

# ВИДЕНСКІЯ

## ГУБЕРНСКІЯ ВѢДОМОСТИ.

№ 5.

СУББОТА, ЯНВАРЯ 31-го ДНЯ 1853 ГОДА.

### ЧАСТЬ НЕОФФИЦІАЛЬНАЯ.

С О Д Е Р Ж А Н І Е: Средство поддерживать здоровье выборомъ пищи, приспособленной къ потребностямъ тѣла.

#### СРЕДСТВО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ВЫБОРОМЪ ПИЩИ, ПРИСПОСОБЕННОЙ КЪ ПОТРЕБНОСТЯМЪ ТѢЛА.

(Изъ сочиненія С. Лэ Мерта, переведеннаго изъ Англійскаго подъ заглавіемъ: *Nauka życia, czyli jak i dla czego żyć trzeba*).

Родъ человѣческой подверженъ безчисленному множеству болѣзней, которыя должны быть приписаны невниманію какъ къ качеству, такъ и къ количеству пищи, которую мы употребляемъ: мы думаемъ, что такой предметъ достоинъ серьезнаго разсмотрѣнія. Достаточное обращеніе вниманія на образъ жизни, будетъ имѣть результатомъ избѣжаніе многихъ болѣзней, которыя обыкновенно требуютъ помощи медицины, и дѣйствіе которыхъ обыкновенно бываетъ продолжительно. Различіе въ возрастахъ, въ полахъ или тѣлосложеніи не позволяютъ установить правилъ касательно количества пищи, потребной для сохраненія здоровья; лучшее средство избѣгать крайности. Сама природа показываетъ, что когда мы уже достаточно удовлетворимъ требованіямъ голода

и жажды, то все излишнее дѣлается вреднымъ. Слѣдующія правила будутъ служить общимъ указателемъ въ выборѣ пищи: опытность дѣлаетъ остальное.

**Темпераменты слабые.** Лица, имѣющія такіе темпераменты, не должны употреблять пищи студеной или трудной для пищеваренія. Ихъ образъ жизни долженъ быть укрѣпляющій; они должны часто заниматься упражненіями на чистомъ воздухѣ но съ осторожностію, не продолжая оныхъ слишкомъ долгое время.

**Избытокъ крови.** Сангвиники и полнокровные должны, какъ можно, воздерживаться отъ жирной говядины, вина, пива и другихъ подобныхъ раздражительныхъ напитковъ. Ихъ пища должна состоять преимущественно изъ хлѣба и зелени, пить они могутъ воду, молоко или легкое пиво, и то въ маломъ количествѣ. Они должны дѣлать много упражненій, повторять ихъ часто и остерегаться много спать.

**Тучность.** Тѣ, которые отъ хорошей пищи обременены тучностію, и тѣ, которые чувствуютъ склонность очень растолстѣть, должны рѣдко употреблять жирную или молочную пи-



шу. Самое лучшее для нихъ суть: коренья, чеснокъ, пряности и другія горячительныя вещества; питье ихъ должно состоять только изъ воды, кофе и чаю. Много упражненій и мало сна дополнять для нихъ эти правила.

*Сухой темпераментъ.* Худощавые люди должны жить совершенно иначе: супъ, жарена говядина, вина и пиво помогутъ имъ въ скоромъ времени умѣренно потолстѣть.

Въ эту категорию входятъ только темпераменты въ состояннн естественномъ и правильномъ; но плохое здоровье, поврежденное тѣлосложеніе, могутъ дать тѣлу нѣкоторыя предрасположенія, которыя требуютъ особеннаго попеченія еще съ большею разницею въ образѣ жизни. Такъ напримѣръ: одержимые подагрой должны избѣгать кислаго, крѣпкихъ винъ, крѣпкихъ суповъ, говяжьяго отвара; одержимые ипохондріею или истерикою, должны остерегаться зелени приготовленной съ мукою, соленой или копченой говядины, и отъ всего, что можетъ превратиться въ желудкѣ въ кислоту. Ихъ пища должна быть здорова, легка и удобоварима. Люди, подверженные скорбютной болѣзни должны употреблять много молока, зелени и особенно картофеля и избѣгать содоины. Людямъ съ темпераментомъ очень горячимъ, мы совѣтуемъ ограничиться употребленіемъ растений, содержащихъ кислоты, а тѣмъ, у которыхъ пища можетъ произвести кислоту въ желудкѣ, мы совѣтуемъ жить главнымъ образомъ пищею животныхъ, избѣгая пива и лакмства. Люди ученые, или ведущіе сидячую жизнь, должны употреблять по большою части пищу растительную; но занимающіеся работами на воздухѣ должны ѣсть больше мяса: ибо ихъ пищеварительныя органы грѣче и ихъ темпераментъ требуетъ болѣе средствъ для поддержанія.

*Переильна пища есть законъ природы.* Дѣйствительно, природа снабдила человека пищею всякаго рода; она сдѣлала его всеядущимъ, производя въ немъ аппетитъ къ различ-

нымъ предметамъ; этимъ она хочетъ показать ему, что онъ не долженъ ограничиваться чѣмъ нибудь однимъ. Наблюденія показали, что постоянное употребленіе одной и той же пищи имѣетъ дурныя слѣдствія. Самая простая пища есть въроятно самая естественная для тѣла: она удобнѣе сваривается и имѣетъ болѣе питательнаго вещества. Хлѣбъ, плоды, зелень, рыба, молоко и мясо могутъ быть равномерно употребляемы; однако должно обращать вниманіе на образъ смѣшиванія и приготовленія ихъ. Такъ, животная пища всегда должна быть приправлена зеленью: ибо если она употребляется одна, то можетъ произвести воспалительныя болѣзни. Зелень безъ мяса не можетъ питать утомянное тѣло. Очевидно, какъ я сей часъ замѣтилъ, что природа не хотѣла ограничить насъ однимъ блюдомъ, ибо она дала намъ зубы, желудокъ и внутренности, способныя къ различной пици. Должно обратить вниманіе на слѣдующія правила:

1) Если вы имѣете правильныя привычки, имѣйте опредѣленный столъ въ опредѣленные часы.

2) Если вы крѣпкаго сложенія, то ѣшьте, когда захочется; или кушайте часто, но по немногу.

3) ѣшьте медленно, разжевывайте хорошо и зубы держите въ хорошемъ состояннн.

4) Не пейте очень холоднаго, когда ѣдите очень горячее.

5) Пейте тихо, не очень часто, особенно за обѣдомъ.

6) Не должно, чтобы одинъ столъ быстро слѣдовалъ за другимъ. Время потребное для пищеваренія измѣняется отъ качества пици. Время обыкновенно нужное для сваренія, когда столъ былъ умѣренный и когда онъ состоялъ изъ частей волокнистыхъ, изъ мяса, хлѣба и проч., есть не менѣе 3½ часовъ.

7) Не употребляйте никогда ни очень горячей пици, ни очень горячаго питья; ибо



онъ равно вредны, какъ для зубовъ, такъ и для пищева-рения.

8) Оканчивайте вашъ обѣдъ съѣвши корку хлѣба. Это помогаетъ пищева-рению и чистить зубы гораздо лучше всякаго порошка.

9) Не ѣшьте никогда сахару. Онъ портить зубы.

10) Если у васъ случится костоѣдъ съ зубомъ, старайтесь остановить его продолженіе; если же это невозможно, выдерните его, чтобы онъ не повредилъ другихъ зубовъ.

11) Не садитесь за столъ, когда вы разсержены, или когда вы разгорячены ходьбою.

12) Не употребляйте обѣденное время на чтеніе, на ученіе или на другое какое упражненіе, которое серьезно занимаетъ умственный способности.

13) Обѣдайте всегда, если можете, съ людьми веселыми. Древніе, вѣрные послѣдователи этому правилу, имѣли особыхъ людей, должность которыхъ состояла въ возбужденіи смѣха; это самая лучшая изъ всѣхъ извѣстныхъ вещей для пищева-ренія. Всѣ привыкли смотрѣть на смѣхъ, какъ на простое инстинктивное движеніе, тогда какъ онъ составляетъ одно изъ важнѣйшихъ нашихъ отправленій, не только возвышая умъ, но и укрѣпляя нервы, уничтожая желчь, образуя здоровое кровообращеніе и, какъ мы уже сказали, помогая пищева-ренію. Имѣйте веселаго друга и достаточный столъ, — тѣло и сердце не будутъ ничего болѣе требовать.

14) Послѣ обѣда посидите нѣсколько минутъ, а послѣ можете гулять. Большое упражненіе послѣ обѣда вредитъ пищева-ренію и ассимиляціи пищи, но пріятный отдыхъ удивительно облегчаетъ пищева-реніе. Нѣкоторые темпераменты имѣютъ нужду, чтобы быть въ легкомъ снѣ; но лучше не имѣть такой прищачки; ибо отъ нея быстрое бьется пульсъ, происходитъ лихорадка и даже можетъ быть апоплексія,

15) Воздерживайтесь ѣсть тогда, когда вы чувствуете, что сыты.

16) Не ѣшьте никогда того, что вамъ не нравится.

17) Не есортесь никогда въ то время, когда вы ѣдите; ибо это для желудка точно тоже, какъ бы вы проглотили кусокъ чего нибудь, окруженный булавками.

18) Ножъ и вилка въ рукахъ не бывшаго за хорошимъ столомъ, есть превосходный случай для забавы во время обѣда, слѣдовательно средство для хорошаго пищева-ренія; по удовольствію, которое вы ощущаете, вы можете представить, что удовольствіе вашего гостя удесятерено, и это размышленіе производить столь пріятное вліяніе на діафрагму, что вы непременно будете въ хорошемъ расположеніи духа, а въ этомъ счастливомъ состояніи всасывающіе органы такъ же дѣятельны, какъ біеніе сердца.

Установивъ родъ дисциплины для стола и выборъ пищи, свойственной различнымъ тѣлосложеніямъ, мы займемся теперь подробнымъ разсмотрѣніемъ пищи, имѣющей нужную качества.

Очень большое количество животной пищи, дѣлаетъ человѣка неповоротливымъ и тупымъ; но смѣсь мяса съ зеленью, кромѣ того, что благоприятна для тѣла, также оживляетъ умственные способности и сохраняетъ нѣжность чувства.

Здоровый человѣкъ можетъ ѣсть все.

*Мясо животныхъ*, которыя питаются грубою пищею и притомъ имѣютъ менѣе другихъ движенія, напр. домашняя утка, свинья и животныя хлѣбныя, есть самое нездоровое.

*Печенка, потроха, теллчій языкъ, мозгъ*, происходя отъ животныхъ и будучи очень различны въ качествахъ сваренія, всѣ имѣютъ нитательныя свойства.

*Рыба* болѣе пріятна для вкуса, нежели питательна для тѣла. Главная ея составная часть



есть вода, и слѣдовательно она даетъ имѣющимъ худое пищевареніе, слабымъ больнымъ, скудную питательность. Они должны употреблять ее рѣдко. Также умѣренно должно употреблять топленое коровье масло и соусы. Хорошія качества рыбы улучшаются, когда ее сварятъ такъ, что мясо ея дѣлается бѣже. Рыба нездорова для людей, подверженныхъ внутреннимъ разстройствомъ. По своей легкой природѣ и легкой сваримости, она очень полезна выздоравливающимъ, особенно какъ перемѣна.

**Устрицы.** Рыбы заключающіяся въ раковинахъ, хотя вообще обременяютъ желудокъ, но все заключаютъ въ себѣ болѣе или менѣе питанія и крѣпительности. Въ этомъ классѣ устрицы занимаютъ первое мѣсто, и, сказать правду, это пища очень пріятная. Онѣ свариваются медленно, но чрезвычайно очищаютъ желудокъ и подкрѣпляютъ тѣлесные органы. Варенныя или приготовленныя въ видѣ фрикасе менѣе питательны; слѣдовательно лучше ихъ ѣсть сырыя. Но во всякомъ случаѣ, если желудокъ ихъ варить, то нѣтъ дѣла до того, какъ онѣ съѣдены. Люди, которые боятся холеры, не должны ѣсть устрицъ и всякаго рода моллюскъ. Moules, сваренныя въ молоко, очень хороши для слабыхъ желудковъ.

**Морскіе и рѣчные раки** и др. Это въ родѣ лакомства, которое употребляютъ такъ мало, что я не вижу причины изгнать ихъ со стола. Я долженъ однако замѣтить тѣмъ, у ко-

го нѣжный желудокъ, что они очень ошибаются, думая, что эта пища легка и свойственная ихъ организму. Сверхъ того морскіе раки и нѣкоторые другіе считаются причиною сыпи на кожѣ и даже иногда причиною лихорадки.

**Мерланъ, корюшка** и др. Мерланъ, котораго называютъ морскимъ пѣтушкомъ, не только очень пріятное блюдо, но также самое приличное для нѣжныхъ желудковъ. Корюшка также должна быть рекомендуема; но все таки и то и другое должно употреблять умѣренно.

**Сельди, сардины, угри, семга.** Эти рѣзныя рыбы тѣмъ менѣе удобно варятся, чѣмъ онѣ жирнѣе. Желчнымъ не должно употреблять ихъ; иначе, они должны быть запрещены.

**Птицы.** Мясо птицъ вообще не такъ легко сваривается, какъ баранина или говядина; впрочемъ оно не вредно ни для какого сложения. Птичій желудокъ есть самая сочная и самая питательная часть; молодыя имѣютъ это качество въ большей мѣрѣ, нежели старыя.

**Дичь, куропатка, фазанъ** и вообще все дикія птицы составляютъ пищу превосходную и удобоваримую. Когда же они причиняютъ болѣзнь, то это значитъ, что они были приготовлены съ соусомъ, съ желе, или съ фаршемъ, съ раздражительными и трудноваримыми веществами.