



Что у нас на обед?

Вы узнаете о еде, может быть, немного больше, чем знали раньше, а также совершите вместе с автором путешествие, чтобы получить информацию о том, сколько люди ели в далекие времена — начиная с древности, как относятся к пище на других континентах и в других странах в настоящее время...

Интересно, подсчитывал ли кто-нибудь, сколько на Земле со времен средневекового персидского врача Авиценны появилось теоретиков питания? Думаю, что тысячи, а может быть, и миллионы людей брались рассуждать на сию тему...

Правда, теории подчас противоречат друг другу, но творцов такое положение ничуть не смущает... А что же делать нам, подопытным кроликам исследований и глубокомысленных изысканий?

Кого слушать, к какой школе примкнуть? Бедный наш сопланетник гомо сапиенс просто растерян, заблудился среди густого леса методик, установок, практических советов и рекомендаций.

Мне лично импонирует утверждение Галины Сергеевны Шаталовой: человек должен есть столько, чтобы не умереть с голоду, то есть совсем чуть-чуть. К примеру, воины Александра Македонского получали в день всего два финика... И ничего, полмира завоевали, что называется, на голодный желудок. А, скажем, рабы, что строили величественный Колизей в Риме, получали горстку крупы (сырой, представьте, в которой все в наличии, ничего не выварилось и не погибло) и чесночку. И все. И точка.



Тибетские монахи с незапамятных времен питаются одной цампой (она делается из ячневой крупы) и чаем с малюсеньким кусочком сливочного масла. А живут на немыслимых высотах, буквально задыхаясь от недостатка кислорода. Трудятся по 18 часов, и круглый год на столе лишь цампа! Может быть, кто-то из вас не знает, куда деть данную крупу, а в Тибете считают, что в этом продукте заложено все необходимое для поддержания жизни. Попробуйте! Может быть, именно она спасет вас от катастрофического ожирения, излечит геморрой и избавит от запоров?

Ох, чует мое сердце, что попала не в бровь, а в глаз! Давайте я сразу вам и расскажу, как приготовить цампу.

Крупу калят на сковороде до тех пор, пока она не станет золотисто-коричневого цвета. Затем мелют на муку (я делаю это в кофемолке) и снова поджаривают. Сыпают в чашку и заливают горячим чаем с растопленным маслом. Содержимое круто замешивают и добавляют по вкусу соль. Цампа готова. Закатывают и нарезают кусочками, подают в виде пончиков или печенья различной формы. Если нечего добавить (нет в доме масла, скажем), то не волнуйтесь: цампа сама по себе является достаточным средством пропитания в любых географических широтах.

Не сомневайтесь, перед тем как вынести на ваш суд кушанье, я не однажды попробовала его. И знаете, очень симпатичное оказалось. Сделала, правда, не галеты, не пончики, а этикие небольшие котлетки-кнели. Сверху посыпала мелко нарезанной травки (петрушки, укропа, сныти) и очень славно позавтракала.

С появлением в моем питании цампы в желудке и далее по тракту пошла вскоре такая благодатная легкость, будто некто, хороший и чуткий, стал метелочкой чистить все внутри...

Посмотрели бы вы на тибетских монахов. Стройные, подтянутые, выносливость, что у роботов. По их вере (буддизму) они не стреляют по живой мишени, в том числе и по бегущему животному. Едят мясо редко, дни у них специальные на то имеются, вроде нашего мясоеда.

Между прочим, один французский диетолог в прошлом веке придумал на нашу с вами радость «кашную неделю». Варите на воде без соли, сахара и, естественно, без масла кашу. Любую, кроме манной и рисовой. Варите и едите. Сколько? Да хоть десять раз в день, но только кашку, и баста! Если, особенно поначалу, покажется сия пища безвкусной, то посыпьте ее зеленью. Летом — сырой, зимой — сушеною.

Ну, вижу, заволновалась публика: как же так, безо всякой смазки и в рот не полезет на десятый раз. Не расстраивайтесь, мои милые! Подсолнечное, кукурузное и другое растительное масло — можно!

А когда настанет седьмой денек не совсем приятной недели, то встаньте перед зеркалом (в голом виде, конечно). И что же вы увидите? Животик заметно отощал, да и во всей фигуре что-то изменилось... Самочувствие — тип-топ, как говорят наши внуки нынче. У кого в глазах туман появлялся время от времени (что является предвестником катаракты, как известно), посветлеет все вокруг.

За неделю «кашевания» я похудела на шесть килограммов. Тот, кто был на моих беседах, видел, что мышцы у меня еще есть, а вот жира не осталось на них.

Разумные люди всегда, даже в те времена, когда еды было навалом и всякой, стремились ограничить себя в поглощении ее, ибо понимали, какой неисправимый вред может принести организму переедание.

Итак, договорились о главном и вернемся к теориям питания. Немало дискуссий, и довольно жарких,



разгорается на симпозиумах о том, что является полезным и когда сие пользительное употреблять.

У нас в стране народ приучен есть три раза в день. Причем завтрак советуют съесть самому, обед разделить с другом, а вот насчет ужина мнение довольно категорическое: его непременно надобно отдать врагу.

Поль Брэгг и Джон Армстронг уверены, что завтрак надо заслужить. Я задолго до того, как познакомилась с трудами знаменитых врачей, стала, оказывается, их поклонницей. Ем не ранее 12 часов, переделав немало дел по дому и здорово проголодавшись. Не надо обрушиваться на меня с упреками! Я никому не советую завтракать так поздно. Каждому — свое. Только такого принципа надо придерживаться во всем, тем более в еде.

Я начинаю есть, если сосет под ложечкой и кажется, что не продержаться и минуты, не перекусив. Тогда ведь и сухая корочка с солью вкусна! Еда с аппетитом всегда пойдет на пользу, потому что заждавшийся работы желудочный сок готов немедленно переварить все и на самом высоком уровне.

И что интересно, вы насыщаетесь самым малым. Вам вполне достаточно небольшого кусочка, чтобы утолить голод. И не надо больше. Остановитесь, лучше через два-три часа снова перекусите.

Так сложилось, что я всегда питалась весьма однообразно: два-три раза в неделю в командировках, поесть негде, а дома надо готовить материал для репортажа, а не обед.

— Ох, испортишь желудок, — беспокоилась мама. — Не приведет такое к добру...

Ан привело! Однообразие, малоедение, перекусы, когда голова кружится от долгого поста, — все и спасло от ожирения и еще от многих и многих хворей, которые появляются как раз от обильной и приправлен-

ной соусами пици. «Овкусняя» подливами и приправами еду, мы просто-напросто сбиваем с толку свой желудок. Он в полном недоумении и растерянности, не знает, как переварить все съеденное, что мы ему предлагаем, чтобы оно пошло по тракту дальше усвоенным.

И часто у него в арсенале не имеется веществ, чтобы одолеть разнообразные, замысловатые блюда, в которых намешаны продукты, что и рядом не должны лежать, а не только попасть в рот одновременно.

Вспомните-ка о тибетцах, их простую цампу! Нет, они не утомляют свой желудок обильною едою, не мучают кишечник непереваренными остатками, не портят кровь, тогда как европейцы, употребляя пици в 50 и 100 раз больше того, что необходимо для жизнедеятельности организма, убивают сами себя.

И доказательств такому утверждению немало. Наша печень рассчитана на 600 лет. Да-да, главный наш орган может работать более шести веков. Но мы, увы, разрушаем ее всего за сорок лет, а то и быстрее.

Такие же долгожители и наши почки, и селезенка, которая неустанно готовит новые эритроциты, когда старые покидают свой пост. Но обилие пици укорачивает их век, наши органы не в силах с ним справиться, они стареют из-за нашей неразумности.

Во всем мире еду всегда оценивали именно по содержанию в ней энергии, у нас же — по количеству калорий. Ведутся сложнейшие расчеты, сколько калорий, скажем, содержится в стограммовом куске мяса. В журналах, а то и в отдельных книгах появляются научные данные, сколько вышеназванных единиц надо поглотить рабочему, интеллигенту (людям малоподвижного труда), ребенку, женщине, беременной женщине, и далее все в том же духе. Не знаю, на каких весах взвешивают калории вышеназванные деятели от науки или какими приборами измеряют их



количество в разных видах еды, однако явные переборы налицо.

Видели вы семидесяти- или восьмидесятилетних бабусь на пляже либо в бане? У них одна молочная железа не менее вымени высокоудойной пеструхи, а о том месте, на котором они сидят, не стоит и рассказывать. А бока? Совершенно не верится, что под несметным количеством того, что висит, имеется якобы талия. Уверена, что этакое сотворили те самые преступные, на мой взгляд, калории, столь обезобразив к старости наших гражданок. Хорошо еще, что наступила перестройка с голодным пайком для неимущих, и я надеюсь, что в недалеком будущем большинство из нас избавится от всего того, что и обладательнице данных телес, и никому из ее окружения вовсе не нужно.

Итак, с калориями давайте покончим, выбросьте те сочинения с длинными столбцами цифр, а возьмите в руки гаечку, привяжите к ней ниточку сантиметров 7–10 длиной, и в путь за энергией! Я предугадываю ваш вопрос, который вы мне с нетерпением желаете задать:

— А как узнать, сколько энергии содержится в том, что мы поглощаем, как самим узнать, без путеводителя, что можно, что нельзя...

Будет вам, мои милые, все. И способ узнавания, и спутник. Что касается последнего, так он у вас в руках, коль скоро вы нашли в ящике для инструментов гаечку — этакый железный кружок, а в нем дырочка (именно для нитки!).

Так что, дорогие мои читатели, сейчас по-быстрому вы всему научитесь, а завтра начнете все определять. Не запасайтесь арифмометрами или счетами. Не будет ни единой цифры! Одни ощущения вам понадобятся, а они у всех есть, кто еще живой, разумеется...

Я с тех пор, как у одного из экстрасенсов научилась этой премудрости, без гаечки на ниточке и в магазин не

пойду. Зачем, спрашивается, нести домой три килограмма картофеля, а потом дома половину выбрасывать? Я у прилавка и проверяю идет ли мне по энергетике данный вид продукта. Чуть раньше тем же инструментом «смотри», имеется ли в нем вообще энергия, не начинен ли он настолько нитратами, что и вовсе она исчезла. И на рынке мне не надо перебирать руками овощи, с такими манипуляциями вполне справляется мой персональный индикатор (так назовем гаечку на нитке).

Все, все! Не буду вас больше мучить! Приступаем к освоению прибора (вы видели его на рисунке, а второй экземпляр, я надеюсь, в ваших руках?).

Подносим индикатор к чему-либо съестному, коль скоро мы интересуемся в данный момент едою, и задаем себе вопрос (можно и вслух): есть ли в продукте энергия? И что же?! Ваша гаечка начинает двигаться.

Присмотритесь, куда ее «понесло», любезную. Она отвечает «да, да», если идет словно бы к вам и обратно к еде. Затем, как вы поняли, необходимо определить, полезен ли лично вам наполненный энергией продукт.

И представьте себе, ни с того ни с сего гаечка примется отрицать, пойдет над продуктом поперек, как бы говоря: нет, не идет.

Часто меня спрашивают: из какого металла сделана та гаечка, которую вы держите в руках, а ниточка простая или шерстяная? Да разве дело, дорогие мои, в металле или ниточке? Неужели вы и впрямь думаете, что кусочек металла, да еще с дырочкою, может «размышлять» или сумеет отличить хорошее от плохого?!

Гаечка с ниткой или другой грузик вам нужны лишь для того, чтобы вы сумели оторваться от реальных событий и перестали бы размышлять, а только с полным вниманием смотрели на сей предмет, что раскачивается в ваших руках.

И как только вам удастся слегка забыться, так сразу вы и оказываетесь наедине со своей подкоркой, то