|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Министерство Здравоохранения РФ****РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:****«ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ ВЕРОИСПОВЕДАНИЙ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Реферат по дисциплине философии Курановой Алины.  |

**2003г.** |

**ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ ВЕРОИСПОВЕДАНИЙ.**

**Питание как культ и как основа жизни.**

В настоящее время на земном шаре проживает более 6 миллиардов человек, и все они отличаются друг от друга не только языком, цветом кожи, национальностью, но и вероисповеданием. Слово религия происходит от лат. геligio, что означает «набожность», «святыня», «благочестие».

Определений религии существует более 200, из которых удачным можно назвать данное американским исследователем Б. Иэрхартом: «Религия подобна времени; все чувствуют, что это такое, но не так-то легко ухватить его суть и дать ему точное определение».

Атеисты любую религию определяют как «опиум для народа». Люди верующие считают, что религия — это взаимоотношения между богом и человеком, и само существование бога не обсуждается. Существует третий подход, когда религия рассматривается как историческое и социальное явление, как система объединения людей церковью. Религия в современном обществе объективно представляет собой одну из важнейших составляющих культуры народов.

Первым и центральным вопросом любой религии является вопрос веры. Это понятие нематериальное. Вера эмоциональна, интуитивна, предполагает религиозное чувство. Религия же представляет собой сложившуюся систему, существующую на основе теории (религиозного вероучения) и практической деятельности. Вероучением занимается *теология* (от греческого theos — бог и logos — учение); в русском языке этому слову соответствует понятие «богословие». Существование религии невозможно без практики, основным и обязательным элементом которой является культ (от латинского — уход, почитание).

Вопросы питания в большей или меньшей степени как элементы культа присутствуют во всех религиях. Это пищевые запреты и ограничения (посты), обычаи, традиции и другие предписания.

По вопросам бытия, жизни и ее происхождения существует две принципиальных точки зрения: религиозная позиция называется *креационизмом,* согласно которому, жизнь была создана Творцом в определенное время, и вторая, объясняющая *процессы мироздания с научной точки зрения* (основных теорий тут несколько):

• самопроизвольное зарождение, т. е. все произошло само собой, что и следует из названия;

• теория стационарного состояния означает, что жизнь существовала всегда;

-согласно теории панспермии, жизнь на планету Земля была занесена извне;

-теория биохимической эволюции — постепенное возникновение жизни и ее последующее развитие от простого к сложному.

 Верующим человеком религиозные предписания не обсуждаются, чего бы они ни касались. *Атеисты* (от греч. а — отрицание и theos — бог) возникновение постов и других пищевых религиозных предписаний объясняют следующим образом: древние люди еще во времена родового строя, когда основным источником пищи были охота и собирательство, из-за суеверий стали использовать различные обряды (просьба удачной охоты и т. д.). Обряды касались многих сторон жизни, но поскольку наличие или отсутствие пищи имело первостепенное значение для выживания, обряды, прямо или косвенно связанные с питанием, стали наиболее важными. *Со* временем эти обряды закрепились в сознании древних людей и в практической жизни, приобрели культовую окраску. Пищевые предписания в своей основе имели не только суеверия, но и чисто экономическую основу — необходимость бережного расходования пищевых припасов; соблюдение постепенно вырабатываемых элементарных гигиенические правил имело жизненное значение.

Так постепенно жизнь первобытной общины регламентировалась системой различных запретов. Впоследствии по мере развития общества эти культы приобретали

религиозную окраску. В итоге постам церковью было придано, по существу, новое содержание — не только и не столько физическое, но, прежде всего нравственное очищение.

Все религии подразделяются на две большие группы: *монотеистические* (от греч. monos — один, и theos — бог), признающие существование одного бога, и *политеистические* (роlу — много и theos - бог), поклоняющиеся множеству богов. Русский термин «многобожие» является аналогом термина «политеизм».

 **Мировые религии.**

 Существует множество религий — от совсем малочисленных до национально-государственных (например, индуизм в Индии составляет основу религиозной жизни нации) и даже мировых, распространившихся за пределы культурно-национального очага, в котором они возникли, и имеющих огромное число приверженцев во всем мире. ***Мировыми религиями считаются буддизм, христианство и ислам****.* По данным журнала «World Аlmanac» (1994 г.), в мире насчитывалось 1833 млн. христиан; 971 млн. мусульман; 732,8 млн. индуистов; 314,9 млн. буддистов (эти данные нельзя считать очень точными, т. к. в некоторых странах проводить опрос считается неэтичным)*.*

Христианство.

Христианство (от греческого Christos — «помазанник», «мессия»), зародившись как единая религия, со временем разделилось (в 1054г. произошел окончательный раскол католической и православной церкви), а после эпохи жестоких религиозных войн XVI века выделяется протестантизм, и конфессиональное разделение Европы становится стабильным. Католицизм или католичество (означает «всеобщий», «вселенский») наиболее массовая христианская конфессия (от лат. confessionalis — церковный). Католиков насчитывается до 800 млн. Католичество преобладает в романских странах (кроме Румынии) и в Ирландии. Православие (от греческого - ортодоксия) исторически сложилось как восточная ветвь христианства, преобладает в славянских странах (кроме католических Польши и Хорватии), Греции и Румынии. Православных порядка 100 млн. человек.

 Протестантизм распространен в германо-скандинавских странах (кроме католических Австрии, Баварии). В середине 90-х г.г. общее число людей, склоняющихся к протестантизму, определялось в 585 млн. человек; примерно 412 млн. из них — представители европейского протестантизма, ведущего начало непосредственно от реформации, и 173 млн. верующих приняли учение в результате миссионерской деятельности — «неевропейские независимые христиане».

Ислам.

Самая молодая из мировых религий — ислам (от арабского «покорность» или от слова «салям» — мир); второе название религии— мусульманство. Исповедующих ислам сейчас в мире — около одного миллиарда человек. Священной книгой мусульман является Коран, ниспосланный людям в виде стихов через пророка Мухаммеда в Мекке. Ислам также неоднороден, два основные его течения называются суннизм («сунна» в переводе с арабского означает «образец», «пример») и шиизм («шиа» с арабского — «приверженцы»).

Буддизм и индуизм.

Исповедующих индуизм приблизительно в 2 раза больше, чем буддистов.

**Религиозная история питания.**

Одним из самых древних занятий человека было приготовление пищи. На протяжении длительного времени у разных народов формировались не только навыки кулинарии, но и привязанности, предпочтения. Кулинарные особенности складывались под влиянием многих факторов: географическое положение, климатические особенности, возможности экономики, определенные традиции и другое. В меню народов, проживающих на берегах морей и океанов, естественно, преобладали рыба и морепродукты; кочевники (скотоводы) питались тем, что могло дать животноводство,

т.е. молоком и мясом; жители лесостепей использовали в питании продукты животноводства и лесных промыслов; жители южных стран для приготовления пищи применяли большое количество овощей и фруктов. Таким образом, определялся набор исходных продуктов для приготовления пищи. Другой важнейший фактор, под влиянием которого складывались национальные кухни, — это технология приготовления пищи, способ ее обработки.

Определяющим было использование огня, т. е. устройство очага. Географическое положение и климат имели первостепенное значение и в этом вопросе. Русская печь в условиях довольно суровой зимы служила источником тепла и устройством для приготовления пищи одновременно. Южане использовали открытый огонь, нередко устраивая кухню отдельно от жилья. В свою очередь, устройство очага определяло особенности тепловой обработки. В печи удобнее всего варить, тушить и выпекать, на открытом огне предпочтительнее жарить (на вертеле, решетке).

Вкусовые предпочтения и режим питания складывались также в зависимости от климатических и географических особенностей: южные народы при приготовлении пищи широко использовали различные специи, острые соусы и приправы, северяне предпочитали относительно пресную еду. У большинства народов сложилась традиция питаться три раза в день. У южан завтрак, как правило, легкий, обед и ужин обильные.

Степень влияния религий на особенности национального питания у разных народов различна. Чаще всего церковные предписания и запреты органично вписывались в систему уже сложившихся кулинарных традиций. Однако влияние церкви в целом на особенности национальных кухонь является неоспоримым и значительным фактом. Всем известно, что мусульмане не едят свинину, считая свинью «нечистым» животным. Народы Индии, исповедующие индуизм (их в стране подавляющее большинство), вообще не употребляют в пищу мясо животных, многие индуисты — строгие вегерианцы. В результате у каждого народа кулинария приобретает свои специфические особенности. Так складывались национальные кухни, существенным элементом которых до настоящего времени являются религиозные предписания.

В Китае удивительным образом сложилась система религиозной практики. На равных в стране существуют буддизм, даосизм, конфуцианство. Если буддизм является одной из мировых религий, то две последние преимущественно распространены в Китае.

Жители Японии также исповедуют одновременно буддизм и синтоизм (национальная японская религия). Аналогичное положение существует во многих странах мира. Кроме того, внутри конфессий строгого единства нет. Христиане давно разделены на католиков, протестантов и православных, мусульмане — на суннитов и шиитов, внутри буддизма имеется несколько направлений и даже индуизм не однороден. Также можно наблюдать сочетание религиозного и национального в жизни людей, в том числе и в вопросах кулинарии. Взаимопроникновение национального и религиозного привело к своеобразию и неповторимости народов и особенностей их питания.

***Зороастризм.***

*Зороастризм* относят к древним религиям. Примерно с 1500 по 1200 г. до н. э. жил наделенный даром предвидения пророк Зороастр (3аратуштра, или Заратустра), основатель этой религии. И в настоящее время 130—150 тыс. человек в Иране, Пакистане, Индии и некоторых других странах считают себя приверженцами зороастризма. Где эта религия возникла, точно неизвестно; по мнению английской исследовательницы М. Бойс, «пророк Зороастр жил в азиатских степях, к востоку от Волги». Уже тогда вопросам питания уделялось большое внимание: религией предписывалось не употреблять в пищу мясо, предварительно не удалив из него кровь. Регламентировалось праздничное меню — при встрече Нового года (Ноуруза) на праздничном столе обязательно должны находиться семь блюд (составляющих так называемую лорку) из миндаля, фисташек, грецкого ореха, хурмы, инжира, винограда и гранатов.

***Даосизм.***

Основателем даосизма считают мудреца Лао-цзы, хотя о нем самом почти ничего достоверно неизвестно. Учение возникло в VI—V веках до н. э. в Китае, и до настоящего времени многие китайцы исповедуют даосизм, хотя нет точных данных, сколько в современном Китае проживает последователей этой религии в настоящее время. Даосизм не относится к мировым религиям и распространен только в Китае. Современной китайской медициной используются принципы даосской диеты с лечебной и профилактической целями, а также для оздоровления организма. Важнейшее место в этом занимает пост (чжай). Отличительной особенностью поста даосизма является отсутствие единых, строго расписанных правил. Пост — это система самых различных предписаний и ограничений, касающихся не только пищи; это строгое соблюдение ритуалов, сдерживание эмоций и страстей («ограничения сердца») и воздержание от многих мыслей, желаний, слов, действий.

Чрезвычайно своеобразным является метод «*девяти форм пищевого поста».* В целом метод представляет собой путь совершенствования даоса (исповедующего даосизм), состоящий из 9 этапов. Общее правило питания, относящееся к его количеству, — непереедание, ненасыщение до конца, следование «золотой *середине».* На первом этапе необходимо отказаться от мясной пищи, употреблять зерно и злаки (преимущественно пшеницу). Вторая форма предусматривает питание только овощами и фруктами, третья форма строго регламентирует количество принимаемой пищи и время ее приема. Первые формы этого уникального поста направлены только на физические ограничения.

Для «питания сиянием» (пятая форма) необходимо выпить особым образом приготовленную и заговоренную воду (растворить в воде пепел сожженной бумаги с изображением магических иероглифов). «Питание сиянием» означает использование энергии солнца, луны и звезд; дыхательные упражнения и углубленная медитация позволяют овладеть седьмой формой — «питание ци». Восьмой этап означает питание «изначальным ци», т. е. энергией первоначального мира; девятый, высший этап — «зародышевое питание», когда для поддержания жизни можно ничего не предпринимать*.*

***Конфуцианство.***

Конфуцианство также является одной из религий Китая. Конфуций (в китайском произношении звучит как Кун-цзы, или Кун-фу-цзы, — мудрец Кун), основатель религии, жил с 551 по 479 г. до н. э., т. е. приблизительно 25 веков тому назад. Учение Конфуция многогранно, оно представляет собой совокупность духовных и социальных норм, которые передаются из поколения в поколение вот уже почти 2,5 тыс. лет. Кроме Китая, конфуцианство исповедуется также в Японии, Корее, Вьетнаме, Сингапуре (хотя и не

имеет там столь же широкого распространения).

До 1913 г. учение Конфуция в Китае оставалось официальной идеологией. Во всем Конфуций проповедовал принцип умеренности, «золотой середины» и сам выполнял на практике эти принципы. О нем сказано: «рыбу ловил удочкой, а не сетью*».* Как питался Конфуций, представить несложно благодаря сохранившимся записям: «никогда не наедался сполна ни полированным рисом, ни тонко нарезанным мясом». «Никогда не употреблял в пищу то, что изменило свой цвет или дурно пахло; не ел никогда также и то, что плохо приготовлено; и никогда не ел не в точное время; не ел пищу, что неправильно нарезана; и никогда не ел, если не использован правильный соус». Если даже кругом было достаточно пищи, он избегал есть что-либо, кроме риса. До сих пор на родине Конфуция, в городе Цюйфу провинции Шаньдун, используются разработанные им кулинарные рецепты.

Буддизм.

Будда в переводе с санскрита означает «Просветленный», «Пробужденный*».* В настоящее время большинство приверженцев буддизма проживает в Южной, Юго-Восточной и Восточной Азии: Шри-Ланке, Индии, Непале, Бутане, Китае, Монголии, Вьетнаме, Корее, Японии, Камбодже, Мьянме (бывшей Бирме), Таиланде и Лаосе. Будда жил с 624 по 544 г.г. до н. э., т. е. в 1956 г. отмечалось 2500-летие буддизма. Исторической родиной буддизма является долина реки Ганг, северо-восточная часть современной Индии. Там в небольшом (не существующем сегодня) государстве на границе Индии и Непала жил основатель учения, принц по имени Сиддхартха Шакьямуни — будущий Будда. Ни в чем не зная нужды, жил он в роскоши дворцов; но однажды резко переменил свою жизнь и в 29 лет отправился на поиски истины. Принц стал бродячим отшельником (шраманом), одним из необходимых свойств которого было умение переносить голод. В возрасте 35 лет на него снизошло просветление, и он стал Буддой. Познав и роскошь, и аскетизм, Будда сделал выбор «срединного пути».

«Незадолго до смерти сообщил своему любимому ученику Ананде, что мог бы продлить свою жизнь на целый век». «Причиной ухода Будды из жизни послужила трапеза у бедного кузнеца Чунды, во время которой Будда, зная, что бедняк собирается потчевать своих гостей несвежим мясом, попросил отдать все мясо ему. Не желая, чтобы пострадали спутники, Будда съел его».

Кухня Китая, с конфессиональной точки зрения, представляет собой синтез предписаний даосизма, конфуцианства и буддизма. С одной стороны, согласно известной китайской пословице «Для жизни необходимо семь предметов: дрова, рис, масло, соль, соя, уксус и чай», кухня китайцев проста, с другой — для приготовления блюд китайцы используют самые разнообразные, в том числе и экзотические продукты. Наряду с крупами, овощами, мясом, рыбой, птицей китайские повара готовят блюда из морских беспозвоночных животных, водорослей, побегов бамбука. А вот молоко и молочные продукты в Китае традиционно не употребляются.

Главным продуктом питания является рис; без него не обходится практически ни одна трапеза. Рисовая каша готовится повсеместно и самыми различными способами, по существу заменяя хлеб. Основных видов рисовой каши две: сухая рассыпчатая и очень жидкая, составляющая основу китайского завтрака. Также популярны каши из кукурузы и проса. Основным источником белка служат бобовые и продукты из них; распространены соевое масло, соевое молоко, соевый творог (его существуют сотни рецептов), соусы и паста из соевых бобов. Популярны в Китае мучные изделия — лапша, лепешки разных видов, так называемые пампушки — паровые хлебцы, пельмени, печенье. Овощи играют большую роль в китайской кухне: капуста, картофель, лук, чеснок, помидоры, перец, шпинат, множество сортов редьки, зеленые стручки фасоли. Среди овощей наиболее популярна капуста*.* Молодые ростки бамбука едят вареными. Мясо не является самым популярным в Китае продуктом питания;

большинство мясных блюд готовится из свинины, в то время как говядина и баранина пользуются меньшим спросом. Более широко китайская кулинария использует домашнюю птицу, прежде всего уток и кур, их яйца, а также рыбу и различные море продукты — крабов, креветок, различных моллюсков — кальмаров, осьминогов, каракатиц, трепангов. Наиболее распространенный напиток в Китае — чай, который пьют повсеместно.

***Синтоизм ("Путь богов").***

Синтоизм ("Путь богов") — национальная религия Японии, сложившаяся на основе местных верований древности. Синто, как называют его сами японцы, мирно уживается с буддизмом, пришедшим на острова с юга. В Японии средняя продолжительность жизни одна из самых высоких, поэтому интерес к особенностям питания японцев носит не просто познавательный характер. Используемые для приготовления пищи продукты отличаются разнообразием: прежде всего это растительные и морепродукты, разнообразные овощи, зелень, рыба морская и речная, птица, икра, яйца, сладости. Как и в Китае, рис у японцев является любимым и самым распространенным продуктом. В то же время японцы больше употребляют мясных блюд из говядины и свинины. Широко используют на островах капусту, в том числе морскую, и различные овощи — огурцы, баклажаны, репу, редис.

Популярны соя и другие бобовые культуры, в том числе пророщенные. Первое блюдо принято готовить на основе специальным образом приготовленных соевых бобов. Такой суп едят с вермишелью, мясом и зеленью. Основой второго блюда японцев чаще всего служит рыба, которую готовят чрезвычайно разнообразно или употребляют сырую, нарезав ломтиками. Особенностью национальной кухни японцев является широкое использование различных острых приправ, которые готовят из редиса, редиса и зелени. Так же постоянны на столе японцев соленые и квашеные овощи, маринованный чеснок, соленые огурцы. Для приготовления блюд японской кухни применяется растительное масло и рыбий жир. Чай в Японии принято пить зеленый.

***Индуизм.***

Ведущей особенностью этой религии (по вопросам питания) является отношение к животным. Индуизм не однороден (специалисты выделяют брахманизм, бхагаватизм, вишнуизм, шиваизм и др.), но идея перерождения в индуизме — одна из центральных, она и определяет отношение человека к животным. Считается, что в одном из последующих перерождений человек может явиться на землю в обличье коровы, козы, обезьяны, буйвола или другого животного или птицы, т. е. индуист относится к животным как к священным существам, и ни при каких обстоятельствах не может причинить им вред, за исключением ритуала. Поэтому индуисты являются строгими вегетарианцами.

*Аюрведа* (означает «знание о жизни» или, в более полном переводе, «знание о продолжительности человеческой жизни») является системой медицинской профилактики и заботы о здоровье, возникшей в Индии более 5000 лет назад. В учении Аюрведы вопросам рационального питания придается исключительно важное значение; считается, что основная причина болезней — плохое пищеварение. Вот основной тезис учения: способность эффективно усваивать пищу позволяет даже от яда получать пользу, в то время как и лечебный бальзам при нарушенном пищеварении может нанести непоправимый вред (и даже привести к смерти). Поэтому нет пищи хорошей или плохой, все зависит от способности организма усваивать пищу и извлекать из нее необходимые вещества. Эта способность усваивать и извлекать определяется интенсивностью пищеварения.

По аюрведической теории существуют *три врожденных типа интенсивности пищеварения:*

• 1-й тип характеризуется неустойчивым, чувствительным пищеварением;

• 2-й тип имеет сильное интенсивное пищеварение;

• 3-й тип отличается медлительным и часто тяжело протекающим пищеварением.

Система питания Аюрведы необычна, в ней не рассматривается привычные нам понятия, например, вообще не говорится о жирах, углеводах, белках и витаминах, Считается, что для построения правильной диеты необходима лишь информация о пище, организм сам обладает необходимыми инструментами для получения этой информации: первичная информация о пище заложена в ее вкусе. Аюрведа различает шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий.

Сочетание и представительство вкусов определяет питательную ценность пищи. Сбалансированное, согласно аюрведическому принципу, блюдо должно содержать все шесть вкусов, тогда происходит оптимальное расщепление компонентов пищи и их усвоение организмом.

*Имбирная диета* предлагается для нормализации пищеварения. Для этого в небольшой металлический или керамической емкости 4 ст. л. имбирного порошка растираются с очищенным топленым маслом. Мешать следует до получения однородной массы, затем емкость накрывают крышкой и ставят в холодное место.

Готовую смесь принимают каждый день перед завтраком по следующей схеме:

• 1день—0,5ч.л.;

• 2день—1 ч. л.;

• З день—1,5ч. л;

• 4день—2ч.л.;

• 5дейь—2,5ч.л.;

• 6день—2,5ч.л.;

• 7день—2ч.л.;

• 8день—1,5ч.л.;

• 9день—1ч.л.;

• 10день—0,5ч.л.

На завтрак рекомендуется горячая каша, виноградный сок, теплые булочки и травяной чай.

Но при появлении болей или желудочных спазмов имбирную диету следует отменить.

Для идеального переваривания и полного усвоения пищи Аюрведа предлагает так называемую *саттвическую, или «чистую» диету* (аналог этой диеты — грудное молоко для ребенка). Чистая диета включает молоко, очищенное топленое масло, фрукты и фруктовые соки, рис, кунжутное масло, а также сладкое. К этому списку часто добавляют пшеницу, бобы, кокосы, апельсины, финики и мед. Система Аюрведы не принуждает использовать только перечисленные продукты, но рекомендует употреблять их в пищу регулярно. Питание Аюрведы — это путь, которым нужно следовать для сохранения и укрепления здоровья.

Если обобщить, то «чистая» диета представляет собой легкоусвояемую, успокаивающую пищу на основе свежих продуктов, ключевой воды, умеренности ее количества, равновесия всех шести вкусов. Кроме того, диета построена на основе гармонии с окружающей природой; она практически вегетарианская. Недостатком ее современные специалисты считают недостаточно разнообразный перечень продуктов, не способный полностью удовлетворить все потребности взрослого организма. В то же время многие положения ее успешно используются: в США рисовая диета, построенная на сочетании вареного риса и фруктов, признана эффективным методом лечения сердечников, диабетиков, тучных пациентов.

Многие современные диетологи не рекомендует взрослым употреблять молоко, приводя разные аргументы (отсутствие в организме взрослого человека фермента, расщепляющего молоко, возможность появления аллергии и т. д.). Диетология Аюрведы считает молоко чрезвычайно полезным продуктом, недостатки которого возникают

при неправильном его употреблении. Молоко следует кипятить, пить горячим или теплым (а не холодным и тем более ледяным), не сочетать с острым, кислым, соленым, а соединять только со сладкой пищей — мучной, кашами, сладкими фруктами или не сочетать ни с чем.

Для Аюрведы одинаково важно не только то, что есть, но и то, как *есть.* Общие и универсальные правила аюрведического питания ("Вершины сознательного в организме"):

• есть в спокойной обстановке;

• никогда не садиться за стол расстроенным;

• всегда есть сидя;

• есть только тогда, когда испытываете голод;

• избегать холодной пищи и ледяных напитков;

• не разговаривать с набитым ртом;

• есть с умеренной скоростью, не слишком быстро и не слишком медленно;

• подождать, чтобы ваша еда переварилась, прежде чем приступить к следующей трапезе (перерыв  *2—*4 ч между легкой пищей и 4—6 между обильной);

• запивать еду теплой водой маленькими глотками;

• по мере возможности есть свежеприготовленную пищу;

• свести до минимума употребление пищи в сыром виде, т. к. приготовленная пища лучше усваивается;

• не добавлять при готовке мед (разогретый мед вреден);

• не мешать молоко с другой пищей, пить его отдельно или со сладостями;

• пытаться почувствовать в каждом блюде все шесть вкусов;

• помогать пищеварению, оставляя желудок на треть или четверть пустым;

• посидеть спокойно после еды несколько минут.

Эти простые правила позволяют извлечь максимальную пользу из любой диеты*.* Идеальная порция, рекомендуемая Аюрведой, — две горсти пищи.

Продукты, которые не соответствуют принципам Аюрведы:

мясо, рыба, птица, тяжелая и жирная пища, яйца, сыр, давно приготовленная еда и промышленная пища, пища с избыточным кислым и соленым вкусом, переедание

вообще. И особое примечание — грибы, лук, чеснок и ананасы нежелательны для занимающихся трансцендентальной медитацией. Также чрезвычайно важными представляются следующие правила питания: есть только свежую пищу, соответствующую сезону и той территории, где вы живете. Фрукты, овощи и молочные продукты в идеальном случае должны быть из вашей местности. Большую часть следует съедать за обедом, когда происходит наиболее интенсивное пищеварение, ужин должен быть скромным, завтрак и вовсе не обязателен (но если вы все же завтракаете, эта еда — самая легкая). Желательно питаться регулярно, в одно и то же время и не есть перед сном, а вот ужинать следует в одиночку или с людьми, к которым вы расположены.

*Система йогов,* также известная благодаря Индии, пропагандирует внутреннее очищение с помощью чистой пищи. Йоги рекомендуют свести к минимуму или исключить все продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца, птицу и все изделия из них) за исключением молока и меда. Мясная пища вызывает гниение в кишечнике. Употребление мяса, по их мнению, способствуют преждевременному половому созреванию, но и способность к половой жизни исчезает у мясоедов раньше, чем должно быть. Однако йоги не считают вправе навязывать свои правила другим людям, в частности европейцам.

Животные жиры и маргарин: вместо них рекомендуется добавлять в пищу растительные масла (подсолнечное, оливковое). Сахар заменяется медом, сладкими фруктами или сухофруктами, ягодами. Сливочное масло нужно только добавлять в готовую пищу в небольшом количестве. Не рекомендуются дрожжевой хлеб и другие мучные дрожжевые изделия.

В Индии покупают вместо хлеба зерна пшеницы, и сами выпекают пресные тонкие лепешки. Поваренную соль рекомендуется сначала заменить морской, затем и вовсе от нее отказаться. Рекомендуется исключить чай, кофе, какао, искусственные стимулирующие напитки и алкоголь; консервированные продукты, особенно соленые и маринованные, кроме натуральных соков и компотов без сахара; холодную и горячую пищу и особенно их чередование; сырой лук и чеснок в большом количестве; манную крупу и дробленый рис (рис должен быть цельным).

Йоги рекомендуют естественную пищу, прежде всего, растительные продукты — все овощи, фрукты, сухофрукты, ягоды, зелень, бобовые, крупы, орехи, семечки, мед, отвары и настои из трав. Также рекомендуется возможно меньшая (щадящая) кулинарная обработка продуктов, в идеале — сыроедение, хотя допускается использование печеных и вареных, но не жареных и копченых продуктов. Посуда и для приготовления пищи, и для еды в идеале должна быть глиняной, фарфоровой или стеклянной.

Йоги не рекомендуют есть чаще 2—3 раз в день, последний раз — в 18 ч. (6 ч. вечера). Завтракать утром нужно легко, после физической зарядки, следуя общему правилу — есть тогда, когда испытываете чувство голода. Неправильно запивать пищу жидкостью, нужно хорошо жевать. Девизом йогов может быть: "Пить твердую пищу и жевать жидкую". Очень вредным считается переедание, лучше недоесть, а из-за стола нужно вставать с чувством легкого голода. Важно знать правильное сочетание пищевых продуктов, не следует сочетать:

• кислые продукты и крахмал;

• кислые продукты и белки;

• крахмал и белки;

• белки и жиры;

• белки и сахара;

• крахмалы и сахара;

• сладкие и кислые фрукты;

• фрукты рекомендуется есть отдельно от любой другой пищи;

• утром рекомендуется пища, содержащая крахмал, днем — белковая, вечером — фрукты и овощи,

Основу питания индусов составляет растительная пища, т. к. не только убить животное, но и причинить ему вред не может человек, убежденный в переселении душ. Молоко же (преимущественно кислое) распространено довольно широко. Из растительных продуктов чаще используются рис, кукуруза, горох и другие бобовые, а также овощи, в том числе картофель. Наиболее популярным блюдом считают плов, который варится с овощами и бобовыми и небольшим количеством растительного масла. Распространены в Индии различные приправы и специи, за которыми, как известно, устремлялись со всего света (красный и черный перец, мускат, гвоздика, корица, горчица, мята, петрушка, укроп, шафран и другие); все национальные блюда неизменно готовят с большим количеством перца. Источником белка для индусов служат орехи, бобовые и молоко. Фрукты (яблоки, абрикосы), ягоды и бахчевые культуры также играют заметную роль в питании индусов.

Иудаизм.

Иудаизм — религия еврейского народа с соответствующим числом верующих.

Основателем иудаизма является пророк Моисей, родившийся в египетском плену.

Сам Моисей, как и в последующем Иисус Христос, постился 40 дней. Предписания, касающиеся питания евреев, определены прежде всего соответствующими главами Ветхого Завета (Левит, 7:22—27). «И сказал Господь Моисею: «Скажи сынам Израилевым: никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте. Тук из мертвого и тук из растерзанного зверем можно употреблять на всякое дело; а есть не ешьте его.

Ибо кто будет есть тук из скота, который приносится в жертву Господу, истребится

душа та из народа своего. И никакой крови не ешьте во всех жилищах ваших ни из птиц, ни из скота. А кто будет есть какую-нибудь кровь, истребится душа та из народа своего». И далее, Левит, глава 11, стихи 2—11; 13—21; 26—27; 29; 32—35: «Скажите сынам Израилевым: вот животные, которые можно вам есть из всякого скота на земле». «Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на копытах глубокий разрез и который жует жвачку, ешьте». «Только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены. Нечист он для вас». «И тушканчика, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены; нечист он для вас». «И зайца, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены, не чист он для вас». «И свинью, потому что копыта у нее раздвоены, но она не жует жвачки, нечиста она для вас». «Мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас». «Из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя в воде, в морях ли или реках, тех ешьте». «А все те, у которых нет перьев и чешуи, в морях ли или реках, из всех плавающих в водах и всего живущего в водах, скверны для вас». «Они должны быть скверны для вас; мяса их не ешьте и трупов их гнушайтесь». «Из птиц же гнушайтесь сих: орла, грифа и морского орла». «Коршуна и сокола с породою его». «Всякого ворона с породою его». «Страуса, совы, чайки и ястреба с породою его». «Филина, рыболова и ибиса». «Лебедя, пеликана и сипа». «Цапли зуя с породою его, удода и нетопыря». «Все животные, пресмыкающиеся, крылатые, ходящие на четырех ногах, скверны для вас». «Из всех пресмыкающихся, крылатых, ходящих на четырех ногах, только тех ешьте, у которых есть голени выше ног, чтобы скакать ими по земле». «Всякий скот, у которого копыта раздвоены, но нет глубокого разреза и который не жует жвачки, нечист для вас: всякий, кто прикоснется к нему, будет нечист до вечера». «Из всех зверей четвероногих те, которые ходят на лапах, нечисты для вас». «Вот что нечисто для вас из животных, пресмыкающихся по земле: крот, мышь, ящерица с ее породою». «И все, на что упадет которое-нибудь из них мертвое, всякий деревянный сосуд, или одежда, или кожа, или мешок, или всякая вещь, которая употребляется на дело, будут нечисты». «Если же которое-нибудь из них упадет в какой-нибудь сосуд, то находящееся в нем будет нечисто, и самый сосуд разбейте». «Всякая пища, которую едят, на которой была вода из такого сосуда, нечиста будет, и всякое питье, которое пьют, во всяком таком сосуде нечисто будет». «Все, на что упадет что-нибудь от трупа их, нечисто будет: печь и очаг должно разломать, они нечисты».

Вся пища у евреев делится на *дозволенную (кошерную) и недозволенную (трефную).* Кашрут (дозволенность или пригодность) — понятие, чаще всего связанное с вопросом об употреблении той или иной пищи*.* К разрешенным, «чистым» млекопитающим относятся жвачные парнокопытные — как дикие, так и домашние; в то время как животное, наделенное лишь одним из этих признаков (например, свинья — парнокопытное, но не жвачное), является «нечистым», т. е. запрещенным. С другой стороны, свинья считается «нечистым» животным, т. к. в нее вселился дьявол.

Запрещено есть мясо верблюда, тушканчика, зайца, свиньи, пресмыкающихся, некоторых птиц. Нельзя употреблять в пищу мясо хищных птиц, а также болотных и водоплавающих (кроме гуся и утки). Из рыб разрешено есть тех, которые имеют хотя бы один плавник и легко отделяемую чешую. Мясо для приготовления пищи обязательно должно быть обескровлено, т. к. в крови находится душа живого существа. Таковы предписания относительно пригодности или непригодности пищи. Кроме того, разрешалось употреблять мясо животных и домашних птиц, зарезанных только по правилам ритуального убоя.

Были разработаны правила убоя скота и птицы — смерть должна наступать мгновенно; для этого специально обучали резчиков, в обязанности которых входит также тщательный осмотр животного до убоя. Так родилась распространенная в России еврейская фамилия Резник.

Регламентировалось и соблюдение постов. Согласно законам Ветхого Завета, этой

священной книги иудеев, пост имел особое значение, он служил надлежащим

выражением смирения, покаяния и посвящения себя Богу, хотя в будущем соблюдение постов будет «радостью и веселым торжеством; только любите истину и мир» (Исх. 8:19). Законом пост для евреев был установлен только в великий день «Очищения», который поэтому преимущественно называется «постом». Об этом подробно написано Ветхом Завете (третья и четвертая книги Моисеевы: Лев. 16:29 и Чис. 29:1—39). Кроме того, пост могли объявлять на несколько дней во времена общественных бедствий или во время приготовления к какому-нибудь важному делу. Народу тогда предписывалось воздерживаться от пищи и просить у Бога милости и помощи. Поститься можно было и в индивидуальном порядке, например перед исполнением важного дела или по поводу несчастья. Древними евреями посты соблюдались тщательно и строго, продолжительностью по 24 ч. — от вечера до вечера.

Современные еврейские посты: пост в честь выхода израильтян из Египта — «Десятое Ава»; он начинается накануне вечером и продолжается до вечера следующего дня. Обычно этот пост совмещается с днем памяти о евреях, погибших в результате акций гитлеровского нацизма. В этот пост запрещается не только есть и пить, но и беседовать. Другой современный пост совершается в день «Отпущения», «Судный день», накануне которого еврей мирятся с врагами и просят прощения у обиженных. Праздничная трапеза, связанная с празднованием Судного дня, — хлеб с медом, яблоки с медом, финики, гранаты, а также рыбья или баранья голова.

Пасха посвящена освобождению евреев из египетского плена и у древних евреев отмечалась ужином из мяса ягненка с вином. После Пасхи в течение 7 дней употребляется пресный хлеб, называемый мацой. Дело в том, что, уходя из Египта, беглецы не успели заквасить хлеб в дорогу.

В праздник Шавуот Моисей получил на горе Синай учение о законах, т. е. Тору. В этот день евреи едят молочную и мучную пищу: сыр, творог, сметану, блинчики с творогом, торты, коврижки с медом, потому что «Тора сладка и приятна, как молоко и мед».

***Православие.***

Пост является наиболее древним церковным установлением; согласно

Ветхому Завету, первой заповедью, данной людям, была заповедь о посте. Посты существуют во всех религиях и в первую очередь как средство очищения и обновления человеческой души. Иисус Христос постился 40 дней перед Нагорной проповедью. В русской православной церкви пост имеет особое значение и является центральным элементом учения об аскезе. В православном церковном календаре около 200 дней занято постами*.* К постам готовились заранее, запасались квашеной капустой, солеными огурцами, солеными и сушеными грибами, заготавливали ягоды, яблоки, орехи, гречиху, пшено, горох, ячмень, нежирную сельдь*.*

В России различают *четыре степени строгого поста:*

*•* «сухоедение» — это хлеб, сырые и квашеные овощи, свежие и сушеные фрукты;

• «варение без елея» — вареные овощи без растительного масла;

• «разрешение на вино и елей»;

 •«разрешение на рыбу».

Общие правила постов заключаются в том, что верующим предписывалось обязательно воздерживаться от мясной и молочной пищи*.*

 Посты не ограничиваются лишь пищевыми запретами и предписаниями. Их основная цель — духовное совершенствование, посты прививают навыки воздержания и самоконтроля*.* Это время усиления борьбы со страстями, эмоционального оздоровления и выработки душевного равновесия. Во время постов стремятся заниматься благотворительностью, проявлять милосердие.

В то же время пост рассматривался и как оружие в борьбе с дьяволом, ибо бесы изгоняются только молитвой и постом (Марк 9:29; Матфей 17:21).

С этой точки зрения, применение лечебного голодания в психиатрии имеет теологическую основу. По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные. К однодневным постам относятся среды и пятницы (кроме шести так называемых сплошных недель в году).

Пост установлен в среду, потому что, согласно евангельскому рассказу, Иуда в этот день согласился предать Иисуса Христа, а в пятницу — в память о крестных муках и смерти сына Божия. Церковь разрешает не поститься по средам и пятницам в пасхальную неделю, в неделю Троицы, на святках, в неделю мытаря и фарисея, в Сырную неделю (масленица). Из однодневных постов отметим три: в день воздвижения честного и животворящего Креста Господня, в день усекновения главы Иоанна Крестителя (Иоанну отрубили голову по приказу Ирода Великого, царя Иудеи) и накануне праздника Крещения Господня. Кроме перечисленных однодневных постов, практикуется также соблюдать их в трагические дни смерти родных и близких, в дни общих несчастий и бед.

 Среди однодневных постов, установленных православной церковью, своей необычностью выделяется День святой Анны — 22 декабря (9 декабря). По преданию, Анна — мать Девы Марии, которую она родила после 20 лет бесплодия. В этот день пост установлен для беременных женщин. Существует народное выражение— на зачатие святой Анны беременным бабам пост. Выполнять какую-либо значительную работу беременным запрещалось. Польза однодневных постов у специалистов-диетологов не вызывает сомнений, но в отношении беременных женщин это не доказано, и в настоящее время этот пост значения не имеет.

Интересен следующий запрет: *до Преображения Господня 19 августа (6 августа)* строго запрещалось есть яблоки и вообще старались не есть никаких плодов, кроме огурцов. И с этого дня на всей Руси начинали есть плоды и фрукты. Трудно, с физиологической точки зрения, объяснить этот обычай. *Многодневных постов четыре: Великий, Петров (Апостольский), Успенский и Рождественский (Филиппов*). Общее число постных дней в году колеблется, т. к. Петров пост бывает разной продолжительности. Всего постных дней — около 200, точнее — от 178 до 199. В этом отношении Русская православная церковь значительно превзошла католицизм.

*Рождественский пост* всегда проходит в одно и то же время, с 15 ноября (по старому стилю) до 25 декабря — Рождества Христова, и продолжается 40 дней. По строгости он уступает *Великому и Успенскому постам.* По понедельникам, средам и пятницам предписывалось сухоедение — не разрешалась вареная пища, и есть можно было только 1 раз в день. Вино и растительное масло можно было употреблять по вторникам и четвергам. И самая легкая степень поста приходилась на субботу и воскресенье, когда разрешалось есть рыбу.

Строгость поста усиливалась с 20 декабря, когда запрещалась всякая рыба, даже по субботам и воскресеньям, и в последний день Рождественского поста, 24 декабря, в сочельник, достигала максимума. Нельзя было в сочельник принимать пищу ранее появления на небе первой звезды (знак рождения Иисуса Xриста). Слово «сочельник» происходит от старинного слова «сочиво» и означает кашу с медом (кутья), которую положено по уставу есть в этот день. *Рождественский (или Филиппов)* пост имеет двойное название, т. к. начинается на другой день после дня святого апостола Филиппа, распятого на кресте за проповедническую деятельность.

*Великий пост* является самым главным и строгим, поскольку он предваряет центральный праздник верующих — Пасxу. Великий пост состоит из собственно 40 дневного поста и поста Страстной недели, отмечаемой православными перед Пасхой.

Временные рамки поста всегда постоянны — начинается он в понедельник после масленицы (Прощеного воскресенья).

К Великому посту принято было готовиться заранее, вскоре после *праздника Богоявления.* Период подготовки к посту включал особые 4 недели, во время которых верующим напоминали о духовных христианских ценностях.

Во время первой недели ограничивать себя в питании не требовалось (как и во вторую и третью); верующих призывали к покаянию и смирению, избавлению от гордыни, являющейся главным источником греха. Во вторую неделю рекомендовалось перечитать притчу о блудном сыне, в которой звучит мотив покаяния; третья неделя называется «мясопустная», или неделя «Страшного Суда», и должна напоминать верующим о грядущем суде. Во время четвертой, последней перед постом недели, называемой масленичной, еще разрешалось употреблять молоко, сыр, масло, яйца, но мясо было уже под запретом. Заканчивается масленица *Прощеным воскресеньем.* В Великий пост, согласно уставу церкви, растительное масло разрешается употреблять по субботам и воскресеньям.

В эти же дни верующим разрешается принимать вино (освященное в церкви) в умеренных количествах, в том числе и для укрепления сил постящихся.

Есть рыбу разрешается только в праздник *Благовещения Пресвятой Богородицы и в Вербное Воскресение.* В первую и последнюю недели поста от понедельника до пятницы полагается сухоедение, в другое время поста— вареные овощи без растительного масла («варение без елея»). В то же время первая неделя Великого поста — дни особой строгости, первые 2 дня церковный устав рекомендует обходиться без пищи вовсе, на третий день разрешаются хлеб, овощи и мед. Так же строго предписывалось проводить и последнюю неделю поста, особенно Страстную пятницу (день распятия Иисуса Христа на кресте). Если раньше только больным, старикам и малым детям, а также находящимся в пути (особенно морякам) разрешалось ослаб-ление режима поста (можно было есть молочную пищу), то современная православная церковь разрешает не соблюдать посты и пациентам, находящимся в больницах, военным на службе в армии и людям, выполняющим тяжелые работы.

Через неделю после Троицы начинается *Петров (Апостольский) пост.* Он установлен перед праздником святых апостолов Петра и Павла, казненных в Риме за проповедь христианства. Продолжительность апостольского поста непостоянна и колеблется от 8 до 42 дней в зависимости от даты Пасхи. По понедельникам, средам и пятницам по время Петрова поста предписывалось воздерживаться от рыбы, вина и растительного масла.

 Успенский пост установлен в честь Девы Марии, *матери Иисуса Xриста.* Он продолжается две недели—с 1 по 14 августа — и строгостью превосходит Апостольский (Петров) и Рождественский посты, приравниваясь к Великому. По церковному уставу в понедельник, среду и пятницу предписывалось сухоедение, по вторникам и четвергам — вареная пища, но без масла, в субботу и воскресенье можно было употреблять масло и вино.

Наряду с постами и другими ограничивающими предписаниями христиане отмечали церковные праздники, во время которых столы накрывались обильно и разнообразно.

*Сочельник Рождественский* приходится на 6 января (24 декабря по старому стилю). В этот день общеизвестно правило не употреблять никакой пищи до самого вечера, «до первой звезды». Народный завет звучит так: «В свят вечер не едят до звезды»*.*  По церковному уставу в сочельник предписывалось есть «сочиво» — а за праздничный рождественский стол принято было садиться после окончания службы. Праздничные блюда должны символизировать рождение Иисуса Xриста. Важнейшее символическое значение имели два блюда — кутья и взвар. Кутью принято есть на поминках, а взвар — при рождении детей. Сочельницкая кутья готовилась обычно из вареных зерен пшеницы и ячменя, позднее их вытеснил рис. Для приготовления взвара использовали яблоки, груши, сливы, вишни, изюм и другие плоды и ягоды, отваривая их в воде. Сочетание кутьи и взвара, таким образом, символизировало рождение и смерть Иисуса Христа.

 В целом праздничный стол в сочельник принято готовить обильным, щедрым и разнообразным. Традиционным блюдом является рождественский гусь.

На 14 января (1 января) приходятся праздники: *Обрезание Господне, память святого Василия Великого и Новый год.*

Архиепископ Василий Великий основал несколько монастырей, занимался благотворительностью, строил убежища для бедных. В народе Василий Великий считался покровителем свиней, поэтому непременным атрибутом праздничного стола была свиная голова. У более состоятельных верующих основным угощением вечера святого Василия был «царский» поросенок, а свиная голова стояла на столе в течение недели; поэтому 1 января в народе называли «свиным праздником».

*Новый год (1 января).* Философия праздничного новогоднего стола незамысловата. Если еда обильна, то и благополучие предстоящего года обеспечено. Кроме того, старались как можно разнообразнее украшать стол, используя все, что было в доме. Готовили множество мучных, мясных, крупяных блюд, обязательными считались пироги с разнообразной начинкой. Большое количество блюд старались готовить из свинины (свинья считалась символом плодовитости). Также разнообразно и в больших количествах варились напитки — компоты, кисели, пиво. Ритуальным новогодним блюдом у некоторых славянских народов (русских, белорусов, украинцев, молдаван) служили сладкая каша (кутья) и блины. Непременно на праздничном столе должны были быть сладости, орехи. Ими, а также выпеченными из теста фигурками животных (коней, коров, быков, угощали гостей.

Пирожки с луком христиане Руси пекли 20 февраля (7 февраля) в День *преподобных Парфения и Луки.*

 *Масленица* широко отмечалась на Руси и в дохристианский период как «проводы зимы»; позднее она была принята церковью как религиозный праздник. Продолжается масленица одну неделю, непосредственно перед Великим постом, ее начало колеблется от 3 февраля (21 января) до 14 марта (1 марта). Отмечается масленица широко, в кулинарном отношении отличалась разнообразной выпечкой, прежде всего блинами. Кроме блинов, пекли много калачей, оладий, пирожков, готовили сладкие блюда. Готовили и употребляли также пиво и вино.

А.И. Куприн следующим образом описывает кулинарию масленицы: «А сегодня настоящий царь, витязь и богатырь Москвы — тысячелетний блин, внук Дажбога. Блин кругл, как настоящее щедрое солнце. Блин красен и горяч, как горячее всесогревающее солнце, блин полит растопленным маслом — это воспоминание о жертвах, приносимых могущественным каменным идолам. Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей. Удельное княжество Москва! Она ест блины горячими, как огонь, ест с маслом, со сметаной, с икрой зернистой, с паюсной, с салфеточной, с ачуевской, с кетовой, с сомовой, с селедками всех сортов, с кильками, шпротами, сардинами, с семужкой и с сижком, с балычком осетровым и с белорыбьим, с тешечкой, и с осетровыми молоками, и с копченой стерлядкою, и со знаменитым снетком из Бела-озера. Едят и с простой закладкой, и с затейливо комбинированной. А для легкости прохода в нутро каждый блин поливается разнообразными водками сорока сортов и сорока настоев. Тут и классическая, на смородинных почках, благоухающая садом, и тминная, и полынная, и анисовая, и немецкий доппель-кюммель, и всеисцеляющий зверобой, и зубровка, настойка на березовых почках, и на тополевых, и лимонная, и перцовка, и всех не перечислишь». Описать кулинарию масленицы лучше не возможно. Нас же должен интересовать прежде всего медицинский аспект проблемы. Масса людей во всем мире прилагают титанические усилия для снижения массы

тела, тратят уйму денег, глотают тонны медикаментов, врачи пропагандируют, убеждают, патентуют все новые методы, внедряют технологии.

Призовем на помощь одного из лучших врачей всех времен и народов — А.П. Чехова. В рассказе «Глупый француз» клоун гастролирующего в Москве французского цирка Пуркуа решил позавтракать в трактире Тестова.

Заказал консоме с 2—3 гренками и осмотрелся. Внимание артиста привлек «полный, благообразный господин, сидевший за соседним столиком». «Как, однако, много подают в русских ресторанах? — подумал француз, глядя, как сосед поливает свои блины горячим маслом. — Пять блинов! Разве один человек может съесть так много теста?» А сосед уже «помазал блины икрой и проглотил скорее, чем в пять минут» и подозвал полового: «Да что у вас за порции такие? Подай сразу штук десять или пятнадцать! Дай балыка... семги, что ли». «Странно, — подумал Пуркуа, рассматривая соседа. *—* Съел пять кусков теста и еще просит! Впрочем, такие феномены не составляют редкости. У меня самого в Бретани был дядя Франсуа, который на пари съедал две тарелки супу и пять бараньих котлет. Говорят, что есть также болезни, когда много едят». Соседу принесли гору блинов и две тарелки с балыком и семгой; выпитую рюмку водки он «закусил семгой и принялся за блины». «Очевидно, болен... — подумал француз. — И неужели он, чудак, воображает, что съест всю эту гору? Не съест и трех кусков, как желудок его будет уже полон». Сосед продолжал есть и заказывать. «Но, однако, уже половины горы нет! — ужаснулся клоун. — Боже мой, он и всю семгу съел? Будь этот господин у нас во Франции, его показывали бы за деньги. Боже, уже нет горы!» В это время сосед, принимая икру и лук, заказывает бутылку вина, еще порцию блинов и просит принести быстрее, а «на после блинов порцию селянки». «Может быть, это мне снится? — изумился клоун. — Нельзя безнаказанно съесть такую массу. Да, да, он хочет умереть! Это видно по его грустному лицу». Француз пытается (безуспешно) обратиться к половому. Тут сосед произносит, обращаясь к французу: «Порядки, нечего сказать! Меня ужасно раздражают эти длинные антракты! От порции до порции изволь ждать полчаса! Эдак и аппетит пропадет. Сейчас три часа, а мне к пяти надо быть на юбилейном обеде». «Извините, сударь», — произносит француз, — «ведь вы уже обедаете», — «Не-ет. Какой же это обед? Это завтрак, блины». Словом, сосед продолжал есть, француз «с сожалением стал рассматривать лицо соседа, каждую минуту ожидая, что вот-вот начнутся с ним судороги, какие всегда бывали у дяди Франсуа после опасного пари». Наконец клоун не выдержал и обратился к соседу: «Я не имею чести быть знаком с вами, но тем не менее, верьте, я ваш друг. Не могу ли я вам помочь чем-нибудь? Вспомните, вы еще молоды, у вас жена, дети». «Я вас не понимаю!» — замотал головой сосед, тараща на француза глаза. «Ах, зачем скрытничать, сударь. Вы так много едите, что трудно не подозревать». Сосед удивляется: «Я много ем! Я!? Полноте. Как же мне не есть, если я с самого утра ничего не ел?»

Это стоит тысячи лекций. Можно отнестись к прочитанному с юмором, но стоит и задуматься. И чтобы не ограничиться юмором, обратимся вновь к А.П. Чехову: «О бренности» (масленичная тема для проповеди). «Надворный советник Семен Петрович Подтыкин сел за стол и, сгорая от нетерпения, стал ожидать момента, когда начнут подавать блины. Перед ним расстилалась целая картина*.* Посреди стола стояли бутылки. Тут были три сорта водок, киевская наливка, шатолароз, рейнвейн. Вокруг напитков в художественном беспорядке теснились сельди в горчичном соусе, кильки, сметана, зернистая икра, свежая семга и проч. Подтыкин глядел на все это и жадно глотал слюнки: « Ну, можно ли так долго? — поморщился он, обращаясь к жене. — Скорее, Катя!» Но вот наконец показалась кухарка с блинами. Семен Петрович, рискуя сжечь пальцы, схватил два верхних, самых горячих блина и аппетитно шлепнул их на свою тарелку. Подтыкин приятно улыбнулся, икнул от восторга и облил их горячим маслом. Засим, как бы разжигая свой аппетит и наслаждаясь предвкушением, он медленно, с расстановкой обмазал их икрой. Места, на которые не попала икра, он облил сметаной. Подтыкин взглянул на дела рук своих и не удовлетворился. Подумав немного, он положил на блины самый жирный кусок семги, кильку и сардинку, потом уж, млея и задыхаясь, свернул оба блина в трубку, с чувством выпил рюмку водки, крякнул, раскрыл рот. Но тут его хватил апоплексический удар».

 Апоплексическим ударом называли тогда инсульт (кровоизлияние в мозг). Описан типичный геморрагический инсульт на почве артериальной гипертонии, связанной, в свою очередь, с ожирением. Комментарии, как принято в таких случаях говорить, излишни.

*Пасха—*главный праздник всех христиан. Пасхе предшествуют 7 недель Великого поста, последняя неделя которого называется Страстной.

В Чистый четверг этой недели готовились к Пасхе—варили, красили яйца, пекли куличи, делали «пасху», варили пиво, брагу, мед. Яйцо является символом Пасхи—в нем зарождается жизнь.

*Праздник Вознесения Господня* отмечается на сороковой день после Пасхи специальными кулинарными изделиями. В этот день православные пекли большие продолговатые пироги, верхняя корка которых выкладывалась поперек перекладинами. Перекладины символизируют лестницу, ведущую на небо.

В День *мучеников Евстигнея, Канидия и прочих —*18 августа (5августа) — православные на Руси ели сыр и лук с хлебом, солью и квасом. Связки луковиц развешивались в комнатах для очищения воздуха.

*Праздник Успения Пресвятой Богородицы —* 28 августа (15 августа) имеет радостный, светлый характер, Это время окончания жатвы, когда варили вскладчину пиво, убивали барана и пекли пироги, а затем приглашали соседей отмечать праздник за столом.

Интересно отмечается *день Усекновения главы Иоанна Крестителя* 11 сентября (29 августа). Во-первых, не разрешается в этот день брать в руки ножи и другие режущие предметы, во-вторых, исключались в этот день песни и пляски (именно с помощью танцев добилась Саломея обезглавливания Крестителя)*.* В праздник принято угощать бедных, нищих, странников. Пища готовилась постная, и не разрешалось есть ничего круглого (символизирующего голову): лук, капусту, яблоки, картофель, арбузы и прочее.

Так же своеобразно отмечают православные *День* *священномученика Фоки, святого пророка Ионы 5* октября (22 сентября): в этот день запрещается есть рыбу в напоминание о пребывании Ионы в чреве кита.

Гостевым праздником считается *День святого Николая,* 19 декабря (6 декабря), когда в каждом доме в изобилии веселящие пиво и брага, вкусные пироги и когда угощаться и тем и другим ходят друг к другу в гости.

***Католицизм.***

Разделение Римской империи на Восточную и Западную повлияло и на последовавший затем раскол христианской церкви на римско-католическую и греко-православную. Католическая церковь пошла по пути ослабления строгости древних установлений. Католическая практика постов довольно сильно отличается от православной.

*Пост,* утверждают католики, не самоцель, а средство достижения подлинной духовной свободы. Приучая себя довольствоваться малым, верующий лучше контролирует свои поступки и приобретает возможность поделиться с другими людьми. Исторически сложилось так, что у западных христиан пост сводился к значительно более мягким ограничениям в еде, чем у восточных. Скоромным считалось только мясо, а другие продукты животного происхождения относились к постным. Церковь стремится обратить особое внимание на то, что внешнее благочестие не должно подменять собой подлинное исполнение заповедей Иисуса Христа. Даже в период Великого поста только в отдельные дни (все пятницы) требуется воздерживаться от мяса, и лишь в Пепельную среду и Страстную пятницу предписан строгий пост. В католической церкви пост ограничен также возрастом: с 14 лет (строгий с 21 до 60).

Питание католиков и протестантов можно попытаться сравнить, если рассмотреть особенности итальянской, например, и германской кулинарии. Оплот католичества — Италия, а Мартин Лютер (основоположник протестантизма) родился в Германии.

*Завтракать в Италии* принято легко: хлеб, сыр, кофе. Зато обед плотный, включающий закуски, первое блюдо (минестра), второе блюдо и десерт (сыр, фрукты, кофе и сухое виноградное вино). В качестве первого блюда может выступать суп (суп-пюре, прозрачные супы, суп с макаронами), а иногда первым блюдом служит только

мясо в жареном, тушеном или отварном виде. Общеизвестна любовь итальянцев к макаронам, все блюда из которых называются «паста»; наиболее популярная «паста» — спагетти — длинные макароны. Пасту заправляют соусом, сыром, маслом, готовят с мясом, подают с фасолью, цветной капустой, горохом и т. д. Также известны итальянские равиоли — небольшие пельмени квадратной формы; их подают в томатном соусе с тертым сыром.

Наряду с пастой наиболее популярной пищей итальянцев является сыр, множество сортов которого является характерной чертой национальной кухни. Второе блюдо, как правило, готовят из овощей, чаще всего это тушеная капуста, заправленная оливковым маслом и маслинами. Наряду с оливковым маслом свиное сало является часто употребляемым жиром итальянцев. Также интересно, что хлеб в Италии едят исключительно пшеничный. Среди напитков наибольшей популярностью пользуются кофе и виноградные вина.

Для *германской кухни* характерно использование (наряду с овощами) свинины, птицы, дичи, говядины. Отличительной чертой кухни являются различные бутерброды (с сырами, ветчиной, рыбой, фаршем). Также характерно широкое употребление разнообразных сосисок, колбас, сарделек и других мясных блюд. Приготовление первых блюд имеет свои особенности: во-первых, распространены различные бульоны (с яйцом, клецками и др.); во-вторых, порции первых блюд приняты небольшие — до 300 г. Вторые блюда чаще готовят из натурального мяса, рубленое используют реже, Характерной особенностью немецкой кухни является широкое использование блюд на основе яиц — омлетов, яичниц, яиц фаршированных и т. д. Популярны и сладкие блюда: фруктовые салаты с соусами и сиропами, подаваемые обязательно в охлажденном виде, а также муссы, желе, мороженое. Национальный напиток, известный еще древним германцам, — пиво; популярен и кофе, как черный, так и с молоком.

Ислам.

Ислам — вторая по численности приверженцев после христианства мировая религия. В настоящее время ислам исповедует около миллиарда человек. Ислам в переводе с арабского означает «покорность», «предание себя воле Божьей». Родина ислама — Аравийский полуостров, город Мекка, где около 570 г. родился пророк Мухаммед. Религия широко распространена, во многих странах ислам является государственной идеологией. Мусульманство (другое название ислама) исповедуют Египет, Иран, Ирак, Афганистан, Саудовская Аравия, Объединенные Арабские Эмираты, Пакистан, Марокко, Ливан, Йемен, Бахрейн, Азербайджан, Турция,

Таджикистан.

В священной книге мусульман — Коране — зафиксированы многие пищевые предписания, которые обязаны соблюдать верующие. Глава 5 Корана так и называется — «пища» (араб. Ал-Маидах). Хотя в ней говорится преимущественно о необходимости духовного совершенствования, вопросам питания отводится значительное место. Раздел 1 — «Совершенствование религии в Исламе»: «3апрещено вам есть то, что умерло собственной смертью, и кровь, и плоть свиньи, и то, над чем было произнесено иное, кроме Аллаха, имя, и удушенное (животное). И забитое до смерти, и убившееся при падении, и то, которое проткнуто рогом, и которое ели дикие звери — кроме тех, которых вы убили» (речь идет об одном из способов забивания скотины).

Смысл же таков: если животное, объеденное дикими зверями, найдено еще живым, то мясо его позволяется употреблять в пищу в том случае, если животное добивают надлежащим образом). Запрещается есть мертвечину, пролитую кровь и мясо свиньи: «ибо, воистину, нечисто это».

РазделХХI 2-й главы Священного Корана (называется «Корова») предписывает: «О люди, ешьте вещи законные и добрые из того, что есть на земле; не идите по стопам дьявола. Во истину, он — явный враг ваш».

Комментарий поясняет — установление относительно запретной пищи имеет двоякое значение. Только законная и благая пища пригодна для употребления. Под законной пищей понимается не только та, на которую не был наложен запрет, но и та, что не была получена незаконным путем — путем кражи, грабежа, обмана, взятки. Коран признает связь между физическим и духовным состоянием человека: питание играет важную роль в формировании характера, качество пищи сказывается на работе мозга и сердца. Таким образом, в Коране определены правила и предписания для совершенствования не только духовного, но и физического состояния человека.

Принципиально важное положение гласит, что законом запрещено употребление в пищу мяса животного, при заклании (убое) которого произнесено было не имя Аллаха, но любое иное имя. Также регламентируются правила для совершающих паломничество. Стихи из главы 5 («Пища»): «О вы, кто веруете, не убивайте добычи, когда вы совершаете паломничество». И далее: «законна для вас добыча моря и пища его — пропитание для вас и для путешествующих; а добыча земли запрещена вам, пока вы в паломничестве, так выполняйте долг свой перед Аллахом». Комментарий поясняет, что разрешается ловить и есть все, что водится не только в море, а в любом водоеме — реке, озере, пруде. Помимо обозначенных пищевых ограничений и предписаний, важное значение в исламе придается постам: наряду с молитвой, налогом на бедных, паломничеством и джихадом, пост мусульмане относят к числу пяти основных жизненно-практических установлений.

«Во все времена и у всех народов пост был весьма распространен во время оплакивания и бедствий». Пост—средство для совершенствования моральных и духовных качеств человека; пост—не просто воздержание от пищи, но и воздержание от всякого рода зла. Например, пост дает человеку возможность контролировать свои страсти — отказаться от незаконного присвоения чужого имущества. Главная цель поста — духовное восхождение, но наряду с этим пост преследует еще одну цель— мусульмане должны приучить себя сносить всякого рода физические тяготы. Во время постов запрещается курить, принимать лекарства питательного свойства (витамины), говорить непристойности, шуметь, лгать, злословить и порочить, смотреть с похотью, лжесвидетельствовать. Согласно заповеди пророка Мухаммеда, пять поступков нарушают пост — это ложь, злословие, клевета (донос), ложная клятва и похотливый взгляд.

В комментариях к Священному Корану сказано, что «сорокадневный пост Моисея перед получением откровения (Исход 24:18) и то же число дней длившийся пост Иисуса Христа перед началом проповеднического служения (Мтф. 4:2) свидетельствуют о том, что получение Божественных милостей связывается в священной истории с соблюдением поста. Поэтому и от мусульман требуется соблюдение поста по 30 дней в году, явление же Божественных милостей обещано в заключительные дни постов».

Мусульмане обязаны соблюдать пост во время месяца Рамадан. Это их главный пост. Исходное значение слова «рамадан» — «избыток жары». В исламе принят счет месяцев по лунному календарю. Поэтому мусульманский календарь постоянно смещается относительно солнечного календаря, принятого в большинстве стран мира.

*Рамадан* (тюркоязычные и ираноязычные народы, исповедующие ислам, произносят его «Рамазан») — это девятый месяц лунного календаря. Согласно мусульманскому преданию, именно в Рамадан Мухаммеду было ниспослано первое

божественное откровение. Слово Коран имеет два значения: 1) «он собрал вещи воедино» и 2) «чтение» или «пересказывание книги», поэтому месяц Рамадан — память о ниспослании Аллахом божественного откровения Мухаммеду и через него всем людям. В память об этом и установлен пост (тюркоязычные народы говорят «ураза», ираноязычные — «Рузе»). Во время этого поста в светлое время нельзя есть, пить, вдыхать табачный дым, исполнять супружеские обязанности. Ночью запреты снимаются, однако все же не рекомендуется предаваться излишествам и нужно побольше заниматься благочестивыми делами.

Согласно Корану и комментариям, время поста наступает примерно за 1,5 ч до восхода солнца, началом ночи следует считать заход солнца (и ешьте, и пейте до тех пор, пока белый день можно будет отличить от черной ночи на рассвете; затем поститесь до прихода ночи). В большинстве мусульманских стран по ночам во время поста устраивают застолья, слушают выступления народных певцов и рассказчиков, исполняющих произведения, посвященные деятельности пророка Мухаммеда и его сподвижников. Заканчивается пост праздником разговения. По-арабски он называется Идал-Фитр, у тюркоязычных народов (в том числе на территории СНГ) — Уразабайрам. Во время праздника совершается общая молитва, потом — торжественная трапеза. Благочестивые мусульмане раздают милостыню и угощения для бедняков.

Пост предписан всем правоверным мусульманам, однако постятся прежде всего совершеннолетние и находящиеся в добром здравии. Комментарии к Священному Корану по поводу освобождений от поста поясняют: «Две первые категории, освобождаемые от поста,— это больные и путешествующие. И тем и другим предписывается осуществить пост по окончании болезни либо путешествия». Интересно, что «каждый сам решает для себя, что именно *считать болезнью или путешествием».*

Третье исключение относится к тем, для кого соблюдение поста — невыносимая мука. Здесь имеются в виду те, кому соблюдать пост очень трудно. Такие люди могут получить искупление, ежедневно давая еду кому-нибудь из бедняков. Это исключение относится к кормящим и беременным женщинам (но потом они должны возместить дни поста в другие дни), а также к старикам, кому уже не под силу выносить пост. Кроме того, относится оно к страдающим от продолжительного недуга и к тем, кто находится в путешествии больше года. Кроме того, освобождаются от поста женщины во время менструации или кровотечения после родов с условием последующего возмещения в другие дни. И последнее — не обязателен пост также воинам, приближающимся к врагу, т. е. в преддверии боевых действий.

В исламе различают *две категории постов: обязательный,* т. е. предписанный (Фард), который включает пост Рамадан, пост искупления за вину (Каффара) и обет поста (Надр), и *добровольный пост* (Таттава)*.* Суть добровольного поста — это напоминание о том, что пророк накануне ответственных деяний постился в любое время года вне месяца Рамадан. К добровольным относят также:

а) пост, который проводится некоторыми правоверными через день;

б) регулярное соблюдение поста по 3 дня в каждом месяце. Можно также соблюдать пост каждый понедельник и каждый четверг при условии, что общее количество постных дней не превышает полугода, как это делал сам Пророк.

А вот отношение ислама к вину, зафиксированное в Коране, гл. 5 («Пища»): «О вы, кто веруете, дурманящие зелья и азартные игры— дьявольские козни; так что избегайте этого, дабы могли вы преуспеть». И далее: «Дьявол желает лишь посеять вражду и ненависть меж вами при помощи дурманящих зелий». Комментарий поясняет: стих полностью запрещает все дурманящие зелья и азартные игры. Рассказывают, что когда был ниспослан этот стих, глашатай объявил на улицах Медины, что вино запрещено, и в ответ на это все кувшины с вином в мусульманских домах были опустошены,

так что вино лилось по улицам рекой. Пьянство и азартные игры считаются мусульманами великим грехом.

Шариат (дословный перевод—«глубокое знание», смысл понятия — «мусульманский образ жизни», «законы веры», «правильный путь») подробно описывает продукты, категорически запрещенные для употребления, а также приводит перечень рекомендуемых, не рекомендуемых и осуждаемых продуктов. Например, запрещено употреблять в пищу мясо сокола или удода, а есть журавля можно. Можно есть мясо рыб, кожа которых покрыта чешуей, но осуждается употребление рыб, лишенных чешуи. Нельзя питаться мясом лягушек и змей, но можно есть саранчу и ящериц. Многие шииты не едят икру осетровых рыб. Не рекомендуется есть сырой лук или чеснок.

Самые «правильные» продукты — это мед и молоко. Не запрещается, но и не поощряется употребление в пищу конины или ослятины. Свинину можно есть только под угрозой голодной смерти. Великим грехом для мусульман считается употребление спиртных налитков и любых изделий, в процессе приготовления которых используется вино. Существует ритуал принятия пищи. Перед едой и после нее правоверный должен мыть руки. Хозяин дома начинает трапезу первым и заканчивает ее последним. Разговор за едой не должен касаться неприятных тем. Не следует говорить громко и эмоционально. Едят правой рукой с помощью вилки, ложки или пальцев, но не следует есть двумя пальцами. Не следует дуть на горячую пищу. Как правило, трапеза начинается с хлеба. На Востоке традиционно выпекают хлеб в виде лепешек или лаваша. Их ни в коем случае нельзя резать ножом, а можно только ломать руками. Хлеб считается священным и требует соответствующего к себе отношения.

Классическая арабская кухня построена с учетом заповедей пророка Мухаммеда. В основе ее лежит использование следующих продуктов: мяса—баранины, козлятины, телятины; птицы и рыбы; яиц; растительных продуктов — риса, бобовых, овощей, фруктов, как свежих, так и консервированных; молочнокислых продуктов, сыра. Принято использовать значительное количество пряностей и ароматических трав. Типичные супы готовят на основе мясного бульона с фасолью и рисом, горохом и вермишелью, картофелем, стручковой фасолью. Второе блюдо обычно мясное — мясо либо тушеное, либо жареное. Популярен плов в различных модификациях.

 Следует признать, что влияние религиозных предписаний на особенности питания более значительным было в прошлом.

В настоящее время церкви менее склонны к жесткому регламентированию в соблюдении постов. В то же время некоторые установки сохраняются весьма строго. Например, мусульманин только в случае угрозы голодной смерти может есть свинину. Православное христианство более догматично, чем католичество и протестантизм.

Возможно, наиболее значительно влияние религий у индусов: все конфессии индуизма одной из центральных идей содержат учение о перерождении, что исключает возможность нанести вред животному.

Литература:

Елисеев Ю.Ю., Родионова Г.Н., Авдеенко И.В. «Полный справочник по уходу за больным» Москва, «ЭКСМО-ПРЕСС» 2002г.