

Отдел I. Оригинальные статьи.

„Сырая пища“ как лечебный (метод ¹⁾).

(Критические замечания).

Проф. Н. Strauss (Берлин).

Под именем *сырой* пищи (Rohkost) разумеют такую пищу, которая готовится без применения огня. Различают сырую пищу животного и растительного происхождения. Исходя из современного движения в сторону питания сырой пищей, с практической точки зрения представляет интерес прежде всего сырая пища *растительного* происхождения. При рассмотрении ее я имею ввиду касаться лишь тех обстоятельств, которые в этом вопросе имеют место у *взрослых*, и не затрагивать того, что бывает при питании растущего организма, где нужно принять во внимание ряд других соображений и, главным образом, вопрос о витаминах.

В чем заключается преимущество сырой растительной пищи? Она бедна 1) калориями, 2) белками, 3) экстрактивными веществами и 4) поваренной солью. Напротив, она богата 1) жидкостью, 2) целлюлезой, 3) минеральными веществами и 4) витаминами.

Если питать здорового человека исключительно *сырой* растительной пищей, то прежде всего требуется очень измельченное, даже рафинированное приготовление ее, ибо в противном случае следует опасаться, что при известных обстоятельствах может сильно снизиться калорийность и содержание белков в ней. При названных условиях становится, во всяком случае, возможным длительно кормить здоровых исключительно сырой пищей, хотя имеющиеся до сих пор наблюдения показали, что и при этих условиях питающиеся сырой пищей в общем значительно худеют, что, впрочем, не мешает им в случае надобности производить достаточную и даже чрезмерную физическую работу. Тем не менее нет решительно никаких оснований предлагать исключительно сырую пищу для длительного питания широких народных масс.

Как обстоит вопрос с понижением ценности пищевых веществ при варке их? Несомненно, что под влиянием варки пищи происходят значительные изменения в питательных веществах. Эти изменения прежде всего заключаются 1) в выщелачивании и перегруппировке минеральных веществ, 2) в уменьшении содержания витаминов и 3) в уменьшении ценности веществ для утоления чувства голода. В связи с работами Ragnar-Berg'a и др. возникли большие споры относительно понижения ценности растительной пищи в связи с изменением содержания в ней минеральных веществ при варке. Надо считать несомненно правильными

¹⁾ Статья проф. Н. Strauss'a написана специально для Каз. мед. журнала и критически освещает вопрос, подвергающийся большой дискуссии на Западе и имеющий большой интерес и в условиях нашего быта.

соображения Ragnar-Berg'a, поскольку дело идет о *химической* стороне этой проблемы; однако, *клинически* те выводы, которые делает Ragnar-Berg и его последователи, вызывают ряд сомнений. Принимая во внимание процессы минерального обмена у человека, мы должны сказать, что клинически только в редких случаях наблюдается нарушение здоровья из-за варки овощей. Во всяком случае клиника знает лишь немногие выраженные заболевания на почве недостатка минеральных веществ, как например зоб при недостатке йода и некоторые формы малокровия при недостатке железа. Для возникновения же большинства подобных нарушений минерального обмена решающее значение имеет не столько *подвоз* минеральных веществ, сколько недостаточная способность *фиксировать* их, или далеко зашедшее нарушение промежуточного обмена веществ, как например при ацидозе у диабетиков. В большинстве случаев тяжелые нарушения минерального обмена тогда лишь имеют место, когда регуляторные приспособления организма оказываются недостаточными. Обычно, при нормальном питании путем соответствующего прибавления соли удается восстанавливать те изменения, которые произошли в растительной пище при варке ее в результате удаления или перегруппировки минеральных веществ. Тем не менее, я считаю возможным поддерживать предложение готовить картофель и овощи путем тушения, а при варке их использовать воду из-под варки для приготовления супов, соусов и т. п.

В качестве наиболее веского аргумента в пользу применения сырой пищи за последнее время особенно энергично с разных сторон указывается на то, что сырая пища полностью сохраняет содержащееся в ней витамины. Мы, конечно, придаем огромное значение при процессах питания содержанию витаминов в пище, но поскольку учение о витаминах выросло лишь за последние два десятилетия, следует здесь открыто заявить, что, на мой взгляд, выводы некоторых, преимущественно не медицинских кругов, сделанные в вопросах питания здоровых и больных, значительно преувеличены. Если мы будем рассматривать положение вещей с чисто *врачебной* точки зрения, как оно обстоит у взрослых, (мы повторяем, что не будем здесь затрагивать, как этот вопрос должен обстоять у растущих детей), то прежде всего играет роль витамин С, т. е. противоцинготный витамин. Но здесь должно быть подчеркнуто, что цинга, по крайней мере у нас в Германии, наблюдается чрезвычайно редко, и что она наступает лишь после полного исключения *всякой* сырой пищи из диеты в течение многих месяцев. Так, по крайней мере, обстоит дело в периоды нормального питания народных масс. Иначе обстоит вопрос при исключительных социальных условиях. Если далее указать на то, что бедная витаминами пища облегчает появление инфекций, причем само течение инфекционного заболевания она делает более тяжелым, то это, несомненно, соответствует действительности, но лишь при условии, что в пище действительно содержится мало витаминов. А между тем, это понятие само по себе трудно поддается определению, так как мы точно не можем установить количества витаминов, которое требуется для правильного питания взрослого человека. Несомненно, варка уменьшает содержание витаминов в растительной пище, но в большом ряде растительной пищи, потребляемой нами даже и зимой, все же остается достаточное количество витаминов. Так, например Scheunert

обнаружил в вареном картофеле по крайней мере 50% витамина С. Компоты и моченые фрукты также содержат около 50%. В овощах Scheunert обнаружил по крайней мере 5—10% витаминов. По мнению Stepp'a белая капуста и томаты хорошо сохраняют и при варке свои витамины. Крысы, которых Friedberger кормил в течение 9-ти месяцев исключительно вареным желтком, не обнаруживали никаких признаков авитаминоза. Влияние варки на содержание витаминов в некоторых растительных пищевых продуктах видно из помещаемой ниже таблицы Scheunert'a, приведенной мною также в моей монографии о „Rohkostprobleme“, которая появилась в томе XI, тетради IV, издаваемого мною „Sammlung zwangloser Abhandlungen aus dem Gebiete der Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten“. Verlag Marhold, Halle, 1929.

ТАБЛИЦА.^{*)}

Сорта фруктов	В сыром виде	Приготовленные на огне	
Земляника	++	свареная	++
Черника	+	консервирован.	+
Малина	++	сок	+
Смородина	++	компот	++
Бузиновая ягода	++	суп	++
Крыжовник	++	компот	++
Яблоки, хорошие сорта	++	тоже	следы
Яблоки, неважные	+	тоже	следы
Груши	±	тоже	0
Абрикосы	±	тоже	следы
Вишни	++	тоже	+
Персики	±	тоже	±
Сливы	±	тоже	±
Сорта овощей			
Зеленая капуста	+++	зелень	++
Кудрявая капуста	+++	вареная	++
Белая капуста	+++	тушеная	++
Тоже	+++	вареная	+
Тоже	+++	в духовой печи	++
Кислая капуста	++	вареная	+
Свекла	+++	зелень	±
Шпинат	+++	тушен. в теч. 1/2 часа	+
Тоже	+++	в духов. печи на 10 мин.	+
Кочанный салат	+++		
Красная капуста	+++	зелень	+
Розовая капуста	+++	тушеная	++
Цветная капуста	+++	зелень	++

*) +++ = очень много; ++ = много; + = немного; ± = очень немного.

Сорта фруктов.	В сыром виде	Приготовленные на огне	
Бобы	++		
Зеленый горошек	+++	моченый	++
Горох желтый	0		
Огурец	+++до++		
Брюква	+++		
Морковь, огородная морковь	+++до+	вареная	±
Сельдерей	++		
Картофель молодой	+++	варен. с шелух.	++
Тоже	+++	варен. без шелухи	++
Тоже	+++	тушен. без шелухи	++
Картофель старый	+++	варен. с шелухой	++
Тоже	+++	тушен. без шел.	++
Кольраби	++		
Спаржа	+++	вареная	следы
Ревень	++	компот	+
Груздь (пластинчик перечный)	0		
Майская репа	+++		

Разрушение витаминов при процессе варки является, таким образом, лишь *частичным* и оставшейся части их при нормальном питании вполне достаточно для того, чтобы избежать явлений авитаминоза. В новейшее время пропагандистами сырой пищи, в особенности Bircher-Benner'ом, подчеркивается, что варка пищи уничтожает так называемую „солнечную значимость“ (Sonnenwerte) пищи, которая считается ими „потенциальной силой“ ее. Но нужно сказать, что такие мнимые „солнечные потенциалы“, которые подвергаются разрушению при варке, существуют лишь в представлении отдельных, особенно фанатичных агитаторов за вдею питания сырой пищей. Мы же примем их во внимание лишь тогда, когда будет доказана фактически наличие этих солнечных потенциалов, подвергающихся уничтожению при варке пищи. Если далее Friedberger с некоторых пор говорит о понижении ценности пищи путем варки, и если это сообщение было использовано представителями питания сырой пищей в качестве веского доказательства вреда варки, то следует заметить, что Scheunert и Wagner так же, как Widmark и Stenqvist высказали большие сомнения относительно тех выводов, которые Friedberger сделал на основании своих опытов над животными и что сам Friedberger на основании новых опытов значительно ограничивает свои первоначальные положения.

Этим, во всяком случае, еще не поколеблено другое качество сырой пищи, а именно ее высокая ценность для утоления чувства голода— обстоятельство, которое, как мы увидим, придает большое значение фруктам, салатам и овощам при лечении ожирения. Не следует игнорировать и то обстоятельство, что более грубая пища способствует интенсивному

жеванию и таким образом содействует более чистому содержанию зубов. Вот почему часто находят у крестьянского населения значительно лучшие зубы, чем у многих кругов городского населения в связи с более изнеженным питанием этих последних.

В прежнее время главное преимущество вареной пищи прежде всего искали в том, что этим путем достигается разрыхление состава сырого продукта, и что таким образом до известной степени производится предварительная работа для акта пищеварения. Однако, новые лабораторные исследования клиники Strasburger'a показали, что использование сырой растительной пищи в тех условиях, какие имеются в желудочно-кишечном канале человека, значительно лучше, чем думали раньше. Как бы там ни было, следует принять во внимание, что при приемах чрезмерных количеств чисто растительной пищи значительные количества преимущественно азотсодержащего материала не успевают всосаться в такой мере, как это имеет место при обычном питании, из-за ускоренного продвижения пищи, которое при этом наступает. Это следует особенно иметь в виду, так как при выборе исключительно растительной пищи вообще не очень легко подобрать блюда с достаточным содержанием азота. Влияние же больших количеств растительной пищи на кишечник может при некоторых обстоятельствах быть очень велико и привести к ряду функциональных расстройств его.

Наконец, монотонность диеты при питания сырой пищей приводит к тому, что некоторые лица отказываются долго питаться ею. Вот почему питание сырой растительной пищей требует исключительных забот со стороны кулинарии, которая должна высоко стоять не только в смысле основательной чистоты, но также в смысле целесообразного размельчения и привлекательного вида приготовленных блюд. На это постоянно указывали те круги, которые интересовались питанием сырой пищей, причем сами они подчеркивали огромное значение соответствующего измельчения, приготовления и придания вкусного внешнего вида сырой пище, предлагая для этого также и соответствующие прописи. Но эти различные технически необходимые кулинарные процедуры требуют столько времени, что это одно уже является серьезным препятствием для широкого распространения питания сырой пищей.

Далее, было бы ошибочно думать, что питание сырой пищей обходится дешевле, чем смешанная пища. В некоторых местностях в определенные времена года, в частности зимой и весной, питание сырой пищей обходится даже дороже, чем обычное смешанное питание. Нельзя также игнорировать и того обстоятельства, что кухонное приготовление путем варки, жарения и печения само по себе уже вызывает ряд изменений пищевых веществ, которые влияют на вкус и таким образом косвенным путем также на полноценное использование пищи, ибо активаторы пищеварительных соков согласно учения Павлова и его учеников также производят положительную работу при пищеварении. Вообще, надо сказать, что огромное большинство влияний, которое приписывают сырой пище, достигается также при растительной пище, только *частично* подвизимой в сыром виде. Это относится не только к содержанию калорий и белка, но также к содержанию поваренной соли и экстрактивных веществ.

Нельзя также упускать из виду и того, что варка все же является средством борьбы против *кишечных инфекций*. Это имеет значение не

только в отношении возбудителей заболеваний бактериального характера, но также и в отношении гист. Замечание это я делаю, так как опыт учит, что при массовом потреблении не всегда в одинаковой мере удается проводить необходимую чистоту, в частности во времена, когда потребление пищи становится ограниченным.

Тем не менее, в проблеме питания сырой пищей имеется зерно истины, которым практический врач не может пренебрегать, и которым он не пренебрегал и в те времена, когда проблема питания сырой пищей еще не вызвала столь большого интереса, как в последнее время. Применяем, ведь, мы уже в течение долгого времени фрукты, салаты и овощи с лечебно-диетической целью в соответствующей показаниям форме при лечении различных заболеваний. Из них на первом месте следует упомянуть *хронические запоры*. Для лечения их требуется наличие в диете значительного содержания фруктов, салатов и овощей. То же самое имеет место также и при лечении *ожирения*, при котором область применения сырой пищи является многообразной. Здесь следует лишь упомянуть о сердечно-сосудистых расстройствах и известных заболеваниях суставов, которые у тучных иногда не дают возможности проводить строгий режим. Благодаря своим насыщающим, освежающим свойствам и малой калорийности, фрукты, салаты, приготовляемые с небольшим количеством жиров, и бедные жирами овощи издавна с полным правом заняли достойное место и оправдали себя в полной мере при *лечении ожирения*. Я здесь должен назвать лишь так наз. „фруктовые дни“, которые применяются в различной форме и в различном употреблении. Нельзя при этом обойти молчанием и того, что можно достигнуть хороших результатов при лечении ожирения также путем назначения одних свежих фруктов лишь каждый вечер вместо ужина. Впрочем, при длительном питании тучных стали применять и исключительно бедные калориями продукты, заменяющие растительную пищу. Я подчеркиваю при этом слово „бедные калориями“, так как имеются также и богатые калориями фрукты, как например, миндаль, орехи, винные ягоды, финики, виноград и т. д. Для питания *диабетиков* также предлагали сырую пищу. Уже больше 25 лет тому назад Kolisch указывал на известное преимущество растительной пищи для питания тяжелых диабетиков. По моим наблюдениям прибавление свежих фруктов и салатов дает возможность достигнуть в более удобной форме гораздо большего разнообразия в назначаемые „овощные дни“ и „овощно-яичные“ дни в смысле v. Noorden'a, „мучнисто-фруктовые“ дни в смысле Falta и „овощно-жировые“ дни в смысле Petré'n'a. Мне кажется сомнительным, насколько целесообразно часто вводить в диабетической диете сырую растительную пищу. Напротив, сырой пище, как части бедного мясом режима отводится более или менее широкое место при подагре, которая впрочем у нас составляет сравнительно редкое заболевание. Аналогичное имеет место и в условиях лечения печенью *пернициозной анемии*. Мы должны подчеркнуть далее целесообразность назначения фруктов, салатов и овощей у некоторых *нефритиков*, в частности в тех случаях, где имеется тенденция к задержке азотсодержащих шлаков. Это имеет значение не только для предложенных мною в свое время „*Eiweiss-Karenztage*“ (дни с безусловным воздержанием от белковой пищи), когда пищевой режим по сути своей состоит из фруктов, салатов, овощей и мучных блюд, но

также для длительного питания при многих почечных заболеваниях, которые связаны с склонностью к задержке плаков. В последнее время сырая пища предложена также и для лечения некоторых случаев *гипертонии*. Поскольку гипертония является частичным проявлением почечного процесса, это очевидно из уже сказанного. При других случаях повышения кровяного давления, поддающихся обратному развитию, получались, по моим наблюдениям, при питании исключительно сырой пищей такие же результаты, какие приносила яично-молочно-растительная диета бедная солью при одновременно проводимом режиме телесного и душевного покоя. Во всяком случае то влияние, которое оказывала сырая пища на уменьшение кровяного давления при условии одновременного соблюдения режима покоя, было такое же, что и при употреблении яично-растительной диеты, которая лишь частично состоит из сырой пищи.

Наконец, лечением сырой пищей далеко не во всех случаях достигается успех. Подобный результат я мог бы отметить на основании своих наблюдений в случаях питания сырой пищей *склеротиков* и в некоторых случаях *функциональных неврозов*, в особенности протекающих с явлениями возбуждения со стороны вегетативной нервной системы, как например, при *Базедовой болезни*, при *крапивнице*, в *климактерическом периоде* и т. д. Имеются, однако, невротики, на которых каждый отдельный метод лечения, который разнится от обычных, производит особенно хорошее впечатление. К упомянутым заболеваниям относится также *Diabetes insipidus* так же, как и мочеислый диатез (выделение мочеислого песка и мочеислых солей).

Вообще говоря, всюду можно наблюдать, что множество сторонников сырой пищи большей частью встречаются в тех кругах, которые чрезвычайно легко увлекаются всяким новшеством. Это относится не только к *здоровым*, но и к *больным*. В остальном особый интерес представляет то, что даже столь убежденный и ревностный защитник идеи питания сырой пищей, как Bircher-Beuner не опирается для питания больных на принципе *исключительного питания сырой пищей*; в зависимости от положения и случая, он при некоторых обстоятельствах наряду с сырой пищей, кроме хлеба, вареного и жареного картофеля, предлагает также мясные блюда и другие кушанья, приготовленные на огне. Поэтому следует, по крайней мере для врачебных целей, говорить о диете, „содержащей сырую пищу“ или „богатой сырой пищей“ вместо „питания сырой пищей“ (Rokhost), и надо подчеркнуть, что, к сожалению во многих местах в питании не только больных, но также и здоровых фрукты, овощи и салаты не всегда в достаточной мере предусмотрены в меню. Таким образом мы приходим к заключению, что сырая пища как часть растительной, яично-молочно-растительной или также смешанной диеты играет роль при многих заболеваниях и может приносить пользу, но она должна применяться врачами весьма критически и индивидуально приспосабливаться к особенностям каждого отдельного случая для того, чтобы она не приносила вреда. И на самом деле, так наз. режим питания сырой пищей приходится время от времени и не очень редко прерывать.