

**КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ И РЕЛИГИОЗНЫЕ
ТРАДИЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**CULTURAL HISTORICAL AND RELIGIOUS TRADITIONS
IN FORMATION HEALTHY LIFE STYLE**

К. А. БАБИЙ, Г. В. ИВАНОВА, А. Н. ИВАНОВА

К. А. BABIY, G. V. IVANOVA, A. N. IVANOVA

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
Сибирский федеральный университет Торгово-экономический институт
Красноярск, Россия

Federal state Autonomous educational institution of higher education

Siberian Federal University Trade and economic Institute

Krasnoyarsk, Russia

e-mail:2057061@mail.ru

Большое влияние на питание, в том числе и на традиции питания народа, оказывала религия, направляющая всю жизнь верующих. Религиозные традиции в формировании здорового образа жизни складывались в течение длительного времени и определяли пищевой рацион.

Ключевые слова: питание, национальные традиции, здоровый образ жизни, рацион питания.

Religion, which directs the whole life of believers, had a great influence on food, including the traditions of the people's food. Religious traditions in the formation of a healthy lifestyle evolved over a long time and determined the diet.

Key words: nutrition, national traditions, healthy lifestyle, diet.

Большое влияние на питание, в том числе и на традиции народа, оказывала религия, направляющая всю жизнь верующих. Древние летописи и священные писания наставляли: потребление пищи должно быть умеренным, переедание, именуемое чревоугодие, являлось грехом, и не приветствовалось среди верующих. Люди следовали заветам, старались соблюдать меру в еде и «скромность». Постепенно формировалась культура народа, вырабатывалась стройная система рационального питания.

В наше время такие привычки питания присущи не только верующим, но и переносятся в диеты и различные программы по похудению. Такой способ потребления пищи регулирует работу пищеварения и помогает оставаться стройным и здоровым. Объяснялось это тем, что ранее

не было в доступности готовой еды, люди сами выращивали овощи, ягоды, собирали грибы и травы. Свежеприготовленная еда сохраняла больше полезных качеств, содержала меньше транс-жиров и консервантов. В старое время большую долю в рационе питания составляли лесные и садовые травы, они являлись не только прекрасной приправой к пище, но и употреблялись самостоятельно. Большая часть дикорастущих съедобных растений широко использовалась в рационах питания населения, особенно в период православных постов. Дикорастущие растения заготавливались впрок и использовались в питании в течение всей зимы, а также собирались весной и включались в рацион в виде свежей витаминной зелени.

Крапива *Urticae folia*. астение содержит: витамин К, витамин В5 (пантотеновую кислоту), аскорбиновую кислоту, каротиноиды (в т.ч. каротин), хлорофилл, дубильные вещества, органические кислоты (щавелевую, янтарную, fumarовую, молочную, лимонную, хинную), азотсодержащие и муравьиную кислоты, ацетилхолин, секретин. Хлорофилл, содержащийся в крапиве, оказывает общетонизирующее действие, усиливает обмен веществ, повышает тонус дыхательного центра, деятельность ССС, кишечника, стимулирует регенерацию и улучшает питание волос; повышает устойчивость организма к инфекциям. Период сбора крапивы приходится на летнее время.

Крапива является одной из самых часто используемых трав для приготовления блюд, она богата белком и очень вкусна в свежем виде, не говоря уже про тушеную крапиву. Собирают молодые листья крапивы и используют для салатов, супов, вторых блюд. Некоторые утверждают, что крапива вполне может заменять шпинат.

Одуванчик *Taraxacum officinale*. Его листья богаты витаминами и минеральными веществами. Содержит тритерпеновые гликозиды, которые влияют на процесс синтеза в тканях. Также в его составе — стерины, горечи, дубильные вещества, каучук, жирное масло; полезная олеиновая, церотиновая, Melissa, линолевая кислота, слизь, воск. В корнях растения содержится 24% инулина. Собирают молодые одуванчики летом, употребляются как листья одуванчика, так и цветки.

Молодые листья используются для салатов. Старые листья готовят так же, как шпинат. Цветочные почки, маринованные в уксусе, можно использовать, как каперсы, а из самих цветков приготовить желе или варенье, настойки, вино и чай.

Щавель *Rumex acetosa*. Содержит следующие витамины: РР – 0,3 мг, Бэта-каротин – 2,5 мг, А (РЭ) – 417 мкг, В1 (тиамин) – 0,19 мг, В2 (рибофлавин) – 0,1 мг, С (аскорбиновая) – 43 мг, Е (ТЭ) – 2 мг, РР (Ни-

ациновый эквивалент) – 0,6 мг, В5 (пантотеновая кислота) – 0,25 мг, В6 (пиридоксин) – 0,2 мг, Фолиевую кислоту (витамин В9) – 35 мкг, витамин К (филлохинон) – 0,6 мг, Биотин (витамин Н) – 0,6 мкг. Корни растения содержат до 27% дубильных веществ. Такой разнообразный химический состав делает блюда из щавеля особенно полезными в весеннее и осеннее время года. Период сбора этой травы приходится на июль-август.

Щавель уже давно занял почетное место в русской кухне. Из его зелени готовят зеленые щи, салаты в винегреты, холодники, кислые весенние супы и окрошки, ботвиньи, пироги и пирожки. Из молодых приятных кисловатых листочков делают соусы и пюре, варят кисели и квас, готовят соки и коктейли, на зиму щавель солят, сушат, засахаривают.

Анис (бедренец-анис) *Pimpinella anisum* L. Анис – однолетнее травянистое растение известное в качестве пряности и лекарства. Анис высевают в марте - апреле, созревает он уже к июлю – августу. Снопки или зонтики сушат в тени и на сквозняке, сухие растения обмолачивают. Плоды аниса содержат 2-3% эфирного масла; 4-23% жирного масла, 18% белковых веществ, 3-5% сахаров, фурфурол, кофейную и хлорогеновую кислоту и другие вещества. Типичным анисовым ароматом они обязаны анетолу, которого в эфирном масле содержится 80-90 %. Анис служит так же для улучшения вкуса и запаха продуктов.

Анис обладает интенсивным, легким, освежающим, характерным пряным и ориентальным ароматом. В молотом виде пахнет сладковато, вкус освежающий, пряный, сладковатый. В качестве пряности используются молотые плоды. Чаще всего их добавляют в различную выпечку для рождественского стола, а так же в молочные и фруктовые супы, овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы, торты. Хорошо сочетается с красной капустой, морковью, огурцами, различными фруктовыми компотами и со свеклой. Анис входит в состав различных конфет от кашля и многих ликеров.

Подорожник *Plantago major* L.. Подорожник – многолетнее травянистое растение. Цветет с мая – июня до августа – сентября. Плоды созревают с июня до осени. Листья подорожника содержат индиоловый гликозид аукубия, горькие и дубильные вещества, каротин, 20,7-42,2 % аскорбиновой кислоты, незначительное количество неизученных алкалоидов и витамина К.

В кулинарии используют подорожник в салатах, супах, делают соки и заваривают чай. Особенно полезен подорожник в весеннее время. Бадьян (анис звездчатый, бадьян обыкновенный) *Illicium verum* Hook. В составе у бадьяна содержится 5–7 % ароматного эфирного масла, основным компонентом которого является анетол, так же присутствуют терпены.

Бадьян более ароматен, чем анис, очень приятен на вкус, пряный, сладковатый. Вкус семян маслянистый и слегка кисловатый.

Используется бадьян в пищевой промышленности, в производстве ликеров, пунша и компотов, в кондитерском производстве. В качестве пряности бадьян схож с анисом, употребляется в тех же блюдах. Особой популярностью пользуется и крепкий чай с сахаром и бадьяном. Бадьян хорошо сочетается с черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой и имбирем, поэтому его можно использовать и для получения различных смесей специй для добавления в блюда из свинины, гусей, уток и цыплят.

Мать-и-мачеха *Tussilago farfara*. Мать-и-мачеха – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Цветет в апреле – мае. Плоды созревают в мае – июне. В цветочных корзинках и листьях обнаружены горькие гликозиды, слизь, органические кислоты, ситостерин, дубильные кислота, рутин, полисахариды.

Из листьев мать-и-мачехи варят диетические супы, используют их вместо капусты для приготовления голубцов. Цветки, тушенные в сливочном масле, представляют собой отличную начинку для блинов. Молодые листья добавляют в смешанные салаты. Так же растение подходит для заваривания чая.

Шалфей *Salvia officinalis*. Шалфей содержит в себе следующие вещества: фитонциды, смолу, камедь, алкалоиды, крахмал, органические кислоты, эфирное масло (борнеол, камфара, цинеол, туйон, сальвен), дубильные и белковые соединения, минеральные вещества. Цветет в июне-июле.

У растения острый, пряный вкус и запах, поэтому его употребляют в качестве приправы для первых и вторых блюд, салатов. Особенно хорошо трава сочетается с рыбными, мясными, овощными и сладкими блюдами. Так же с шалфеем делают чай, настойки и даже сок, который используется только в лечебных целях.

Большинство описанных растений можно найти в ближайшем лесу в любом уголке России или вырасти их самостоятельно, они являются доступными для любого человека нашей страны. Добавление в современный рацион питания дикорастущих съедобных растений позволит восполнить дефицит витаминов в весенний период.

ЛИТЕРАТУРА

1. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – Москва: ДеЛиПринт, 2002. – 236с.