

# Беседы

## Февраль 2016

Масленица и пост с точки зрения гигиены

(Беседа с академиком И.Р.Тархановым)

- Насколько вредны или полезны с точки зрения гигиены, как масленичные объедения, так и крутой после него переход к посту и воздержанию?

С этим вопросом мы обратились к известному знатоку в вопросах гигиены академику И.Р.Тарханову.

- Вред блиноедения, - отвечал нам И.Р., - заключается главным образом в том, что при нем не руководствуются инстинктом насыщения, а несчастный русский желудок находится, действительно, в ужасном положении. Приправы к блинам в форме масла, сметаны, икры, семги и других закусок, развивают в едоках страсть к гастрономическому увлечению. Блины застают их обыкновенно голодными, так как едоки стараются ничего не есть перед блинами, чтобы по-настоящему насладиться ими, а в случае, если они в гостях, избежать упреков, что приехали сытыми. В умеренной дозе блины не могут быть признаны вредными, вред заключается в главном образом в отсутствии меры при блиноедении под влиянием страсти к гастрономическим увлечениям, развивающейся в организме блинными приправами и спиртными напитками, всегдашними спутниками блиноедения.

- Что Вы скажете о масленичном катанье вообще и катании с гор, в частности?

- Вопрос о быстром движении человека, побеждающем сопротивлению воздуха, вообще мало разработан. Вред его следует признать чисто

субъективным. Иные люди с совершенно здоровым организмом, не выносят быстрой езды и катания с гор, к ним принадлежу и я сам; другие же находят в этом огромное наслаждение и не чувствуют никаких вредных последствий. В чем кроется тут причина? Вопрос, повторяю, не исследован. Это все равно, что склонность к морской болезни, явление тоже совершенно субъективное, почему один субъект страдает ею, а другой нет&hellip; Известно только, что если ввести в организм человека наркотические средства, то как быстрая езда, катание с гор, так и морская качка, переносятся легче и не только не имеют особенно вредных последствий, но даже быстрая езда и катание с гор доставляют наслаждение. Потому-то обыкновенно этим масленичным удовольствиям в значительной степени предаются люди в более или менее наркотическом состоянии, а моряки рекомендуют от морской болезни радикальное средство коньяк, впрочем, помогающее далеко не всем.

- А как Вы смотрите с точки зрения гигиены на резкий переход от излишеств пищи к воздержанию?

- В имущественных классах русского общества этот переход не особенно силен, а в неимущих нет особенных излишеств, так что переход этот нельзя назвать особенно резким.

- Ваш взгляд на пост с точки зрения гигиены?

- Пост в смысле перемены пищи имеет огромное и очень полезное значение в области питания человеческого организма. Люди вообще переедают и главным образом с точки зрения азотистых продуктов (мясо, рыба). Азот в человеческом организме делает много бед, он является причиной ревматизма, подагры, отложений в суставах и т.д. Пост является таким образом благотворным нарушением азотистого питания, с которым человек очень трудно справляется, так как азот в организме никогда совершенно не сгорает, а дойдя до мочевой кислоты, отлагается в почках, которые не имеют силы, при большом его количестве, выводить его наружу. С этого и начинаются разные болезни продукты распада азотистого отложения. При растительной пище, обыкновенно употребляемой постом,

азот также вводится в организм, но в несравненно меньшем количестве и в другой форме, легче усваиваемой человеческим организмом. В этом урегулировании азотистого баланса в человеческом организме и заключается огромное гигиеническое значение поста. Кроме того, всякая мясная пища увеличивает энергию человека и повышает его страсти, а растительная, напротив, умеряет их это уже касается нравственной стороны поста в смысле умерщвления плоти. Под влиянием растительной пищи у человека появляется состояние созерцания и совершенно иные мысли, нежели под влиянием мясной пищи.

- А рыба? Она ведь тоже часть постной пищи?

- Да, но рыба содержит азот в меньшем количестве, легче усваиваемом организмом&hellip; Мясные супы, например, возбуждают, а уха успокаивает, почему первые запрещаются врачом подагрикам, а вторые разрешаются. Настоящий строгий пост, впрочем, должен быть без рыбы одна растительная пища, обновляющая организм и физически и духовно.

- Таким образом, с точки зрения, гигиены пост является полезным?

- Несомненно, хотя в России во время постов из года в год наблюдается очень печальное явление это усиливающаяся смертность детей, питающихся грудью. Статистические данные в этом смысле поражающие. Этому явлению посвящено было несколько докторских диссертаций. Я затрагивал этот вопрос на моих лекциях. Происходит это от того, что матери, кормящие своих детей, при скудной постной пище, не допускающей ни питания молоком, ни яйцами, не могут вырабатывать достаточного количества и должного качества молока, и дети обречены на голодание, которого, конечно, не выносят. Известно, что вероятность выживания ребенка в первый день его рождения почти равна вероятности выживания столетнего старца&hellip; Отсюда усиленная смертность грудных детей. Помочь тому может только соглашение врачей с врачами души.

Петербургская газета. № 40. Суббота. 10 февраля 1901 г.