Автор: Herbert M. Shelton
08.12.2012 16:32 - Обновлено 09.12.2012 10:31

Вопрос о том, сколько нужно есть, привлекал внимание многих мыслящих мужчин и женщин. Но ответ так и не был дан. Так называемые ученые высчитали наши потребности в калориях.

Как я уже показал, это является обманом. Людей призы-вают есть то, к чему зовет аппетит. Но аппетит создается привычкой и может быть выработан так, что он будет требо-вать или мало пищи, или очень много. Чрезмерные аппети-ты начинают создаваться в раннем возрасте, когда детей пичкают пищей день и ночь. Д-р Пейдж доказал, что ребен-ка можно приучить есть круглосуточно или же довольство-ваться двумя—четырьмя приемами в день.

Д-р Кленденинг пишет о том, как ученые выявляли по требность в пище. Но их открытия так и не изменили объе-ма пищи индивидуума конкретного возраста, конституции, пищеварительной активности. Он пишет:
„Количество пищи очень точно регулируется аппетитом отдельного человека и любопытным механизмом внутреннего инстинкта, о котором мы очень мало знаем"
.

Если бы он знал об этом процессе много, он бы понял, что его заявление неправильно. Аппетит в основном создается привычкой, а привычки к еде у разных людей различаются значительно больше, чем формы их носов. Переедает значи-тельно больше людей, чем думает д-р Кленденинг. Он сам за-мечает: *„Немногие критики переедания указывают на вредные последствия недоедания. А они вполне реальны"* .
По-видимому, его понятия аппетита и
„любопытного меха-низма внутреннего инстинкта"
не срабатывают.

Д-р Остин пишет: *„В действительности распространен-ные среди людей вкусы и пристрастия имеют своими корня-ми скорее социальные привычки, нежели физиологические потребности".*

Привычка есть три раза в день сегодня принята повсеме стно. Но как свидетельствует история, ни одна нация в про-шлом не имела такой привычки. В период возвышения Гре-ции и Рима греки и римляне ели один раз в день.

Д-р Освальд пишет: *„Свыше тысячи лет одноразовое питание было правилом в этих двух странах, которые могли мобили-зовать армии из мужчин, каждый из которых был под стать современному атлету, из мужчин, которые сутками были на марше с грузом железной амуниции (не считая одежды и провизии), который свалил бы любого современного но-сильщика".* Далее: *„Римляне в период республиканского правления восстанавливались после голодания куском хле-ба и 1—2 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе".*

Среди факторов, приводившихся в качестве объяснения их физического, умственного и морального упадка, была чувственная одержимость пищей, которая появилась вмес те с властью и богатством. Какие бы другие факторы ни спо-собствовали их падению (а они, конечно, были), не может быть сомнения, что одержимость пищей также внесла свою лепту. Геродот свидетельствует, что вторгшиеся персидские орды Ксеркса (свыше 5 миллионов человек) вынуждены были питаться по пути следования в покоренных городах. По счастью, персам, даже включая царя и его двор, при-шлось есть один раз в день.
Евреи - от Моисея до Иисуса -также питались один раз в сутки.
Иногда они добавляли прием фруктов.

Можно вспомнить следующие слова из Священного Пи-сания (цитирую на память): *„Да снизойдет несчастье на на-род, чьи владыки едят по утрам".*
Это должно означать, что евреи не были приверженцами того, что д-р Дьюи называл *„вульгарной привычкой есть завтрак"*
. И сейчас в восточ-ных странах практикуется, по сравнению с американскими стандартами, исключительная умеренность в питании.

По словам д-ра Освальда, *„в период зенита греческой и римской цивилизации моногамия была столь же строгой установкой: как правило, довольствоваться одним приемом пищи в день и никогда не есть, пока человек не получит пра-во на питание, т.е. пока им не сделана вся дневная работа".*

Более тысячи лет одноразовое питание было правилом ци вилизованных наций,

населявших побережье Средиземного моря. Вечерний прием пищи - его можно назвать обедом или ужином - был своего рода домашним праздником, на-градой за дневной труд, удовольствием, которое и богатые, и бедные не хотели портить преждевременным удовлетворе-нием аппетита". Поговорка XVI века гласила: *„Вставать в шесть часов, обедать в десять, ужинать в шесть, ложиться спать в десять - значит, удлинить жизнь десять раз по де-сять".*

Согласно Катерине Энтони, во времена правления Ели-заветы средняя английская семья имела привычку есть три раза в день. А врач Эндрю Борд, живший при Генрихе VIII, писал, что *„два раза кушать достаточно праздному человеку, работник может есть три раза"* . В книге Сальцмана **„Жизнь в средневековой Англии"** сказано:
„О завтраке как регуляр-ном приеме пищи редко можно услышать, хотя, вероятно, большинство мужчин начинали день с глотка эля и неболь-шого количества хлеба"
.
„Еще два столетия назад,
— пишет д-р Остин,—
первый прием пищи в Англии был около полу-дня. Завтрак не признавался, и впервые он появился у знат-ных дам, принимавших шоколад в постели"
.

Древние греки - самые совершенные физически и умст□венно из всех живших когда-либо людей - ели лишь два ра□за в день. То же самое можно сказать о древних народах Ге-бридских островов и наиболее воинственных народностях в современной Индии. Графиня Лэндсфилд писала в 1858 го-ду о привычках питаться высшего класса той Англии: *„По-сле еды следует длительный пост - с девяти часов утра до 5-6 часов вечера, когда подается обед"*
.

Это говорит о том, что двухразовое питание в Англии сохранялось до того вре-мени. **Пе реход на трехразовое питание в Англии произо□шел по мере роста благосостояния.** Вообще можно сказать, что количество потребляемой пищи в любой стране во все времена больше зависело от экономического положения, нежели от потребностей в питании. В Древнем Риме эти факторы привели к многократному питанию за день. Люди принимали рвотное сразу после еды, которая доставляла им физиологическое удовольствие, направлялись в специ-альные помещения для отправления рвоты, а затем вновь принимались за еду. Видимо, именно это имел в виду Плу-тарх, когда писал: *„Рвотное и очищения, которые являются горьким освобождением от обжорства, нельзя применять без большой необходимости. Многие имеют привычку на-бить желудок, когда они голодны, а потом, когда они на-елись, освободить желудок. И это вопреки природе,*

ибо они страдают, наевшись, не меньше, чем когда голодны. Они за-ботятся о полноте, но это препятствие для аппетита. Осво-бождая желудок, они готовят его для нового наслаждения пищей"

.

Один из моих больных, проведший два года среди индей-цев в Южной Америке, говорил мне, что они едят первый раз после того, как охотники вернутся с охоты. Те отправляют-ся на охоту около 9 часов утра и возвращаются, добыв доста-точно пищи для племени. Если охота не удается, что иногда бывает, индейцы не принимают утром пищу совсем. По сло-вам Моффата, гуттенготы голодают и сейчас по пять дней и обходятся четырьмя приемами пищи в неделю.

По заявле нию д-ра Остина, *„опыт показал, что в прошлом двухразовое питание в день удовлетворяло потребности всех взрослых - мужчин и женщин, включая даже беременных женщин"* .