

Annotation

Статья публикуется здесь в том первоначальном виде, в каком была подана в редакцию журнала "Физкультура и спорт". Она была опубликована в журнале (№ 11, 1986 г.) с небольшими сокращениями, а затем перепечатана в сборнике "Искусство быть здоровым" (часть 2-я, издание 2-е, перераб., авторы-составители А.М.Чайковский и С.Б.Шенкман; Москва, издательство "Физкультура и спорт", 1987 г., стр. 47-50). Общий тираж статьи составил, таким образом, более 1.750.000 экземпляров, что принесло широкую известность автору, последовательному пропагандисту так называемой "чистой" (или истинной) натуропатии, и в частности — сыроедения.

Вкус солнечной пищи

Александр ЧУПРУН,

действительный член Московского общества испытателей природы при МГУ (секция геронтологии)

Режим питания, составленный исключительно из сырой растительной пищи, называемый сыроедением, сырым вегетарианством, натуризмом, натуральным (или естественным) питанием, не является новейшим изобретением в диетологии. Если не забираться в древнюю историю, то можно сказать, что вопрос этот в медицинской литературе обсуждается примерно полтора столетия. Конечно, поначалу никаких научных обоснований этому режиму не было, и его приверженцы исходили из того, что это — наиболее естественный, самой природой подсказываемый способ питания, ведь так питаются и наши ближайшие "родственники" — обезьяны шимпанзе и гориллы, лишь изредка отклоняясь от "чистого сыроедения", да и то вынужденно, при нехватке растительной пищи. Ссылались на строение зубов человека, ничем не напоминающих зубы хищника, на строение его пищеварительного тракта и т.д. Аргументов было не много, неудач при попытках длительно практиковать этот режим питания было предостаточно, и всё же в довоенной литературе по диетотерапии этот режим пользовался куда большим вниманием, чем сейчас.

Если заглянуть в ранние издания учебников профессора М.И.Певзнера, одного из основателей советской диетологии, то можно обнаружить, что сыроедение рекомендовалось при подагре и мочекаменной болезни, повышенном весе (ожирении) и диабете, болезнях кожи и сердечно-сосудистых недугах, болезнях печени, почек, нервной системы, кишечника, аллергиях: Не лишним будет подчеркнуть, что сыроедение, по мнению М.И.Певзнера, давало хороший эффект "при отучении алкоголиков от пьянства". Но в последующие годы интерес к естественному питанию у медиков был утерян, и дело дошло не только до того, что из современных учебников исчезли соответствующие разделы: некоторые пособия для медицинских вузов с первых же страниц объявляют войну сыроедению, относя его: к извращениям, нарушениям в питании. Несколько лет назад слово "сыроедение" нельзя было найти даже в самом толстом словаре, а когда оно снова стало появляться в прессе и литературе, то, что о нём писалось, было достойно удивления:

Издательство "Знание", например, выпустило книгу московского профессора, доктора медицинских наук, который, справедливо ополчаясь против самолечения, писал: "многие люди начали применять различные неизвестно кем разработанные диеты (сыроедение, салоедение и т.д.)". "Салоедение" было придумано автором ради иронического эффекта, и получалось, что речь идёт о питании сыром или салом: Рекорд невежества побил, однако, Академия наук Украинской ССР, разъясняя в выпущенном совместно с Институтом языкознания имени А.А.Потебни (!!!) "Словаре украинского языка" (том 9, с. 201), что слово "сыроед" имеет два значения: первое — это человек, употребляющий сырое мясо в пищу, и второе — людоед:

Давайте разберёмся, правда ли то, что сыроедение разработано "неизвестно кем". Да нет, конечно. Об учебнике заслуженного деятеля советской науки проф. М.И.Певзнера, который штудировали многие годы все отечественные диетологи, уже говорилось. В украинском журнале "Радянська медицина" в довоенные годы печатались обширные материалы по клиническому

опыту применения этого режима (проф. И.Б.Фридман, "Сыроедение в клинике внутренних болезней", 1939, № 3, с. 24-33; Д.Я.Беркович, "Лечение нефрита сыроедением", 1940, 1, с. 45-53; М.Ф.Соколова, "Сыроедение при заболеваниях печени", 1940, № 1; С.С.Цейтлина, "Терапия колитов сыроедением", 1940, № 11-12). Для тех, кто считает, что сыроедение разработано "неизвестно кем", можно составить обширную библиографическую справку. Назовём ещё некоторые публикации: проф. Г.Эппингер. "Сыроедение и минеральный обмен", "Клиническая медицина". 1937. том 15, № 9, стр. 1058-1060; Х.Штраус, "Сырая пища как лечебный метод", "Казанский медицинский журнал", 1929, № 12, с. 1259-1265; И.Б.Фридман, "Сыроедение как лечебный фактор при некоторых заболеваниях внутренних органов", журнал "Вопросы питания", 1940, 9, 3, с. 17-23; И.Б.Фридман, "Лечение сыроедением", в книге "Конференция по лечению питанием 5-9 мая 1950 г. Тезисы докладов и выступлений", стр. 11-12, М., 1950 г. Мне кажется, что ради здоровья народа пора бы внести ясность в вопрос о так называемой "модной диете". А где-то и "власть употребить", вменив в обязанность авторам популярных книг и тем более учебников для медицинских вузов вначале знакомиться с публикациями по тому вопросу, по которому они намерены высказывать мнение. Нельзя же, в конце концов, под грифом Академии наук и Общества "Знание" превращать в людоедов невинных вегетарианцев, предпочитающих колбасе сырую морковку.

Кажется парадоксальным, что сыроедение остаётся и до сих пор наименее изученной областью диетологии. Но — на всё были причины, которые увели в сторону интерес биохимиков, диетологов, врачей. С одной стороны — закономерное увлечение Павловским нервизмом, с другой — отставание диетологии во всех разорённых войной странах, когда проблемой стало хоть как-нибудь прокормить население. Не до диет было. А ведь ещё в 1939 году профессор И.Б.Фридман писал в одной из упомянутых статей: **"Сыроедение — питание сырой пищей, преимущественно растительной, рекомендуется и как вид массового, народного питания, для длительного применения у здоровых людей, и как ценный лечебно-диетический фактор при целом ряде заболеваний"**. Отнюдь не ратуя здесь за массовый переход на сырую растительную пищу, хочу только обратить внимание на то, что режим питания, состоящий исключительно из неё, способен помочь там, где бессильны все лекарства. Но для этого надо сначала вспомнить забытый отечественный опыт, изучив старые научные публикации, а заодно издать хотя бы единственную книгу о сырораствительном режиме, которого придерживаются, несмотря на насмешки слева и справа, довольно многочисленные у нас уже сыроеды (или натуралисты). Для начала это мог бы быть перевод на русский язык книги А.Белоречки и С.Чортановой "Вегетарианство и сыроедение" (София, 1980 г.) или ранее вышедшей книги болгарского профессора Тодора Тодорова "Солнечная пища на нашем столе", в которой есть такие слова:

"Понятие "сырая пища" — это синоним культурной пищи, отвечающей требованиям высокоцивилизованного современного человека".

И в самом деле: мы читали в научно-популярных журналах немало статей под рубрикой "Минимум калорий — максимум биологической ценности". Но ведь свежая, сырая пища как никакая другая полностью отвечает этим требованиям!

Нельзя сказать, что сыроедение как лечебный режим стопроцентно забыто. В последнее время, как и в довоенные годы, этот режим практиковали в клинике Института гигиены питания в Киеве по инициативе доцента Г.А.Дунаевского. Днепропетровские специалисты — проф. К.И.Степашкина и проф. Б.Н.Мошков в своей книге "Лечебное питание в домашних условиях" (Киев, 1967) посвятили сыроедению небольшую главу, где, в частности, отметили, что при

болезнях печени сыроедение даёт полный отдых этому органу. Коснулись этого режима в своей книге "Голодание ради здоровья" профессор Ю.С.Николаев и Е.И.Нилов, указав, что "сыроедение — не такая уж безобидная диета" и что к этому режиму надо подходить осторожно. В самом деле, этот режим питания, являясь только частью так называемой "натуральной гигиены", сплошь и рядом приводит к обострениям хронических недугов — такой выдающийся врач, как А.С.Залманов, называл их целительными. Их надо, указывают специалисты по безлекарственным методам врачевания, "лечить", не выходя за рамки разгрузочно-диетической терапии, дозированным голоданием. Сейчас же происходит нечто странное: люди, в подавляющем большинстве, разумеется, не медики, практикуют более или менее разумно сырой или полусырой вегетарианский режим, руководствуясь часто небрежными и неточными переводами книг зарубежных врачей-натуропатов, а получить консультацию по этому вопросу, всё ли делается правильно и нет ли каких нежелательных последствий такого питания, им негде, потому что современному врачу, при существующем отношении к этой диете, как-то не к лицу, что ли, знать эти "нарушения рационального питания".

Пренебрежительное отношение к сырым продуктам является уже своего рода застарелой плохой традицией, которую надо бы общими усилиями изживать. Не потому ли у нас очень велики пока потери фруктов и овощей, что нет всеобщего понимания колоссальной важности для народного здоровья этих замечательных продуктов, "солнечной пищи". Надо бы восстановить права сыроедения, вернув его в клиники, в санатории, а если ему дать надлежащее место в домашнем питании, обеспечив квалифицированный медицинский контроль, то, надо думать, сыроедение будет вносить свой вклад в здоровье народа. Первым шагом к этому может быть внедрение в практику на южных курортах давно известных методов — фруктолечения, виноградоления.

Как выглядит сыроедение на практике, можно судить хотя бы по тем публикациям, которые время от времени появляются в нашей печати. Некоторые энтузиасты придерживаются сырораствительного режима очень строго, фанатично. Это создаёт немалые трудности и для такого экспериментатора, и для его окружения: ведь он, по сути, исключает себя из общества в отношении питания. Но такие случаи представляют несомненный интерес для науки.

Взять хотя бы шотландского биолога Дугласа Сэмпла, о котором рассказывала наша пресса в 1967 году. Заметка под заголовком "Диета долгожителя" сообщала, что много лет его питание состоит исключительно из овощей, орехов, фруктов и свежей воды, и что благодаря такому режиму питания Дуглас Сэмпл здоров, бодр и выглядит намного моложе своих 80 лет: Группа людей, купивших участок, чтобы устроить колонию долгожителей в Южной Америке, приглашала его возглавить колонистов.

Уверен, что немало читавших эту заметку испытывали на себе этот режим и: потерпели крушение. Потому что у больного, например, хроническим артритом недели через две наступает обострение заболевания, а что дальше делать, в заметке не сказано: Если в питание включают зерновые продукты или хлеб в заметных количествах, такая реакция наступает позже и не бывает столь острой, но в принципе "целительные обострения" — путь к выздоровлению, об этом уже сказано выше. Резкая перемена в питании — дело нешуточное, требующее перестройки всей пищеварительной системы. Меняется и микрофлора кишечника. Кому-то из наших сожителей — бактерий, обитающих в кишечнике, — такие перемены не по нутру, другие — наоборот, размножаются в большом количестве. Меньшее количество белка в сырой пище

сокращает гнилостные процессы, бактерий гниения становится меньше, но растёт количество бактерий брожения. Возникают временные разбалансировки в большом биохимическом хозяйстве организма, может возникнуть временная нехватка витаминов группы В. Известный натуропат Герберт Шелтон даже рекомендует при переходе на сырую растительную пищу некоторое время принимать витаминные таблетки (витамины комплекса В), пока кишечная флора не станет вырабатывать сама эти витамины. И у меня, и у многих других знакомых мне экспериментаторов с сырой диетой случались из-за незнания этого и растрескивание кожи на пальцах рук и ног, и другие симптомы перестройки организма. Правда, они не были серьёзными и воспринимались как мелочь на фоне общего улучшения здоровья, нормализации веса.

Естественно, молодой организм перестраивается на новый режим питания легче, но постепенность и оглядка на результаты нужна всем. Люди, которых психологи относят к "неосмотрительному типу поведения", особенно часто приводят себя бесконтрольным применением разных пищевых режимов в такое состояние, из которого без помощи врачей не могут выбраться. Специалисты предостерегают, например, от резкого сбрасывания веса, более 3-4 килограммов в месяц — это может расстроить нервную систему и психику. В большинстве случаев, видимо, лучше всего сначала ввести сырой завтрак. Привыкнув к нему, прибавить и сырой ужин, а уже затем, привыкнув к повышенным количествам сырой растительной пищи, сделать сырым и обед.

Исключительно важным считается соблюдение правильных комбинаций пищи при еде. Сколько бы представители теории ни спорили об этом, все испытавшие знают, что это сразу же дает ощутимый прилив бодрости, силы, здоровья. Не случайно же академик А.А.Микулин, испытавший один из вариантов этого правила — "раздельное питание" (только один продукт в каждый приём пищи), рассказывая об этом в своей книге, поставил восклицательные знаки в пяти фразах подряд!

На практике питание сыроеда имеет такой вид: дважды в день на столе — большой салат из зелени и овощей, лучше всего с добавлением масличных семян (смолотый с кожурой на кофемолке подсолнух, кунжут, мак, тыквенные семечки и т.п.) или любых орехов. Допустимы небольшие добавки косточек абрикоса, кое-кто включает также 2-3 грамма цветочной пыльцы, а зимой — полстакана травяной муки из заготовленных с лета сушёных трав, листьев. Один из салатов можно съесть и с зерновыми продуктами (каша, хлеб) или с отварным картофелем. Строгие сыроеды, конечно, варёного не едят совершенно, предпочитая и зерно есть сырым, например, в виде грубой муки домашнего изготовления. Привычка, надо сказать, делает вкусным всё. Зерно, однако, пища самая нежелательная в идеальном сыром режиме из-за несбалансированности его белка, о чём будет сказано далее. Проблемы пищевой полноценности хлеба рассматриваются учёными, этому посвящаются целые монографии, и можно сказать, что наука вносит серьёзные поправки в наше отношение к хлебу. Не случайно одной из задач Продовольственной программы является снижение потребления населением зерновых продуктов и повышение в рационе количества более полноценной пищи. Лично я испытал режим, в котором не было зерновых продуктов, в течение шести лет, и имел большую пользу.

Нельзя не отметить, что пища сыроедов содержит в достатке именно те компоненты, которых катастрофически не хватает в пище населения всех промышленно развитых стран: витамины, микроэлементы, клетчатка (растительные волокна). Дефицит клетчатки в пище — причина широко распространённой вялости кишечника, о ней как-то не принято говорить, а

между тем это — причина многих серьёзных расстройств здоровья.

Фрукты — пища отдельная, смешивать ее в одном приёме еды с другими продуктами неразумно, фрукты вынужденно остаются надолго в желудке, здесь их сахара бродят, превращаясь в спирт и уксус: Завтрака из свежих и сухих фруктов и двух приёмов еды, состоящих из большого салата с семечками или орехами, бывает в большинстве случаев достаточно. Некоторые питаются четыре раза, прибавляя ещё и ужин — травяной чай с медом, фрукты. После еды пить не рекомендуется, чтобы не снижать концентрацию пищеварительных соков.

Такое питание обычно стоит дешевле, особенно когда используются дикорастущие растения, но может быть и наоборот, если ориентироваться на привозные орехи или фрукты. Семечки подсолнуха, дающие практически полноценный белок и жир, дешевле орехов, их взрослому человеку нужно не больше стакана в день. Бесплатная дикорастущая зелень, которой натуралисты употребляют, при возможности, побольше, содержит во много раз более высокие количества биологически активных веществ, в том числе органических кислот, витаминов, чем огородные растения.

Рассказ о собственном опыте сыроедения имеет, конечно, ограниченную ценность: отдельные примеры неубедительны, мало ли какие бывают особенности организма: Но пока нет большой статистики, это тоже чего-нибудь да стоит.

Заканчивая среднюю школу, я мечтал стать врачом, уже тогда начал читать медицинскую литературу, но — сразу же стал пациентом. Обычная работа и учёба на долгие два десятка лет превратились для меня в предельную нагрузку. Помог, как часто бывает в жизни, случай: как раз, когда "скорая помощь" посещала меня два-три раза в неделю, товарищ принёс мне старую, редкостную теперь книгу Н.В.Тарасова и Т.И. Бохановской "Сырая пища и её приготовление", изданную этими ленинградскими врачами в Ленинграде ещё в 1931 году.

Два месяца после ознакомления с этой книгой я листал всю вегетарианскую литературу, какую мог найти в больших библиотеках Киева, где жил тогда. Но для того, чтобы ощутить практические результаты, потребовалось намного меньше времени. Жесточайшая бессонница, которой я страдал полтора года, исчезла на пятый день, а через два месяца я забыл, где у меня находится сердце. А ведь до этого по утрам приходилось его "унимать" внутривенными уколами папаверина:

Началась новая жизнь: у меня упал на восемь килограммов уже повысившийся было вес, я позабыл о гриппе и простудах, о больничных листах, и при встрече на улице с участковым врачом уже сам осведомлялся о его здоровье: А год спустя, в 1974-м, мне встретила книга профессора Ю.С.Николаева "Голодание ради здоровья", которая ещё более укрепила меня на завоеванных позициях. При каждом "целительном кризе" (а они неизбежны в переходный период, у некоторых сыроедов растягивающийся до 5 лет!) я предпринимал дозированное голодание, сроки его были такими, как рекомендовал проф. Ю.С.Николаев в своей книге для случаев самостоятельных голоданий, без врачебного наблюдения, — 3-4 дня. (Примечание: На самом деле сроки были от одной до двух недель, но автору здесь пришлось покривить душой ради того, чтобы статья была допущена к печати: редакция журнала, естественно, никоим образом не хотела вступать в конфликт со всемогущим Министерством здравоохранения СССР. — А.Ч.).

Главное — надо избегать фанатизма в этом вопросе. "Строгие вегетарианцы", к примеру, и не знают, что они, при всей "строгости" своего режима, ежедневно потребляют: не менее 20-30 процентов животного белка: это и пищеварительные соки нашего организма, и микробы пищевого тракта, и отмирающий эпителий стенок кишечника. Небольшое количество животного белка наш организм может переработать, а вот излишек его вызывает некоторые заболевания.

Не случайно же, когда снижается потребление животных белков, сами по себе исчезают такие болезни, как аппендицит, астма — так было, например, во время Великой отечественной войны. Исключение животного (да и некоторых видов растительного) белка из питания спасает от аллергии лучше, чем любые новомодные лекарства, утверждает киевский учёный, кандидат медицинских наук А.Г.Мартыненко, на основании собственного клинического опыта. Показательно, что дети зачастую охотно едят сырое и становятся бодрее, здоровее.

Долгое время диетологи не могли согласиться с возможностью годами практиковать режим сыроедения из-за того, что он содержит невысокое количество белка. На первый взгляд кажется бесспорным утверждение современных учебников по питанию, на которых воспитывается и поколение наших будущих врачей, что ежедневная пища должна содержать, по крайней мере, не меньше белка, чем его распадается в организме. Это и называется "белковым равновесием", или азотистым балансом (поскольку по потерям азота принято вычислять количество распавшегося и выведенного из организма белка — в виде содержащих азот продуктов его распада). Однако в эту "незыблемую" теорию никак не вписывались "упрямые факты" питания отдельных контингентов людей настолько малобелковой пищей, что **на протяжении всей жизни (!!!) у них наблюдался невероятный с точки зрения господствующей в науке о питании теории отрицательный азотистый баланс.**

Три зарубежных исследователя (Круийсвийк, Бергерсон и Хипслей) в 1968-1970 годах опубликовали свои данные о папуасах Новой Гвинеи, питающихся почти исключительно бататом, богатым углеводами (сахарами, крахмалом), но очень бедным белком. **По свидетельству учёных, обследованные были здоровы и мускулисты.** И это при том, что отрицательный азотистый баланс у них достигал 10-15 граммов белка — одной трети необходимого организму! В пище его содержалось всего 20-30 граммов ежедневно, и они явно этим удовлетворялись. Но откуда, из какого таинственного источника добирали эти люди недостающие до равновесия (а не до принятой в современной диетологии нормы, которая гораздо выше!) 10-15 граммов белка в сутки.

Приводя эти данные в своей книге "Дисбактериоз кишечника", вышедшей в Киеве в 1983 г., в серии "Библиотека практического врача", её авторы — М.В.Панчишина и С.Ф.Олейник — объясняют возможность такого малобелкового рациона, как и упомянутые зарубежные исследователи, жизнедеятельностью кишечной флоры, т.е. бактерий кишечника, которые фиксируют азот воздуха, растворённый в пищеварительных соках, и синтезируют из него белок: Кстати, это лишь одно из многих чудес, на которые способна микрофлора, пока сравнительно мало изученная. Как оказалось, это целая фабрика витаминов и даже веществ, участвующих в противораковой защите нашего организма. Так что самый сильный аргумент против сыроедения (низкое содержание белка) можно считать весьма поколебленным.

(См. также статью А.Н.Чупруна ["Чем обедал папуас?"](#). Она была написана для газеты

"Труд" и опубликована там 27.XI.1986 г., перепечатка — в сборнике "Эврика-88", М., "Молодая гвардия", 1988 г., стр. 148).

Организму, по-видимому, как считает ряд учёных, гораздо важнее получать полноценный белок, хорошо сбалансированный по соотношению количеств отдельных "кирпичиков", из которых он построен — аминокислот. Важнее, что белок сохраняет естественные качества — растворимость в воде, ферментную активность. Денатурированный, свернувшийся белок (как при варке яйца), неактивен, его, естественно, требуется больше, ведь он хуже усваивается организмом. Короче, весьма обоснованная уже гипотеза заключается в том, что именно полноценность белка, его сбалансированность по содержанию отдельных аминокислот и даёт возможность сокращать количество белка в питании настолько, что белковая проблема вообще перестаёт существовать, как мы это видим на примере папуасов. Самый же главный вывод для практикующих сыроедение — тот, что попытка строить своё питание на зерновых продуктах как основном источнике белка обречена на провал. Низкое содержание белка в питании на длительный период возможно лишь при наличии на нашем столе масличных семян или орехов, зелени, овощей. Токсичность несбалансированного белка и вызываемые им нарушения процессов сборки (синтеза) белков нашего организма люди в процессе многовекового опыта научились снижать (при обычном питании, принятом во всех цивилизованных странах) за счёт повышения количества белка в пище — ещё до недавних открытий биохимиков, описанных украинскими академиками М.Ф.Гулым и В.Н.Ремесло, когда стало ясно, что токсичность несбалансированного белка проявляется тем сильнее, чем меньше белка в нашей пище. (См. главу "О токсичности аминокислот и угнетении ими биосинтеза белка" в книге: М.Ф.Гулый и В.Н.Ремесло, "О биологическом значении процессов постоянного обновления составных компонентов живых организмов", Киев, "Наукова думка", 1979 г., стр. 102-105).

Это место требует пояснения. Пока наши предки питались дикими плодами, орехами, зелёной листвой и цветами, дикими корнеплодами, но не умели ещё ни охотиться, ни выращивать зерновые культуры, всё было в порядке: потребность организма в пищевом белке оставалась естественной, т.е. низкой: ведь кроме пищи, источником белка были бактерии кишечника (микрофлора). Они улавливали растворенный в пищеварительных соках азот воздуха и изготовляли из него белок, а затем масса бактерий, перевариваемая в кишечнике человека, становилась дополнительной белковой пищей.

Введение в рацион мяса и других животных продуктов, богатых, как известно, прежде всего, белком, было первым серьёзным отклонением первобытного человека от закона природы, определившего ему (как и другим приматам) питание сырой растительной пищей. Это привело к изменению нормальной бактериальной флоры и резко сократило среднюю продолжительность жизни: при охотничьем образе жизни питание большими количествами мяса обязательно приводило к заболеванию аппендицитом. Я уверен, что именно от аппендицита уже в молодом возрасте умирало много наших предков, а причина его (избыток белка в пище) была открыта французским учёным Шанпионьером лишь в 1901 году:

В книге Э.Уайта и Д.Брауна "Первые люди" (М., 1978, стр. 65) есть неплохое объяснение роли мяса в жизни приматов, в том числе и первобытных людей:

"Гоминиды охотились задолго до того, как появились первые люди. В наши дни некоторые приматы тоже охотятся, но лишь от случая к случаю и только в определенных условиях. Шимпанзе как будто способны объединяться в охотящиеся группы, но не часто и не надолго, так

как легко отвлекаются от своего намерения, едва добыча скрывается из виду или просто успевает отойти на некоторое расстояние.

Обычной для таких приматов является растительная пища, но они охотятся, потому что им нравится вкус мяса. И даже начинают питаться мясом регулярно, если им предоставляется такая возможность. Когда гориллы в неволе получают мясо, они со временем начинают предпочитать его листьям, молодым побегам, орехам и кореньям, составляющим их обычный рацион. Сперва они больше играют с мясом, но, продолжая постоянно его пробовать, мало-помалу входят во вкус — настолько, что в их кишечнике даже происходят некоторые изменения: ресничные инфузории, переваривающие целлюлозу, которая составляет значительную часть их обычной вегетарианской пищи, постепенно исчезают, и у горилл развивается чисто плотоядная тяга к мясу — чем больше они его получают, тем больше его им требуется".

Это был первый шаг в сторону. Второй шаг был еще серьезнее, так как вводил в питание несбалансированный по аминокислотам белок зерна: одних составных частей белка (аминокислот) в зерне крайне мало, других — огромный избыток: Избыточные аминокислоты нарушают обмен веществ в организме, прежде всего процессы нормальной сборки (синтеза) белков человеческого организма, и, естественно, это отражается на самочувствии и работоспособности. Люди заметили, что при значительном включении в рацион питания зерновых продуктов самочувствие лучше при солидной прибавке к мучной, зерновой еде мяса или молока, яиц или рыбы и других богатых белком продуктов. И наоборот: если питаться хлебом, кашей, овощами, т.е. когда полноценного белка в пище недостаточно, самочувствие, сила, сопротивляемость болезням слабее. Таким образом, передавая из поколения в поколение опыт уклонения от законов природы, люди настолько уверовали в то, что питаться зерном и животными продуктами — нормально, что с трудом можно заставить лишь некоторых из них обсуждать этот вопрос: И потому так удивителен и непонятен массе врачей и учёных феномен малобелкового питания тех же папуасов.

Описанные открытия очень меняют отношение к натуразму, и надо думать, интерес исследователей к этому режиму будет возрастать. Критики сыроедения заявляли, что только фанатики могут мечтать о том, чтобы накормить такую огромную страну, как наша, орехами да привозными финиками. Но чем хуже орехов наш подсолнечник? А ведь его в СССР засыпают в закрома ни много, ни мало — 30 процентов его мирового сбора! Жмых его, который мы раньше, не задумываясь, отдавали на корм скоту, сейчас начинают использовать, включая в новые продукты питания для людей. Самым первым конкурентом зерновых, если говорить о массовом питании, мог бы быть, конечно, картофель, тоже содержащий хорошо сбалансированный белок.

Вокруг натуразма (натурального питания, сыроедения) идет давняя дискуссия. Еще в 1928 году на Международном съезде врачей в Амстердаме этот вопрос был одним из двух программных. С тех пор наука прибавила немало аргументов в пользу естественной, необработанной пищи, а также против традиционных продуктов. Вспомним, что писал выдающийся советский учёный, академик П.К.Анохин, в одной из газетных статей ("Хозяин своего здоровья", "Труд", 04.01.1973 г.): "частота смертельных случаев от коронарных заболеваний в любой европейской стране, например, за последние 60 лет, стоит в прямой зависимости от количества потребления населением этой страны яиц, молока, масла и мяса: чем больше, тем чаще:". И спортсменам, и людям физического труда стоит напомнить давно добытую наукой истину (об этом говорится и в упоминавшемся уже учебнике проф.

М.И.Певзнера): люди, употребляющие в пищу мясо, в два-три раза быстрее устают, чем те, кто пользуется иными источниками белка (сыр, молоко, орехи, бобовые). Зная это, нельзя не удивляться, что мясо до сих пор входит в рацион питания спортсменов, выступающих в тех видах спорта, где главное — выносливость. Видимо, настала пора проверить на энтузиастах (в частности, на марафонцах) диеты со сбалансированным белком, где его источником являлось бы не мясо, а другие продукты. Наверняка здесь кроется резерв новых рекордных достижений.

Несколько лет назад кандидат медицинских наук А.Ю.Катков писал в газете "Советская Россия" о более высокой выносливости вегетарианцев, сообщая, в частности, о недавних опытах шведского учёного Пер-Олафа Остранда, экспериментировавшего с девятью добровольцами, которые работали до изнеможения на велоэргометре. После обычного питания, рекомендуемого спортсменам, они могли выполнять эту работу в течение 114 минут, а вот после трёх дней, когда пища добровольцев состояла только из углеводов, та же работа выполнялась уже в течение 167 минут. Вот что дают всего лишь три дня вегетарианства:

Нельзя не вспомнить здесь и мнение доктора биологических наук Г.Г.Демирчоглына, профессора Московского областного государственного института физической культуры, высказанное им в газете "Неделя" (№ 2, 1984 г.) в статье "Сыроедение: за и против":

"Так может быть, стоит говорить о компромиссе, о режиме полусыроедения: утром и вечером — сырые кушанья, в полдень — варёный обед (из растительно-молочно-яичных продуктов). На мой взгляд, подобная диета в сочетании с активным движением является наиболее подходящей для современного здорового человека".

Во всяком случае, небольшой опыт сыроедения может пригодиться: заблудились ли вы в лесу, или остались без запасов в туристском походе — вы не станете паниковать. Но прежде всего режим сыроедения следовало бы испытать каждому, кто имеет повышенный вес. Не случайно же знаменитый тяжелоатлет Юрий Петрович Власов, справившийся с этой нелёгкой проблемой, в своей книге "Верить" многозначительно пишет: "Диет существует неисчислимое множество, и самых разных, среди них — сыроедение...".

Москва, 1986 г.