

Къ вопросу о пищѣ.

Пригодность той или иной пищи для организма разсматривалась учеными со стороны содержания въ ней азотистыхъ и безазотистыхъ веществъ.

Достаточно было ученому произвести опытъ — какъ дѣйствуетъ въ колбочкѣ пищеварительный сокъ на пищу или опредѣлить процентное содержаніе бѣлковыхъ веществъ и углеводовъ и пригодность пищи для организма считалась рѣшенной, но теперь происходитъ поворотъ во взглядѣ на этотъ вопросъ. Теперь отдается главная роль психическому отношенію индивидуума къ той или иной пищѣ. Именно — появилось ученіе о такъ называемомъ психическомъ пищевареніи т.-е., объ участіи и значеніи психическихъ вліяній въ пищеварительныхъ процессахъ, а съ тѣмъ вмѣстѣ въ процессахъ усвоенія тѣхъ или иныхъ пищевыхъ веществъ.

Главную роль въ пищевареніи играетъ выдѣленіе пищеварительныхъ соковъ, отсюда является вопросъ — какая пища болѣе способствуетъ выдѣленію соковъ? Сторонники новаго ученія говорятъ та, которая болѣе нравится. Такимъ образомъ недостаточно, какъ полагали раньше, ввести напримѣръ мясо, хотя бы даже легко варимое въ желудокъ, чтобы вызвать обильное выдѣленіе желудочнаго сока, необходима кромѣ того наличность вкусоваго ощущенія, иначе можетъ не послѣдовать никакого выдѣленія сока и мясо, не смотря на свою удобоваримость, можетъ оказаться совсѣмъ не перевареннымъ, а стало бытъ не пригоднымъ для питанія*). Отсюда само собой вытекаетъ вопросъ о пищевомъ режимѣ и о работоспособности организма въ зависимости отъ пищи.

Извѣстно, что чрезъ кровообращеніе производится обмѣнъ веществъ въ тѣлѣ. Чѣмъ дѣятельнѣе и правильнѣе кровообращеніе, чѣмъ болѣе въ крови такъ называемаго рабочаго бѣлка, тѣмъ организмъ крѣпче, тѣмъ болѣе онъ способенъ противостоятъ вреднымъ микробамъ, простудѣ, усталости. Мясо по мнѣнію ученыхъ и производитъ эти желаемыя дѣйствія въ организмѣ. Но по новѣйшимъ разслѣдованіямъ выяснилось что пища, богатая, бѣлками при разложеніи ея въ организмѣ оказываетъ крайне угнетающее дѣй-

*) Умѣстно тутъ припомнить о режимѣ Даніила и трехъ его друзей въ пещеру Вавилонскомъ.

ствіе на ткани организма и является въ отношеніи послѣднихъ нерѣдко весьма опаснымъ ядомъ, вліяющимъ вредно на нормальный обмѣнъ веществъ и служащимъ въ частности причиною различнаго рода перерожденія тканей, болѣзненной тучности и т. п. Мясо же принадлежитъ къ тѣмъ богатымъ бѣлкомъ пищевымъ веществамъ, которыя даютъ наиболѣе вредные, наиболѣе опасные для организма продукты разложенія — именно — бѣлокъ мяса при разложеніи выдѣляетъ изъ себя такъ называемую мочевую кислоту. Эта кислота оказываетъ крайне подавляющее дѣйствіе на кровообращеніе, задерживая правильную циркуляцію послѣдней въ тканяхъ и тѣмъ лишая ихъ возможности надлежащаго обмѣна веществъ, т.-е. понижаетъ жизнедѣятельность клѣтокъ организма, ихъ способность противодѣйствія вреднымъ вліяніямъ падаетъ, что и обусловливаетъ собою цѣлый рядъ разнаго рода заболѣваній.

Мочевая кислота, какъ я сказалъ выше, задерживаетъ правильность кровообращенія и вслѣдствіе этого, хотя бы кровь и содержала достаточное количество бѣлка, этого питательнаго и силороднаго элемента, но ткани не могутъ непосредственно усвоить ихъ, вслѣдствіе чего они, продолжая работать, переполняются отжившими продуктами, которые недостаточно быстро уносятся; накопленіе же этихъ продуктовъ производитъ въ тѣлѣ явленіе, называемое по просту „усталость“. Мясная пища, какъ обладающая бѣлками и другими элементами возбуждающаго свойства, хотя на взглядъ и кажется самой пригодной для поддержанія силъ, но вслѣдствіе скорого явленія въ ней отъ разложенія бѣлковъ мочевой кислоты, производитъ болѣе скорый упадокъ силъ.

Наряду съ мясомъ такая пища, какъ молоко, сыръ, хлѣбъ и вообще растительная пища содержитъ въ себѣ бѣлокъ почти совершенно свободный отъ мочевой кислоты и потому, хотя бѣлокъ этой пищи и утилизируется медленѣе, но усвоеніе его совершается правильнѣе и полнѣе, такъ какъ оно не тормозится дѣйствіемъ мочевой кислоты. Другими словами организмъ отъ молочной и растительной пищи болѣе продолжительное время сохраняетъ свою работоспособность, чѣмъ отъ мясной. Вотъ почему прибавлю отъ себя, въ святыхъ отцахъ насъ поражаетъ ихъ жизнерадостность, неутомимость, свѣтлость мысли, бодрость духа.

Свящ. Петръ Павскій.