

## "Щи да каша - пища наша" - русская народная пословица в свете последних веяний науки

До недавнего времени эта русская народная поговорка воспринималась нашими современниками как дань давно ушедшей эпохе. Ну, щи - это еще куда ни шло. А вот каша - продукт явно устаревший, принадлежность "старины глубокой".

Общество потребления давно бьет тревогу по поводу последствий современного рациона. Неужели наше меню столь сильно отличается от того, что ели наши недавние предки в конце XIX - начале XX столетия?

Ученые-биохимики считают, что в XX веке питание жителей цивилизованных стран претерпело кардинальные изменения. Такой быстрый качественный скачок в обозримом прошлом не наблюдался ни разу. Каковы же основные параметры этих изменений?

\* Селекция. Именно на рубеже XIX и XX веков наука о растениях достигла уровня, позволяющего целенаправленно скрещивать различные виды и сорта растений и животных, добываясь определенных качеств - морозоустойчивости, урожайности, сахаристости, плодовитости и т.п.

\* Агрохимия. Только в XX столетии человек стал активно использовать для удобрения почвы и борьбы с вредителями искусственно созданные химические соединения - удобрения и гербициды, как всегда, весьма туманно представляя себе последствия своих научных прозрений.

\* Технологии очистки. Успехи производства позволили наконец-то получать очищенное зерно, муку, рафинированное масло, сахар и другие продукты.

\* Технологии дешевого получения сахара. В начале XX века количество потребляемого сахара на одного европейца в среднем составляло менее 10 килограммов в год. Сейчас же в иных странах (среди которых находится и Россия) оно превышает 50 килограммов.

Все эти изменения серьезно повлияли на здоровье последних поколений. Показатели статистики по сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям обменных процессов, опухолям и многим другим "болезням века" резко скакнули вверх. Человек, поначалу обрадовавшийся обилию легкоусвояемой, жирной и калорийной пищи, начинает растерянно оглядываться в поисках лекарств от инфаркта, ожирения и гипертонии. А лекарства в прямом смысле слова находятся у нас под ногами. Это - простая растительная пища и цельное, неочищенное зерно.

Известный специалист по продлению жизни американский ученый Джеймс Дюк в свои 73 года собственноручно выращивает 80 видов растений, наиболее полезных для человеческого организма. Это фрукты, овощи, пряные травы и, главное, разнообразные бобовые и злаковые культуры. Зерно - бесценный клад витаминов, аминокислот, редких, но необходимых человеку химических компонентов, полезной клетчатки. Недаром ученые считают, что человек прогрессом своего интеллекта во многом обязан именно зерновым культурам. Вероятно, многие с удовлетворением отметят, что зерна потребляют достаточно - с детства родители приучили все есть с хлебом. Но, к сожалению, хлеб не в счет, ведь он готовится из рафинированной муки. Оптимальное питание из зерна - каши, супы с добавлением круп, различные гарниры, пудинги и... сухие завтраки. Да-да, в случае, когда применяются щадящие технологии, такие продукты питания, легкие в приготовлении и потому очень удобные для современного человека, являются хорошим источником недостающих нам питательных веществ.

"Издrevле известно, что зерно - настоящий целитель, - соглашается президент компании "Быстров" С.В. Выходцев. И добавляет: - В старинных травниках вы обнаружите огромное количество рецептов применения овса в лечебных целях. В овсе есть белок, который способствует укреплению сердечной мышцы. Даже солома овса используется для очищающих лечебных ванн. Рис - основная пища огромного числа восточных народов. Те, кто сохранил эту традицию до сего дня, отличаются завидным здоровьем и долголетием. По канонам

восточного целительства, блюда из зерна совершенно самодостаточны. Энергии Инь и Ян находятся в них в полной гармонии. И современные ученые приходят к выводам о целебности зерна. И все же наша наука знает о крупах очень мало. Нашей задачей было сделать каши и сухие завтраки быстрого приготовления, при этом не растерять полезные свойства зерна. Не секрет, что на российских прилавках есть достаточное количество пищевых продуктов, особенно ввозимых из-за рубежа, которые из-за некачественной консервации и дешевых технологий становятся просто вредны для здоровья. Ингредиенты хорошие, но их неправильно обработали. Парадигма нашего производства - не испортить качественное сырье и придать ему два основных свойства: добавленную пищевую ценность, смешав с фруктами, сливками и другими ингредиентами, и сделать продукт легким в приготовлении".

Итак, если Вы любите своих близких и заботитесь о их здоровье, не позволяйте им выбегать из дома натошак. Доказано: человек, который не имеет привычки завтракать, гораздо медленнее ориентируется в рабочей ситуации, складывающейся на службе или в учебном заведении. Он менее сообразителен, быстрее утомляется и сдает позиции. Тот, кто, напротив, с утра поглощает изрядную порцию яиц и сосисок, также рискует не обрести свою лучшую рабочую форму. Ему скоро захочется подремать. Ведь для переваривания белковой и жирной пищи организму необходимо затратить много энергии. А вот хорошая, со знанием дела приготовленная каша, крупяная запеканка, хлопья или мюсли - прекрасная пища, которая подарит Вам бодрость и хорошее настроение и не заставит, ощутив приступ голода в самый неподходящий момент, перехватывать что-то, совершенно не вписывающееся в концепцию здорового питания. Огромный ассортимент всевозможных продуктов быстрого приготовления из круп не заставит вас жаловаться на однообразие. Дети наверняка оценят новые, разнообразные хлопья компании "Быстров" - "Мечталки", которые прекрасно гармонируют и с молоком, и с кисломолочными продуктами, и с киселями и соками. А для тех, кто твердо придерживается концепции "свой завтрак надо заработать", совсем не сложно прихватить с собой пару пакетиков с кашей. Тут и традиционная овсянка, или с персиком, или рисовая каша с черной смородиной, изюмом или абрикосом. В то время как кто-то будет отравлять себя сигаретой, Вы как раз успеете поесть.

И еще одно немаловажное свойство зерновых продуктов. Они - прекрасное средство от переедания. Полноценные, хорошо усвояемые углеводы быстро начинают перевариваться, и человек скоро ощущает сытость. При этом сложный состав зерна надолго удовлетворяет потребность организма в калориях, витаминах и прочих полезных веществах - желание уже через полчаса чем-то перекусить полностью отсутствует. Так что идея переосмыслить старую поговорку стоит того, чтобы о ней серьезно задуматься.

Автор: Артур Скальский © Восточно-Сибирская правда ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3627 21.02.2002, 00:00 📌 196  
URL: <https://babr24.com/?ADE=1703> Bytes: 6460 / 6460 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)