

Рендашкина Алиса Николаевна

**ПИЩЕВАЯ КУЛЬТУРА И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ РУССКИХ И ТАТАР В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ**

В статье рассмотрена в динамике взаимосвязь пищевой культуры и здоровья населения. Проанализированы региональные особенности выращивания и употребления пищевых продуктов в Восточной Сибири. Дано авторское определение пищевой культуры. Разработаны рекомендации по использованию позитивного опыта пищевой культуры Восточной Сибири для других регионов. Показана ее роль в формировании здоровья населения.

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/3/2014/2-1/40.html](http://www.gramota.net/materials/3/2014/2-1/40.html)

Источник

**Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики**

Тамбов: Грамота, 2014. № 2 (40): в 2-х ч. Ч. I. С. 151-153. ISSN 1997-292X.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/3.html](http://www.gramota.net/editions/3.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/3/2014/2-1/](http://www.gramota.net/materials/3/2014/2-1/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [voprosy\\_hist@gramota.net](mailto:voprosy_hist@gramota.net)

УДК 303.446.2

**Культурология**

*В статье рассмотрена в динамике взаимосвязь пищевой культуры и здоровья населения. Проанализированы региональные особенности выращивания и употребления пищевых продуктов в Восточной Сибири. Дано авторское определение пищевой культуры. Разработаны рекомендации по использованию позитивного опыта пищевой культуры Восточной Сибири для других регионов. Показана ее роль в формировании здоровья населения.*

*Ключевые слова и фразы:* режим питания; пищевая культура; огородничество; этнические особенности питания; этнические традиции русских и татар; продукты питания.

**Рендашкина Алиса Николаевна***Сибирский федеральный университет**rendashkina@list.ru***ПИЩЕВАЯ КУЛЬТУРА И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ  
РУССКИХ И ТАТАР В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ<sup>©</sup>**

Динамично меняющаяся картина образа жизни населения Восточной Сибири вызывает потребность в осмыслении процессов, влияющих на сохранение его здоровья. В этой связи изучение глубинных многовековых историко-культурных процессов, происходящих на данной территории, создает прочный фундамент для понимания тенденций развития заболеваний, обусловленных этническими и культурными факторами. Пищевая культура имеет большое значение для сохранения здоровья населения. В данной статье пищевая культура понимается как комплекс мер, обеспечивающих организм всем необходимым для здоровья и жизнедеятельности. Сюда относятся выбор продуктов питания, особенности их приготовления и подачи, режим питания, этнические традиции и др.

Культуры русских и татар, ставшие объектами нашего исследования, были выбраны не случайно. Дело в том, что эти этносы являются одними из крупнейших на территории России, в том числе в Сибирском регионе. Татары, судьба которых неразрывно связана с русскими, сегодня являются второй по численности этнической группой в нашей стране. В нашем государстве татарский этнос входит в число коренных (аборигенных) народов. Имея территорию основного компактного проживания и государственность – Республику Татарстан, тем не менее большинство представителей этой национальности населяют всю территорию Российской Федерации.

Цель данного исследования – выявить своеобразие региональной пищевой культуры русских и татар Восточной Сибири и проследить ее влияние на здоровье населения. Для достижения поставленной цели необходима реализация следующих задач:

1. Проанализировать исторические данные о заболеваемости жителей исследуемого региона.
2. Рассмотреть влияние огородничества на здоровье жителей.
3. Изучить влияние религиозных и этнических особенностей на здоровье населения Восточной Сибири.

Приступая к культурологическому анализу факторов пищевой культуры, влияющих на сохранение здоровья населения восточносибирского ареала, необходимо предварительно уточнить территориальный аспект и проследить поселения представителей этих этнических групп, которые стали объектами нашего исследования. Основную исследовательскую базу составили татары Пировского района Красноярского края и г. Красноярска, так как концентрация представителей этой этнической группы в Восточной Сибири здесь наиболее велика. Русское население исследуемого региона представлено жителями г. Красноярска и его окрестностей.

Статистические данные относительно заболеваний, распространенных в Восточной Сибири XIX века, нами не обнаружены. Однако существующий исторический материал позволяет сделать некоторые предположения относительно заболеваний желудочно-кишечного тракта, связанных с употреблением определенных продуктов питания.

В этой связи исследователь Сибири П. А. Кропоткин отмечает пристрастие русских и татар исследуемого региона к кислому: «Уксус льется нещадно на пельмени (очень жирное сибирское кушанье, что-то вроде вареников, в которых вместо творогу наложена говядина), и даже неудивительно, если хозяйка предложит вам подлить его в суп... Кислое для сибиряка – необходимость, а потому даже хлеб непременно должен быть кислый» [5, с. 46-47]. Потребность организма в уксусе объясняется просто. В желудке вырабатывается фермент трипсин, расщепляющий белковую пищу, но он активируется только в кислой среде. Если при заболеваниях, например, гастритом клетки не вырабатывают соляную кислоту, трипсин не работает и человек может ощущать дискомфорт [10]. Для этого он начинает потреблять что-нибудь кисленькое, как уксус в случае с жителями Восточной Сибири.

Поэтому тягу людей к интенсивному употреблению в пищу уксуса можно связать с заболеванием гастрит, распространенным в этом регионе. Чаще всего гастрит сибиряков был вызван переизбытком, употреблением очень острых, жирных, слишком горячих или чрезмерно холодных, трудно перевариваемых пищевых продуктов, крепких спиртных напитков.

Хорошо известно, что для полноценного функционирования органов пищеварения в ежедневный рацион необходимо включать пищу растительного происхождения. О важной физиологической роли овощей в питании человека великий русский физиолог И. П. Павлов писал: «Человек может продлить свою жизнь по меньшей мере на одну треть, если ежедневно будет питаться свежими овощами» [9, с. 24]. Употребление овощей в пищу позитивно влияет на иммунологическую функцию организма людей, что и отмечает исследователь пищевой культуры Восточной Сибири, начальник организационно-фармацевтического отдела Красноярского аптекоуправления А. А. Махов: «Свежие овощи содержат целый ряд веществ, способствующих лучшему усвоению организмом элементов питания, необходимых для роста и восстановления клеток, для предохранения человека от заболеваний» [6, с. 4].

Недостаток овощей в Сибири особенно остро сказывался в конце зимы и начале весны вплоть до конца XIX в. Восполнять этот дефицит научились, выращивая скороспелые овощные культуры в защищенном грунте (теплицы и парники). Развитие огородничества в исследуемом регионе привело к введению в рацион русских и татар большого количества овощей, что повлекло снижение употребления трудно перевариваемых продуктов.

В начале XX в. на приусадебных участках стал появляться картофель, адаптированный путем тщательной селекции к сибирским условиям, при этом огородничество у татар в Восточной Сибири было менее развито, чем у русских. Отмечено, что и некоторые другие сельскохозяйственные культуры, бытовавшие у русских, в татарских хозяйствах были не распространены. Например, «вследствие неправильного ухода и ранней уборки капусты последняя не успевала вполне развиться, что дало повод татарам думать о невозможности ее культивирования» [4, с. 146]. Поэтому капусту редко высаживали. Культура выращивания огурцов и тыквы требовала особого ухода, поэтому была также не каждому доступна. Помидор в пищу стал использоваться в России более 100 лет назад, а в Сибири – только с 30-х гг. прошлого столетия. Горох и бобы как овощи серьезного значения для татарской пищевой культуры не имеют. Таким образом, среди полезных овощей, культивируемых татарами, можно назвать следующие виды: свеклу, репу, морковь, брюкву, редьку, лук и картофель.

Различная конфессиональная принадлежность русских и татар отражается на пищевой культуре и, как следствие, на их состоянии здоровья. Биологи Л. Н. Медведев, И. Б. Чмиль, Г. С. Пропой отмечают наличие связи между питанием и конфессиональной принадлежностью. «В границах одной территории прямая связь между качеством питания и социальным положением группы может быть изменена под влиянием причин религиозного характера» [7, с. 176].

К религиозным особенностям питания татар следует отнести переизбыток на ночь, зачастую вызванный соблюдением праздника Ураза, которому предшествует длительный пост. Отмечается, что мусульманам на весь период этого поста разрешается есть только после появления звезд на небе. «Поголодав весь день, местные жители очень много едят вечером. Особенно много едят на ночь, когда устраивается той (обильное угощение) во время Ураза – праздника, длящегося целый месяц, а также в другие праздники (байрам у туркмен и др.), не изжитые еще полностью в ряде мест» [8]. Представители татарского этноса питаются весьма неравномерно, больше всего наедаются вечером, употребляя в пищу, главным образом, жирное баранье мясо.

Однако и питание христиан в пост – вопрос дискуссионный. О пользе данного религиозного акта пишет доцент Л. Григорчук: «Как православие наиболее полно отражает первоначальную полноту христианства, так и православные пищевые предписания на время поста содержат все позитивные элементы разнообразных современных методик очищения, лечения и оздоровления организма в медицине» [3]. Однако с распространением подобных точек зрения существует опасность восприятия поста исключительно как предшественника лечебных, разгрузочных дней и диет, способствующего долголетию и укреплению здоровья.

Напитки, распространенные в исследуемом регионе, играют немаловажную роль в лечении и профилактике многих заболеваний. Например, распространенный среди татар Восточной Сибири кумыс давно известен как эффективное вспомогательное средство при лечении туберкулеза. Многолетние исследования С. Л. Дугарова, С. А. Шаблина, Ц. Н. Базарова подтвердили большую эффективность кумыса в лечении дисбактериоза. Кумыс русским населением Восточной Сибири не употреблялся, так как конина в качестве пищи не использовалась. У русских коневодство было мало распространено, в основном кони использовались в хозяйственных нуждах. Поэтому для достижения того же эффекта в лечении туберкулеза, что и кумыса у татар, русские стали употреблять экстракт листьев бадана, произрастающего на территории Восточной Сибири. Необходимо отметить, что использование дикорастущих пищевых растений является перспективным направлением в развитии и рационализации питания населения.

Начиная с XIX в. очень горячий чай был и остается самым популярным напитком в Сибири. Предпочтение отдавалось насыщенным сортам индийского или цейлонского байхового чая. По свидетельству П. А. Кропоткина, употребление чая в Сибири носило массовый характер, он был любимым напитком как татар, так и русских. «Сибиряк недалеко от Кабанска, хоть под Читой или за Читой к востоку или к юго-востоку, да, наконец, и большая часть жителей области питается преимущественно кирпичным чаем» [5, с. 32]. У татар к чаю обязательно подавали молоко или топлёные сливки, а также мед, сахар или густую сметану, урюк, кишмиш и другие сухофрукты. В своих работах биолог Г. Н. Прундзе неоднократно подчеркивает, что ферменты, содержащиеся в черном чае, оказывают благоприятное воздействие на процесс пищеварения [11]. Поэтому употребление черного чая способствует нормальному функционированию органов пищеварения.

Современные исследователи Восточной Сибири уделяют колоссальное внимание этническим особенностям развития гастроэнтерологических заболеваний в исследуемом регионе. Например, профессор В. В. Цуканов и исследователь Ю. Л. Тонких приходят к следующим выводам: «Частота изменений структуры

слизистой оболочки желудка зависит от этнических факторов и семейного анамнеза у детей коренных и пришлых жителей» [1, с. 245].

Благодаря внедрению новейших результатов исследований в сфере питания, изменениям в использовании продуктов питания, традиции употребления горячего черного чая и лекарственных растений сибиряками здоровье жителей исследуемого региона улучшилось.

На сегодняшний день отмечается тенденция к снижению болезни органов пищеварения под влиянием изменений пищевой культуры в структуре общей заболеваемости. Так, за 2007 г. в Красноярском крае этот вид заболеваний занимает пятое место и составляет 7,4% от общей заболеваемости населения [2, с. 20]. Вместе с тем, значение режима питания населением далеко еще не осознано, и ему не придается того весьма серьезного внимания, которое требует к себе этот важный фактор профилактики заболеваний желудка. Однако проведенное исследование позволяет заключить, что этнические пищевые традиции частично нивелируют риск развития у русского и татарского населения общих заболеваний организма.

В данной статье впервые представлен региональный опыт Восточной Сибири по некоторым аспектам пищевой культуры. Раскрыта суть понятия пищевая культура и дано авторское определение этого термина. Нами было установлено, что изменения в аграрной культуре конца XIX – начала XX в., в частности, развитие огородничества, оказали положительное влияние на пищеварительную систему сибиряков. В ходе исследования было проанализировано общее и различное в пищевой культуре русских и татар в Восточной Сибири.

Культура, будучи частью человеческого бытия, органически связана с его средой обитания. Данное взаимовлияние отражается и на самом человеке. Рассматривая развитие склонностей к определенным заболеваниям на различных временных промежутках у жителей Восточной Сибири, мы обнаружили связь между фактами заболеваемости людей, пищевой культурой и средой их обитания.

Таким образом, анализ культурологических, медицинских и исторических фактов выявил следующую зависимость: *человек – культура – среда обитания – человек*. Излагая современные взгляды на причастность определенных форм заболеваний к этническим и культурным факторам, мы одновременно выделили наиболее отличительные аспекты заболеваний русских и татар данного ареала.

Исходя из вышеизложенного материала, для сохранения здоровья населения нами были даны следующие практические рекомендации:

1. Употреблять преимущественно овощи, фрукты, ягоды, травы и др., выращенные в местах проживания.
2. Вести просветительскую деятельность в СМИ, школах, вузах и т.д. с целью просвещения населения по вопросам рационального питания.
3. Использовать этнические блюда в системе общественного питания.
4. Углублять знания об историческом опыте культуры питания различных этносов.

#### *Список литературы*

1. **Вопросы сохранения и развития здоровья населения Севера и Сибири:** материалы Итоговой научной конференции ГУ НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН за 2002 г. / под ред. члена-корр. РАМН, д.м.н., проф. Т. В. Манчука. Красноярск, 2003. Вып. 2. 440 с.
2. **Государственный доклад о состоянии здоровья населения и деятельности здравоохранения Красноярского края в 2007 году.** Красноярск, 2008. 278 с.
3. **Григорчук Л.** Православный пост: медицинская точка зрения [Электронный ресурс] // Православие в Украине. URL: [http://arhiv.orthodoxy.org.ua/uk/dovidkovi\\_materiali/2009/08/18/25884.html](http://arhiv.orthodoxy.org.ua/uk/dovidkovi_materiali/2009/08/18/25884.html) (дата обращения: 03.06.2013).
4. **Живописная Россия. Отечество наше в его земельном, историческом, племенном, экономическом и бытовом значении** / под ред. П. П. Семенова. СПб.: Тов. М. О. Вольф, 1805. Т. 12. Ч. 2. 197 с.
5. **Кропоткин П. А.** Письма из Восточной Сибири. Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1983. 192 с.
6. **Махов А. А.** Наш зеленый огород. Красноярск: Красноярское книжное изд-во, 1989. 336 с.
7. **Медведев Л. Н., Чмиль И. Б., Пропой Г. С.** Окружающая среда и здоровье: учебное пособие по экологии человека для высших учебных заведений. Красноярск: РИО КГПУ, 2003. 444 с.
8. **Микляева К.** Пищевые традиции в Средней Азии [Электронный ресурс]. URL: <http://celuites.ru/pishhevye-tradicii-v-srednej-azii-375.html> (дата обращения: 03.06.2013).
9. **Павлов И. П.** Лекции о работе главных пищевых желез. М.: Изд-во Либроком, 2010. 248 с.
10. **Павлоцкая Л. Ф., Дуденко Н. В., Эйдельман М. М.** Физиология питания. М.: Высшая школа, 1989. 368 с.
11. **Прудзе Г. Н.** Окислительно-восстановительные ферменты чайного растения и их роль в биотехнологии. Тбилиси: Мецниереба, 1987. 185 с.

#### **FOOD CULTURE AND HEALTH PROBLEMS OF RUSSIANS AND TATARS IN EASTERN SIBERIA**

**Rendashkina Alisa Nikolaevna**  
*Siberian Federal University*  
*rendashkina@list.ru*

The article considers the interconnection of population's food culture and health in dynamics. The regional peculiarities of food cultivation and consumption in Eastern Siberia are analyzed. The author's definition of food culture is given. The recommendations on the use of the positive experience of food culture in Eastern Siberia for other regions are elaborated. Its role in the formation of population's health is shown.

*Key words and phrases:* dietary pattern; food culture; gardening; features of ethnic food; ethnic traditions of Tatars and Russians; foodstuffs.