

Восточные системы оздоровительного питания

Древние цивилизации Востока имели продуманные системы оздоровления, важной составной частью которых была система питания. Примечательно, что древняя восточная медицина, имевшая несравненно больший опыт, чем западная, рекомендует безмясное питание.

Очень многие вегетарианцы, в том числе и отечественные, перешли на вегетарианское питание под влиянием систем оздоровления и философских учений Древней Индии. Представляют интерес рекомендации по питанию, которыми пользовалась веками эта огромная страна, сохранившая свои вегетарианские традиции.

Древней системой оздоровления, созданной в Индии, является хатха-йога, возникновение которой относят к II тысячелетию до н. э.; согласно некоторым источникам, йога появилась еще раньше — в VI тысячелетии до н. э. Хатха-йога является популярнейшей гигиенической системой в мире. Центральное место йога отводит духовным и физическим упражнениям. Однако необходимо напомнить, что йога, будучи системой нравственного и физического совершенствования, не разрешает потребление мясных продуктов. В качестве мотивировки запрещения питаться мясом йога приводит довод о том, что вместе с мясом убитого животного к человеку переходят болезни и страдания животного.

Кроме йоги в Древней Индии существовали и другие руководства по оздоровлению. Индийская священная литература — веды, относящиеся ко II — началу I в. до н. э., — содержит книгу, называемую Аюрведой («Наукой о долгой жизни»). Это научный трактат о методах лечения, содержащий также подробные указания, как правильно питаться. В Древней Индии были сформулированы этические, оккультные, гигиенические и физиологические принципы, согласно которым человеку запрещено убивать животных и потреблять мясо. Считалось, что плотоядная пища делает людей тупыми и скотоподобными; питающийся мясом не может стать философом, мудрецом; интеллект проясняется, утончается и обостряется благодаря растительной пище. Растительная пища, по мнению учителей Востока, в высшей степени благоприятствует возвышенному образу мыслей и божественному созерцанию. Она придает больше жизнеспособности, чем животная пища. Исключительно полезны свежие фрукты, салаты и сырые овощи, сыр, орехи, молоко, ячмень, мед, финики, миндаль. От сырой пищи улучшается качество крови, а потому она должна составлять 80% пищи.

Другая восточная система питания возникла в Центральном Китае около 6000 лет назад. Она была разработана сторонниками философской школы, которая считала, что универсальный закон бытия представляет собой единство противоположностей; эти

противоположности и взаимосвязанные силы они называли «инь» и «ян». Два начала присутствуют в каждой вещи, и характер ее зависит от возрастания или убывания в ней этих начал. Китайская медицина основывалась на принципе «инь» — «ян», и рекомендации по питанию также строились с учетом свойств продуктов питания — «инь» и «ян». «Все во Вселенной непрерывно меняется, ночь переходит в день, активность в отдых, молодость в старость, жизнь в смерть, а смерть в перевоплощение. Понимание изменений, которые управляют нашей жизнью и естественным окружением, а также признание тесной связи между противоположностями, дополняющими друг друга внутри этих изменений, помогает нам достичь гармонии наших тел и умов», — пишет современный японский исследователь М. Куши (Kushi, 1985).

«Инь» — это название энергии или движения, которое имеет центробежное направление и приводит к расширению. «Инь» — это «охлаждающая» энергия. «Ян», наоборот, обозначает движение центростремительное, направленное вовнутрь, и приводит к сжатию. «Ян» — это «согревающая» энергия. Наблюдая, какая из этих энергий преобладает в людях, растениях и продуктах питания, их классифицировали как более «инь» или более «ян». Поскольку все вещи относительны, ничто не может быть полностью «инь» или полностью «ян». Так, в человеческом организме действие «инь» и «ян» проявляется в расширении и сжатии легких и сердца, желудка и кишечника во время пищеварения. «"Ян" по традиции Востока обозначает твердое, вяжущее, согревающее, агрессивное, красное, раздражающее, горькое и соленое, в то время как «инь» обладает свойствами прохладного, влажного, мягкого, эластичного, сладкого, синего, фиолетового» (Б. Кузнецов, 1991).

Теория «инь» и «ян» была возрождена в середине нынешнего столетия японским просветителем Юкиказу Сакуразавой, который был долгое время тяжело болен. Обратившись к древней медицине, он сумел вылечить себя с помощью простой растительной диеты, построенной с учетом принципов «инь» и «ян». Он также изучал восточную философию и возможности включения ее в поиски решения проблем здоровья и долголетия. Позже он стал называть себя Джорджем Озавой и использовал термин «макробиотика» применительно к своему учению. Слово «макробиотика» ввел в употребление Гиппократ для описания людей здоровых и долгоживущих. Макробиотика в переводе означает «большая жизнь». Этот термин употребляли также Геродот, Аристотель, Галек. Д. Озава стал горячим популяризатором древней китайской системы питания. Он посетил 30 стран мира, в которых прочитал около 7 тыс. лекций, и опубликовал за свою жизнь более 300 книг. Макробиотика, указывал Озава, — это образ жизни и форма питания, практиковавшиеся тысячи лет многими людьми во всем мире. Она приближает человека к природе. Согласно философии макробиотики, болезни и несчастья — это пути, которыми природа приводит человека к правильному образу жизни и гармонии с окружающей средой.

Дж. Озава не только возродил древнее учение, но и дал современное толкование понятиям «инь» и «ян», подразумевая под ними кислотную и щелочную реакции продукта. За основу для отнесения продуктов в ту или иную категорию он берет содержание в них калия или натрия. В соответствии с макробиотикой человек здоров, когда в организме отношение калия к натрию составляет 5:1. Главное требование макробиотики (с точки зрения западных традиций питания) — строгое вегетарианство. Д. Озава указывает на запрещение использования животной пищи буддизмом, и в особенности дзэн-буддизмом; кроме того, он

сам убежден, что питание мясом вредно для человека, тормозит его умственную деятельность, развязывает животные инстинкты. Тем не менее последователи Озавы при отнесении продуктов в ту или иную категорию рассматривали не только растительные продукты, но и продукты животного происхождения, учитывая, очевидно, большую распространенность их на Западе. Так, сильными «инь»-продуктами являются картофель, томаты, фрукты, сахар, мед, дрожжи, шоколад, кофе, чай; умеренными «инь»-продуктами — молоко, сливочное и растительное масло, орехи; слабыми «инь»-продуктами — корне- и клубнеплоды, пшеничный хлеб. Сильные «ян»-продукты — красное мясо, птица, рыба, твердые сыры, яйца; умеренные «ян»-продукты — зерновые (рожь, ячмень, рис, гречневая крупа, овсяные хлопья); слабые «ян»-продукты — хлеб грубого помола, бобовые, кукуруза.

В таблице приведены изменения свойств пищевых продуктов от «инь» до «ян».

Категория пищевых продуктов	характеристика продуктов (Инь)	характеристика продуктов (Ян)
Сахар	нерафинированный	рафинированный
Фрукты	меньших размеров	больших размеров
	выращенные в грунте	выращенные на деревьях
	выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
Орехи	менее маслянистые	более маслянистые
Листовые овощи	меньших размеров	больших размеров
	выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
Семечки	меньших размеров	больших размеров
Круглые овощи	меньших размеров	больших размеров
Корнеплоды	меньших размеров	больших размеров
Свинина	менее жирная	более жирная
Бобы	маленькие	большие
Молоко	менее жирное	более жирное
Крупы	выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
Рыба	плавающая быстрее	плавающая медленнее
Мясо	более постное	более жирное
Сыр	более твердый	менее твердый
	менее жирный	более жирный
	более соленый	менее соленый
Яйца	более мелкие	более крупные
Птица	более мелкая	более крупная

Категория пищевых продуктов	характеристика продуктов (Инь)	характеристика продуктов (Ян)
	летающая высоко	летающая низко

Источник: Kushi M. The macrobiotic way: the complete macrobiotic diet. — New York, 1985.

Водянистые, прохладные, съедобные «инь»-растения растут в более жарких климатах «ян», а более компактные, твердые «ян»-растения произрастают в умеренных «инь»-климатах. Греча (самая «ян») растет в холодном климате в горах, а другие зерновые (самые «инь») растут в тропиках; бурый рис находится посередине. Макробиотика уделяет большое внимание адаптации человека к климату через потребление продуктов, выращенных в данной местности.

Как видно из таблицы, красное мясо, птица, твердые сыры и яйца считаются более «ян», чем растения. Эти продукты являются результатом концентрации и переработки растений, съеденных животными. Корнеплоды и семена считаются более «ян», чем листья и ветки. Растения-некорнеплоды, такие как кабачки, тыква, являются более «ян», чем плоды, выращенные на дереве. В целом растения, растущие быстрее, в более теплом климате и содержащие больше воды, имеют больше свойств «инь», чем «ян». Тропические растения, такие как авокадо, бананы, цитрусовые, а также такие овощи, как картофель, помидоры, шпинат, обладают большими «инь»-свойствами по сравнению с растениями, растущими медленно и содержащими меньшее количество воды (например, зерновыми, бобовыми, орехами), которые относятся к более «ян»-продуктам.

Свойства продуктов от «инь» до «ян» представлены также на рисунке (Kushi, 1985).

морскую соль. Что касается кулинарной обработки, то лучше есть пищу, приготовленную на пару, вареную или печеную. Рекомендуется использовать каждый день 2—3 сорта зерновых, семь или больше различных овощей, один или два продукта моря и, наконец, любой сорт бобов или продукт из сои. Продукты из сои — важный ежедневный компонент макробиотической диеты. Это может быть соевый творог, соевый сыр, соевое молоко, соевое мороженое, соевый йогурт. Фрукты (как это ни странно) не считаются оптимальными источниками питания. Они являются необязательной добавкой к ежедневному рациону.

Ежедневный стандартный макробиотический рацион: 50—60% — продукты, приготовленные из цельного зерна; 20—30 — овощи, выращенные на месте и без применения химикатов; 5—10 — бобы и морские растения; 5—10 — супы и 5% — дополнительные продукты, включающие напитки, десерты, иногда рыбу. Примерная стандартная сбалансированная макро-биотическая диета содержит 2126 ккал (данные на 1980 г.). Белки составляют 79 г, жиры— 40 г, углеводы—361 г. Содержание кальция составляет 859 мг, фосфора — 1539 мг, железа — 39,3 мг, витамина С — 236 мг, витамины В1, В6, фолиевая кислота и витамин В12 содержатся в рационах макробиотиков в продуктах моря (рыбе, морских овощах) и в разнообразных продуктах из сои (Kushi, 1985).

Основные соотношения продуктов макробиотического рациона (Kushi, 1985)



Сравнение этой диеты с нормами питания, принятыми у нас в стране, показывает, что для лиц среднего возраста, занятых умственным или легким физическим трудом, эта диета содержит достаточное количество белков и углеводов, но является низкожировой, из-за чего калорийность рациона также несколько снижена. В диете имеется достаточное количество кальция и фосфора и даже избыточное количество витамина С и железа. В следующих главах мы подробно рассмотрим роль жировой компоненты в рационе и связь между потреблением жиров и возникновением «болезней века», таких как сердечно-сосудистые заболевания, опухолевый рост. Пока только скажем, что диета со сниженной калорийностью и невысоким содержанием жира свойственна долгожителям (пример долгожителей из Абхазии и племени Хунза). Правда, в диете абхазов уровень жира все-таки выше, чем в макробиотическом рационе. А относительно хунзакутов М. Куши (1985) отмечает, что они получают 75% калорий от сложных углеводов и 25% от белков и жиров, в макробиотической диете выдерживаются такие же соотношения основных нутриентов.

На рисунке 2 представлены соотношения белков, жиров и углеводов в макробиотической диете, в диете, рекомендуемой диетологами для жителей США, и в усредненной диете, используемой американцами (Kushi, 1985).



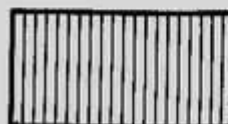
Условные обозначения



БЕЛКИ



ЖИРЫ



**СЛОЖНЫЕ
УГЛЕВОДЫ**



**РАФИНИРОВАННЫЙ
САХАР**

Как видно из рисунка 2, средний американец потребляет слишком много жира: на 12% больше, чем рекомендуют диетологи, и на 27% больше, чем принято в макробиотике. Результатом этого, очевидно, являются избыточный вес, от которого страдают многие

американцы, а также прогрессирующий рост «болезней века» (сердечно-сосудистых, онкологических). В США сегодня двое из каждых трех взрослых страдают избыточным весом. Более 50 млн. человек в этой стране находятся на диете или стремятся соблюдать ее, чтобы снизить вес.

В диете макробиотиков значительно больше сложных углеводов (зерновые продукты, овощи), чем в усредненной американской диете (73% по сравнению с 22%). Обращает также внимание отсутствие рафинированного сахара в макробиотической диете и завышенное содержание его в американской диете. Вот как объясняет макробиотика преимущества потребления сложных углеводов по сравнению с простыми (сладкий кофе, конфеты). Сахароза простых углеводов быстро расщепляется, всасывается и вызывает чувство насыщения. Сложные углеводы, например необдирный рис, сгорают медленнее и дают постоянное поступление в кровь глюкозы со скоростью 2 ккал в минуту, в то время как белый сахар дает 30 ккал в минуту. Бодрость, которая возникает после чашки сладкого чая, быстро проходит, и опять появляется желание есть сладкое. Особенно выступает макробиотика против употребления рафинированного сахара. Сахар, в отличие от меда, содержит только один вид углеводов — сахарозу и не обладает тем большим витамин-но-минеральным комплексом, который присутствует в меде. Кроме того, сахар, как указывает макробиотика, инактивирует витамины B1, B6 и фолиевую кислоту. Тем не менее именно американцы, потребляющие в 2,4 раза больше рафинированного сахара, чем рекомендуют нормативы, убеждены в полезности и необходимости витаминов. Так, опрос показал, что 60 млн. американцев считают, что витаминные добавки абсолютно необходимы для хорошего здоровья, а 20 млн. — что дефицит витаминов лежит в основе большинства заболеваний, включая рак (Kushi, 1985). Это не мешает им потреблять избыточное количество сахара, отрицательно влияющего на витаминный баланс.

В заключение необходимо отметить, что макробиотика, возрожденная в современной Японии, находит все большее распространение в мире благодаря заложенным в ней зернам рационального, правильного, способствующего оздоровлению, а значит, физическому совершенствованию людей. Как пишет Б. Кузнецов (1991), «учитывая соотношения «инь» и «ян» в продуктах, можно добиться прекрасного эффекта от диетического или лечебного питания. Этим и замечательна теория «инь» — «ян», что она может легко и органично войти в любую выбранную вами систему питания».

Несмотря на различие двух описанных систем, созданных древними цивилизациями Востока и обусловленных традициями стран, где они возникли, основой их является вегетарианство, которое возводится в принцип как с этической, так и с медицинской точек зрения и, видимо, обеспечивает сходный оздоравливающий эффект, казалось бы, непохожих рационов.

Версия #1

Зверобой создал 24 апреля 2025 01:49:13

Зверобой обновил 24 апреля 2025 01:54:46