пастеризованном молоке" Ф. Поттендер писал: *„Необходимо, насколько возможно, экспериментально определить, снижает ли пастеризация сопротивляемость и уровень здоровья. Если да, то в наших усилиях по защите ребенка от инфекций, порождаемых молоком, мы, возможно, угрожаем его хорошему наследственному здоровью, устраняя из его молока витамины, гормоны и энзимы, контролирующие ассимиляцию минералов и способствующие развитию организма и общей сопротивляемости болезням. Эти элементы, вероятно, так же важны для взрослого больного, как и для грудного ребенка... Мы не можем позволить себе пастеризацию молока, если установлено, что она снижает потенцию факторов, способствующих росту организма, предопределяющих развитие скелетной части организма наших детей, и сопротивляемость респираторным заболеваниям, астме, бронхиту и общей простуде при наличии противодействующих факторов в должным образом произведенном, чистом и сыром молоке"*.

Таковы соображения, которые должны были бы привлечь внимание, прежде чем началась кампания по пастеризации всего того молока, которое продается. Пастеризация родилась из страха перед болезнью, дополненного стремлением производителей молока к прибыли. Некоторые перестали задавать вопрос: „Какое воздействие будет иметь пастеризация на здоровье и развитие тех, кто пьет это молоко?"

Многие эксперименты, произведенные, в частности, докторами Каттел, Датчер, Вильсон и другими, **показали, что животные, вскормленные пастеризованным молоком, имеют дефекты**. Д-р Поттендер приводит пример с тремя грудными детьми, один из которых получал грудное молоко, второй - коровье, а третий - порошковое, пастеризованное, кипяченое и консервированное. Первые два оставались здоровыми и развивались нормально, третий был всегда болен, медленно рос и в возрасте восьми месяцев заболел астмой.

Всего этого достаточно для того, чтобы осудить пастеризацию.

**Пастеризация и рост.** Поттендер считает, что „необходимо выдерживать самые строгие бактериологические стандарты молока" и что должна быть „более тесная

кооперация между фирмами по производству сырого молока и руководителями здравоохранения" с тем, чтобы можно было изучать „факторы роста" сырого молока. Д-ра Краусс, Эрб и Уошберн писали:

*„На основании статистических данных Фишер и Бартлетт установили, что развитию организма сырое молоко способствует значительно активнее, чем пастеризованное. В отношении веса тела у мальчиков эффективность от пастеризованного молока составляла лишь 66% эффективности сырого, у девочек — 91,1%, а в отношении роста соответственно 50% и 70%. То же самое было обнаружено у крыс, получавших выпаренное молоко, а также пастеризованное и длительное время нагретое молоко. Эти крысы не могли нормально развиваться. Д-ра Холмс и Пигот описывают эти эксперименты в своей работе „Факторы, влияющие на противорахитную ценность молока в детском питании", где показано, что нагревание молока приводит к выпадению в осадок солей кальция, делая кальций неусваиваемым.*

**Пастеризация и анемия.** В работе „Питательная ценность молока и действие пастеризации на некоторые питательные свойства молока" Краусс, Эрб и Уошберн пишут, что пастеризация влияет на гематогенные (кроветворные) и ростовые свойства особого молока. Этим „особым" было сырое молоко от специально откормленных коров, у которых поэтому не развилась элементарная анемия.

**Пастеризация и рахит.** В лекции в Питтсбурге д-р Макколум заявил, что со времени принятия городом Балтимором указа с требованием продажи там только пастеризованного молока число заболеваний рахитом у детей выросло на 100%. Этот рост является естественным следствием разрушения витаминов в пастеризованном молоке и выпадения там солей кальция. Добавление рыбьего жира и синтетических витаминов в диету грудных детей, вскармливаемых пастеризованным молоком, не может восполнить потери от пастеризации.

**Пастеризация и цинга.** В статье „Изучение патогенеза цинги у малолетних детей" д-р А. Гесс (Колумбийский университет) писал:

*„Некоторые задают вопрос - действительно ли пастеризованное молоко связано с возникновением цинги? Это факт, что при кормлении группы малолетних детей этим продуктом в течение шести месяцев возникают случаи цинги, и излечение наступает при замене его сырым молоком. И если мы кормим детей сырым молоком, цинга не*

*возника-ет. Эти результаты кажутся достаточными для вывода, что пастеризованное молоко является причинным фактором. Самым убедительным и блистательным в этом отношении был опыт в Берлине в 1904 году. В 1901 году в этом городе крупная молочная ферма создала завод по пастеризации мо-лока, где все молоко нагревалось до 60° С. Через несколько месяцев в различных районах города были зарегистрирова-ны случаи цинги".*

Д-р Неосман об этом так пишет: „В то время как с 1896 по 1900 год число случаев цинги в городе составляло лишь 32, после 1901 года их число вдруг возросло до 83 в 1902 году. Бы-ло проведено изучение причин, и пастеризацию прекратили. В результате число случаев цинги сократилось так же неожи-данно, как возросло до этого". Но в 1912 году Медицинская комиссия объявила, что для кормления малолетних детей на-гретое молоко является полным эквивалентом сырого моло-ка. В Доме для еврейских сирот в Нью-Йорке через некоторое время стали кормить детей коровьим молоком, нагретым до 60°С. И через несколько месяцев кормления этим молоком возникла вспышка цинги у этих детей. Д-р Гесс порекомендо-вал добавить в их рацион апельсиновый сок, и вслед за этим цинга вроде быстро исчезла. Гесс считал, что у детей цинга возникла благодаря питанию их пастеризованным молоком, и добавлял: „Для своего развития этой форме цинги, кото-рую можно назвать подострой, требуются многие месяцы. Надо учитывать не только наиболее распространенную фор-му этой болезни, но и ту, что протекает в большинстве случа-ев нераспознанной". Он писал также, что одним из наиболее поразительных клинических проявлений детской цинги явля-ется выраженная подверженность инфекции, которую она за собой влечет. Эпизодические приступы гриппа, носовой диф-терии, фурункулеза кожи, воспаления легких в продвинутой стадии являются примерами такой подверженности. Изуче-ние эпидемий в середине прошлого века показывает, что эти болезни возникли вслед за цингой - болезнью, очень распро-страненной в те дни. Гесс полагал, что хотя пастеризованное молоко и может быть рекомендовано ввиду защиты, которую оно представляет против инфекции, но мы должны осозна-вать, что оно „неполноценное питание".

Не странно ли, что один и тот же человек показывает, что питание пастеризованным молоком вызывает цингу и силь-но увеличивает восприимчивость к инфекциям, и в то же время утверждает, что пастеризованное молоко дает защиту от инфекции? Он рекомендует добавление антицинготного питания вроде апельсинового сока... или картофельной воды в рацион из пастеризованного молока и добавляет: „Для то-го чтобы уберечься от цинги, малолетним детям, питающим-ся пастеризованным молоком, нужно давать гораздо рань-ше, чем сейчас принято, противцинготное питание - к концу первых шести месяцев жизни". Но к чему ждать месяцы для того, чтобы защитить детей от питательной недостаточности в пастеризованном молоке? Грудные дети могут принимать апельсиновый и другие соки уже с третьего дня рождения. Моя практика - начать давать соки столь рано, если есть ос-нования считать, что материнского молока недостаточно или если ребенок посажен на коровье молоко, даже сырое.

Берг так говорит о противощеточной диете: „Добавление молока в питание предотвратит возникновение щетин. Но эта профилактическая способность более или менее полностью утрачивается, если молоко будет кипяченым, консервированным или сухим”.

Противощеточные свойства молока связывают с витамином С, который разрушается при пастеризации. Касаясь вопроса о влиянии нагрева на этот витамин, Берг заявляет: „Становится очевидным, что пастеризация сильно снижает содержание витамина С, и дети, питающиеся молоком, столь склонны страдать от щетин. Естественно, в процессе конденсации антищеточные свойства молока сильно снижаются. У молодых обезьян и гвинейских свинок оно вызывает типичную щетину”. Добавление натрия лимонной кислоты и других щелочей еще больше вредит молоку, не говоря уже о том, что нарушает его усвоение. Берг пишет:

*„Поскольку витамин С чувствителен к щелочам, можно легко понять, что он полностью разрушается при стерилизации молока после добавления туда натрия лимонной кислоты, который имеет щелочную реакцию. Вообще говоря, стерилизация питательных веществ снижает их противощеточные свойства прямо пропорционально температуре нагревания. Поэтому консервированные мясо и молоко неизбежно стимулируют щетину. Д-р Барнс и Хью показали, что противощеточные свойства сухого молока составляют две пятых этих свойств в сыром молоке. По словам Гесса и Унгара, этого не происходит при сушке молока за несколько секунд. Берг приводит пример четырехлетнего ребенка, у которого развилась щетина при диете, состоявшей исключительно из бульонов, кофе и кипяченого молока. Такие случаи, пишет он, далеко не так „исключительны”, как может показаться. Д-р Р. Оуверстрит полагает, что „если в 300 см<sup>3</sup> грудного молока содержится профилактическое количество витамина С (15 мг ежедневно), щетина редко встречается у вскормленных таким молоком грудных детей”.*

**Пастеризованное молоко убивает.** Несколько лет назад журнал „Лансет” писал о некоторых экспериментах английского врача, который кормил котят и щенят пастеризованным молоком. Те и другие умерли. А котята и щенята, получавшие сырое молоко, прекрасно жили.

Усвояемость молока при пастеризации заметно снижает-ся. Оно вызывает запор, и при питании исключительно таким молоком появляются щетина, рахит, золотуха и сходные с ними болезни. У собак, получавших пастеризованное молоко, развивались чесотка и

другие болезни. Но те же живот-ные, питавшиеся сырым молоком, прекрасно жили. Пастери-зованное молоко просто не в состоянии поддерживать жизнь, здоровье и развитие длительное время. Смертность грудных детей в Торонто (Канада) на 20% выше, чем в Лон-доне, и вдвое выше, чем в сельском Онтарио. В Торонто пьют пастеризованное молоко, а в Лондоне и в Онтарио - ес-тественное молоко. Когда в Торонто сырое молоко сменили на пастеризованное, смертность там в трех крупнейших дет-ских домах и госпиталях для детей увеличилась.

Во многих случаях с грудными детьми ничего не проис-ходит, если не считать того, что они голодают, когда им дают пастеризованное молоко. Эти дети не развиваются хорошо, перестают развиваться, когда их кормят нагретым молоком. Но те же дети хорошо развиваются, когда молоко меняют на сырое.

**Пастеризованное молоко - грязное.** Санитарные стан-дарты, предъявляемые к производителям сырого молока класса А, значительно выше, чем к тем, кто производит пастеризованное молоко. Пастеризация почти гарантиру-ет грязное молоко. Ложное представление о безопасности, создаваемое верой в защитную способность пастеризации, позволяет забыть о строгой чистоте и способствует не-брежности в обращении с молоком со стороны его произ-водителей и тех, кто с ними связан. Высокого стандарта чистоты не требуют „друзья" пастеризации. Молоко, нахо-дящееся в самых разных условиях, даже если потом и па-стеризуется, не так желательно, как сырое молоко в сани-тарных условиях.

„Под молоком я имею в виду безопасное молоко,— заяв-ляет д-р А. Маккон, — и единственный научный способ обес-печить эту безопасность - с помощью пастеризации". Мак-кон знает, что безопасность молока зависит от:

- а) здоровья коровы;
- б) ее должного питания, солнечного света, свежего воздуха и движения коровы;
- в) чистого ухода за ней.

Он знает, что здоровые молочные коровы исключительно редки, что их кормят ненадлежащей пищей, их питание ненату-ральное и несбалансированное, они не всегда содержатся в должной чистоте. Что тогда имеет в виду Маккон, называя пастеризованное молоко „безопасным"? Он имеет в виду следующее:

- если корова больна, пастеризуйте молоко и пейте его;
- если молоко дефектно из-за неправильного питания коровы или недостатка солнечного света, пастеризуйте его и пейте;
- если молоко грязное, пастеризуйте его и пейте.

Мы отвергаем эти и подобные им размышления и представления. Если мы хотим потреблять молоко, пусть оно будет чистым молоком от здоровых, правильно вскормленных коров. **Такое молоко получить невозможно.** Маккон заявляет: „В самый первый период жизни ребенка, при исключительно молочном питании несколько чайных ложек сладкого апельсинового сока, процеженного сквозь чистую ткань, устранят любые так называемые вредности, о которых постоянно твердят враги пастеризации”.

Это смехотворно, хотя именно таков подход Шермана, Макколума, Хью и большинства исследователей, кто признает разрушительную работу пастеризации, и эти так называемые „вредности” не только приписываются молоку его врагами, их признают его друзья. Несколько чайных ложек апельсинового, томатного или лимонного сока не заменят и не могут заменить разрушенные и поврежденные вещества в пастеризованном молоке.

Д-р Хью заявляет: „Если молоко из незнакомого источника, я предпочитаю иметь его пастеризованным, поскольку я могу компенсировать потерю витамина С, выпив достаточно апельсинового сока”.

Но пастеризация наносит молоку больший вред, нежели просто потеря витамина С, и ни апельсиновый, ни томатный сок не может полностью заменить утраченные качества.

Вообще, „теория” о денатурировании некоторых наших пищевых продуктов и „компенсации” этой денатурации продуктами не денатурированными ложна и смехотворна независимо, идет ли речь о молоке или белой муке.

Допустим, что апельсиновый, томатный или лимонный сок предотвратит возникновение цинги у ребенка, потребляющего пастеризованное молоко. Но этого недостаточно. Недостаточно, чтобы наши дети просто избежали цинги. Мы хотим для них максимума здоровья и развития. У ребенка может не быть видимых симптомов недостаточности питания, он может казаться здоровым и тем не менее не иметь высокого уровня здоровья, который всегда желателен. Ложное представление о безопасности, которое дает людям процесс пастеризации, является лишь одним из пагубных его сторон. Он скрывает небрежность и нечистоплотность в обращении Основы правильного питания

с молоком. В тех районах страны, где крупным молочным предприятиям с помощью министерства здравоохранения удалось запретить сырое молоко, так что нет другого молока, кроме пастеризованного, - матерям не остается ничего другого, как дополнять молоко. Эти добавки могут быть лишь в виде апельсинового, виноградного и других соков, причем в больших объемах, чем обычно предписывается.