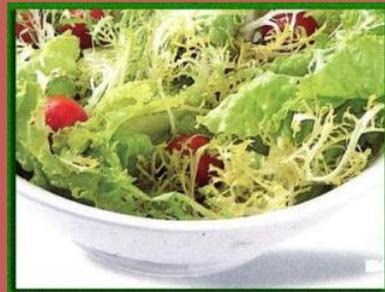
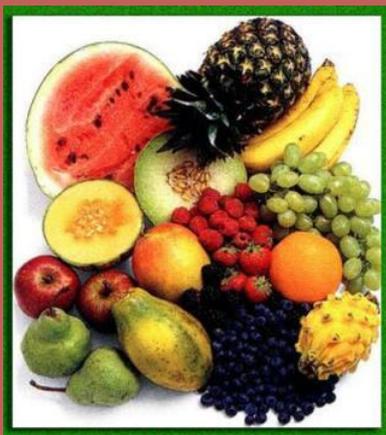
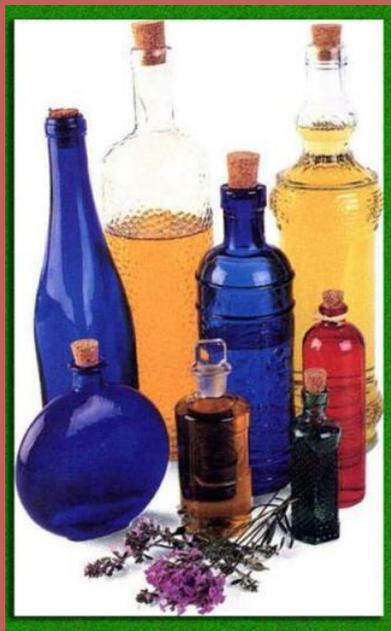


# ПИТАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ



# ДРЕВНИЕ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

- Еще с древнейших времен существовало представление о влиянии качества пищи на психические качества людей, на их мышление и образ жизни в целом.
- Так, в **ИНДИЙСКОЙ** ведической системе питания учитывалось наличие в них трех первичных принципа: **раджас, тамас и саттва**.
- **Раджасическая пища** - слишком горячая, слишком острая и жирная, она усиливает раджасическую природу человека и рождает такие качества, как сильный гнев, гордость, тщеславие, эгоизм, высокомерие и т.п.
- **Тамасическая пища** - несвежая, безвкусная, слишком соленая, слишком кислая, слишком горькая и приготовленная дважды. Она усугубляет тамасические качества, подобные сонливости, медлительности и лени, и более низменные качества, такие как вожделение, страстное желание и т.п.
- **Саттвическая пища** - это сбалансированная и умеренная пища, не слишком горячая, не слишком острая. Она легка для желудка, не вызывает пищеварительных расстройств и легко удаляется, она не вредит уму. Наоборот, она вызывает состояние мира и спокойствия, которые очень существенны для дхьяны и садханы.
- **Раджасическая пища:** рыба, яйца, мясо птиц, красный стручковый перец, соленья, тамаринд, горчица, кислые продукты, горячие блюда, чай, кофе, какао, белый сахар, морковь, репа (брюква), специи.
- **Тамасическая:** говядина, свинина, вино, лук, чеснок, табак, жареная пища, несвежая пища, нечистая пища, все интоксиканты, все спиртные напитки, все наркотики.
- **Саттвическая:** коровье молоко, сливки, сыр, масло, творог, масло из молока буйволицы, сладкие фрукты, овощи, сушеные фрукты и орехи, пшеница, рис, ячмень, пальмовый или коричневый сахар, зеленый горошек, бенгальский горошек, имбирь, мед. Йоги обычно едят один раз в день в 12 часов. Те, кто ест дважды в день, обычно принимают пищу в 9-30 утра и в 6-30 вечера.

• В ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ системе питания заложены представления о взаимосочетании и взаимопроникновении в веществах двух изначальных принципов мироздания - "инь" и "ян".

• Все продукты питания в той или иной мере сочетают в себе принципы "инь" и "ян". Причем преобладание какого-либо принципа зависит также и от размера продукта и условий его выращивания.

Наиболее сбалансированными по содержанию "инь" и "ян" являются крупы и располагающиеся рядом с ними в таблице продукты.

"Инь" имеет центробежное направление и приводит к расширению.

• "Инь" - качество прохладного, влажного, мягкого, эластического, сладкого, синего и фиолетового.

Сильными "инь" продуктами являются картофель, томаты, фрукты, сахар, мед, дрожжи, шоколад, кофе, чай.

• "Ян" - центроостремительное и приводит к сжатию.

• "Ян" придает продуктам такие качества как твердое, вяжущее, согревающее, агрессивное, раздражающее, красное, горькое и соленое.

• Сильными "ян" продуктами - красное мясо, птица, рыба, твердые сыры, яйца.

- 
- 1. Сахар
- 2. Фрукты
- 
- 3. Орехи
- 4. Листовые овощи
- 
- 5. Семечки
- 6. Круглые овощи
- 7. Корнеплоды
- 8. Свинина
- 9. Бобы
- 10. Молоко
- 
- 11. Крупы
- 12. Рыба
- 13. Мясо
- 14. Сыр
- 
- 15. Яйца
- 16. Птица
- 



Инь  
 нерафинированный  
 небольшие  
 грунтовые  
 холодного  
 слабо  
 небольшие  
 холодного  
 небольшие  
 небольшие  
 небольшие  
 небольшие  
 менее жирная  
 небольшие  
 менее жирное  
 холодного  
 быстро плавающая  
 постное  
 более твердый  
 менее жирный  
 более соленый  
 мелкие  
 мелкая  
 высоко летающая

"Ян"  
 рафинированный  
 крупные  
 деревьев  
 теплого климата  
 сильно маслянистые  
 крупные  
 теплого климата  
 крупные  
 крупные  
 крупные  
 более жирная  
 крупные  
 более жирное  
 теплого климата  
 медленно плавающая  
 жирное  
 менее твердый  
 более жирный  
 менее соленый  
 крупные  
 крупная  
 низко летающая

- Современное толкование древней традиции питания было дано Д. Озавой, который назвал ее "макробиотикой". 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.
- Ежедневный стандартный макробиотический рацион состоит из 50-60% продуктов, приготовленных 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 макробиотическая диета содержит 2126 ккал, белки - 79 г, жиры - 40 г, углеводы - 361.
- Содержания кальция составляет 859 мг, фосфора - 1539 мг, железа - 39,3 мг, витамина С - 236 мг, витамины В1, В6, фолиевая и витамин В12 содержатся в рационах макробиотиков в продуктах моря (рыбе, морских овощах) и в разнообразных продуктах из сои (Kushi, 1985).
- Более ценными источниками белка, согласно макробиотики, являются зерновые, бобовые, овощи (в том числе морские), семена, орехи, белое мясо рыбы.
- Ежедневным компонентом макробиотического питания является соя и изделия из нее.

**Согласно рациональной научной система питания в ежедневный рацион питания человека должны входить пять групп питательных веществ:**

1. Источники энергии - углеводы, жиры и белки. Обеспечивающих энергетические потребности организма и затраты на синтез собственных элементов тела. Причем по данным русских диетологов в питании взрослого здорового человека их соотношение должно составлять 1:1,2:4,6

2. Незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме в достаточном количестве и должны поступать с пищей.

К ним относятся: аргинин (для детей), гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин.

3. Витамины (как катализаторы биохимических реакций) - тиамин, рибофлавин, никотинамид, пиридоксин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин, витамин В12, аскорбиновая кислота, витамины А, D, E, K.

4. Незаменимые жирные кислоты (как предшественники синтеза гормонов)- линоленовая кислота, линолевая кислота.

5. Неорганические элементы - мышьяк, кальций, хлор, хром, медь, фтор, йод, железо, магний, марганец, никель, молибден, фосфор, калий, селен, кремний, натрий, олово, ванадий, цинк.

Кроме этого для успешного пищеварения, усвоения пищи необходимы, так называемые, балластные вещества (целлюлоза растительных клеток) и вода.

Недостаток или избыток этих питательных веществ может привести к различным заболеваниям.

**Выбор системы питания требует индивидуального подхода с учетом трудовой деятельности человека, его психических склонностей, местообитания и образа жизни в целом.**



Немногие задумываются над, тем какие причины заставляют вас принимать пищу. Большинство считает, что потребление пищи имеет только физиологические причины - потребление необходимых питательных веществ.

Однако установлено, что чаще всего люди пытаются *с помощью пищи решить свои психологические проблемы*. Можно выделить несколько основных мотивов, преобладающих в пищевом поведении человека и, следовательно, несколько типов людей по отношению к пище. Это Пищевой -

- 1. **Тоник.** Стимуляция. Пища на вас оказывает стимулирующее влияние – она помогает вам взбодриться, поднять тонус, собраться с силами и сохранить их. Однако это может привести к перееданию и нарушению обмена веществ или другим серьезным заболеваниям.

- 2. **Эстет.** Эстетическая. Вам приятно ощущение пищи в руках. Это дает вам эстетическое наслаждение. Держать пищу в руках приятно, но существует множество способов занять руки чем-нибудь другим, например повертеть в руках камешки, четки, заняться рукоделием или насладиться сервированием стола.



- **3. Кот.** Расслабление. Заполненный желудок включает парасимпатический отдел нервной системы и успокаивает систему стресса – симпатический отдел. Наступает чувство тяжести, ленности, тупости, снижение работоспособности. Человек засыпает, как ленивый кот, а проснувшись чувствует себя разбитым и долго вработывается. Для избежания переедания замените пищевые продукты питьем или релаксацией. успокойте свою нервную систему, рассматривая красивые рисунки и пейзажи.

- **4. Медитум..** Пища для вас выступает в качестве транквилизатора – ослабление отрицательных эмоций. Однако это не решает ваши проблемы. Отрицательные эмоции нужно снимать с помощью психоанализа и медитации. Чайные церемонии - один из видов медитаций.

- **5. Наркоман.** Пищевая "наркомания" - сильнейшая тяга к еде, которая приводит к обжорству. Это требует серьезного лечения у психоаналитика. Необходимо значительно снизить калорийность продуктов питания.

- **6. Автомат.** Привычка. Автоматическое потребление пищи. Необходимо научиться отдавать себе отчет во всех проглоченных калориях. Необходимо спрашивать себя: "Действительно ли мне хочется есть?".



# ПОЧЕМУ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ПИЩУ?

- Предлагаемый опросник поможет вам понять, каковы ваши психические особенности. Ваши ответы раскроют причины, побуждающие вас принять пищу, и подскажут, как изменить ваше поведение, от каких именно привычек стоит отказаться.
- Расставьте баллы соответствующие вашим ответам.
- |        |       |              |       |         |
|--------|-------|--------------|-------|---------|
| Всегда | Часто | Эпизодически | Редко | Никогда |
| 5      | 4     | 3            | 2     | 1       |
- А. Ем, чтобы поддержать настроение .....
- Б. Ем, потому что приятно держать пищу в руках.....
- В. Еда доставляет удовольствие и позволяет расслабиться.....
- Г. Ем, когда на что-нибудь злюсь....
- Д. Когда кончаются мои любимые продукты, мне становится не по себе.....
- Е. Ем автоматически.....
- Ж. Ем, чтобы взбодриться.....
- З. Удовольствие получаю уже во время стряпни.....
- И. Нахожу еду приятным занятием.. .....
- К. Ем, когда чувствую себя беспокойно.....

- Л. Сильно волнуюсь, когда не ем.....
- М. Ем, не осознавая, что делаю.. ...
- Н. Ем для "воодушевления"..... .....
- О. Ем, потому что мне приятен вид, запах и вкус пищи.....
- П. Больше всего хочу есть, когда спокоен и расслаблен.....
- Р. Ем, когда хочу избавиться от забот и тревог.....
- С. Не поев вовремя, начинаю чувствовать волчий аппетит.....
- Т. Обнаружив пищу во рту не могу сказать, как она туда попала.....
- **Интерпритация: Подсчитайте баллы по формулам и выявите основную психологическую причину приема пищи, причем показатель больше 11 считается высоким, меньше 7 - низким:**
  - **А + Ж + Н =            Стимуляция**
  - **Б + З + О =            Эстетическая**
  - **В + И + П =            Расслабление**
  - **Г + К + Р =            Поддержка**
  - **Д + Л + С =            Пищевая наркомания**
  - **Е + М + Т =            Привычка**

# ЛИТЕРАТУРА

- 2. Медкова И.Л., Павлова Т.Н., Брамбург Б.В.  
Все о вегетарианстве. - М.: Международные отношения, 1992.
- 3. А. Ленинджер.  
Основы биохимии: М., Мир, 1985.

