



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

[t.me / Онлайн Школа здорового питания](https://t.me/online_school_nutrition)

Здоровое питание - залог здоровья. Пища предков - возврат к истокам

Саввина Анастасия Дмитриевна — к.м.н., врач-диетолог РЦОЗМП, доцент
СВФУ



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

древний природный рацион питания

До недавнего времени (50-е гг. XIX-начало XX вв.), до тех пор, как появилось земледелие, наши предки были охотниками, скотоводами, рыбаками и собирателями.

Они ели пищу, приготовленную для них природой.

Они охотились на животных и ели их мясо. Ловили рыбу. Ели все то, что можно собрать на природе: яйца, корни, ягоды и другие съедобные части растений.

Именно к этой пище в течение тысяч лет приспособлялись наши гены. Это и есть пища, совместимая с нашим организмом.

Пища эта была очень питательна, богата белками, животными жирами, витаминами, минералами и содержала умеренное количество более сложных, трудноусвояемых углеводов (нерастворимой клетчатки).



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

кормовой/пищевой базы

За этот 50-летний период в их хозяйственной жизни произошли очень крупные перемены.

Земледелие стало одной из ведущих отраслей хозяйства, **сократилось коневодство, рыболовство и промысел диких животных и птиц**, начало преобладать товарное потребление, вызвавшее усиленный сбыт продуктов питания-мяса и масла.

Наряду с этим полностью прекратилось производство кымыса, кисломолочного масла тар'а и других квашеных молочных продуктов, а также использование в пищу дикорастущих растений, ягод и коренья.

В очень большом количестве стали употребляться хлебные и мясные продукты, кирпичный чай, хлебное вино и табак. Все это не могло не оказывать отрицательного влияния на состояние здоровья населения.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Традиционная/природная еда = Здоровье и активное долголетие

- 1. Из молока домашних животных в начале XIX в. якуты делали более 20 видов различных продуктов:** кымыс, умдаан, быырпах, бургас, аарык, синэ, масло сливочное, масло топленое, издьэгэй, суумэх, суорат, пахта, простокваша, сливки, сметана, урумэ, кёбуёр, саламат, дагда, а осенью чохоон, хайах, тар для употребления зимой).
- 2. Растительные продукты:** дикорастущие растения 640 кг (в сыром весе - листья и стебли); коренья, луковицы дикорастущих растений ; ягоды до 80 кг; древесная заболонь 64 кг. Ягоды, лук, чеснок, щавель, корни рдеста, копеечника, гусиной лапчатки, кровохлебки, луковицы сарданы даурской, древесная заболонь.
- 3. Пресноводные рыбы рек и озер:** караси, гольян, налим, щука, таймень... В приморской части Якутии «рыба шла в пищу в вареном, квашеном, вяленом, частично в замороженном виде...»



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

Традиционная/природная еда = Здоровье и активное долголетие

4. Мясо крупных диких животных: лося, дикого северного оленя, горного барана, медведя, косули, кабарги; из мелких животных: заяц-беляк, водяная крыса (кютэр/маттаба), колымский суслик (евражка), черношапочный сурок, белка.

Мясо водоплавающей и боровой птицы. Сбор яиц диких уток и гусей (200 - 400 собранных яиц). Боровая птица: глухарь, тетерев, рябчик и куропатка.

5. Мясо КРС, якутских лошадей, северного домашнего оленя.

- По данным Серышевского В., рацион семьи якутов среднего достатка в XIX в. состоял: на 68% из продуктов животного происхождения, в том числе 45-46% молочных продуктов, до 27% съедобных растений и 12,9-13,8% - мясных продуктов.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Особенности северного сырья

По мере повышения степени экстремальности условий произрастания/обитания растений и животных в их тканях увеличивается общее содержание физиологически активных веществ регуляторного и защитного действия (по сравнению с аналогичными видами из средней полосы России).

Институтом биологических проблем криолитозоны ФИЦ ЯНЦ СО РАН изучен биохимический состав тканей более 60 видов и экоформ северных растений и аборигенных видов животных. Установлено повышенное в 1,8-2,5 содержание биоактивных веществ (дубильные вещества, эфирные масла) более широкого структурного разнообразия. Например, в полыни обыкновенной, которая произрастает и в центральной России, и за пределами России синтезируется порядка 15 фракций БАВ антиоксидантного действия, то в той же самой полыни обыкновенной, которая произрастает в наших условиях, синтезируется более 40 БАВ.

Особенности комплекса БАВ из северного сырья: неспецифическое действие, структурное разнообразие.



рожности/высотности питания

На Севере нельзя жить без мяса, молочных продуктов и рыбы – белково-жировой тип питания.

Большую роль в пище народов Севера играет рыбий жир. Озерные караси и гольян (до 70%) отличаются высокими жировыми качествами.

Жиры якутского скота, северных домашних оленей имеют идеальное соотношение омега-6 и омега-3 (0,8-1,0).

До 60-70-х гг. XIX в. когда химический состав пищи населения был БЖУ 15-20%:50-55%:30%, особенного недостатка в витаминах минеральных веществах дети не испытывали.

- Мясные продукты: замороженное свежее мясо, главным образом жеребятина, печень, сало - *хаһата*, внутренний жир водоплавающей и боровой птицы – *хала сыата*, жир заячьих почек – *бер сыата*, костный мозг – *силии*.
- Молочные продукты: коровье и кобылье молоко, сливки, сметана, пахтанье, сливочное масло (вит А);
- Рыбные продукты: различные виды свежемороженой рыбы, налимья печень, пупки (теща) икра



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

жирных млекопитающих и рыб

содержат незаменимые полиненасыщенные жирными кислотами (омега-3), обеспечивающими профилактику развития метаболического синдрома.

Источник жирных кислот	Содержание жирных кислот в жире, %		
	Насыщенные жирные кислоты	Мононенасыщенные жирные кислоты	Полиненасыщенные жирные кислоты
Мясо млекопитающих			
Мясо северного оленя	37,2	39,45	23,35
Мясо якутских лошадей	36,77	45,72	17,51
Говядина	47,08	49,2	3,64
Рыба			
Муксун	25,71	59,6	14,69
Нельма	22,31	58,94	18,75



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

Традиционный рацион питания наших предков

Утром — керчэх (взбитые сливки с ягодой или без — кислородное питание).

Обед — сытный: мясные блюда, бырпах (кисло-молочный продукт).

Полдник — лепешки со сливками или творог.

Ужин — молоко или яйца.

Перед сном - суорат (простокваша).

Соль якуты употребляли весьма ограниченном количестве. Мясо и рыбу готовили и ели без соли.





Сезонный характер питания

- Важной частью традиционного питания предков являлось соответствие употребляемой пищи текущему времени года.
- В зависимости от времени года и цикла хозяйственной деятельности менялась структура питания и пищевое поведение.
- Летом питались разнообразными кисло-молочными продуктами (более 20 видов), рыбой, ягодой, растениями. Заготавливали ягоду и травы.
- Осенью стол был более разнообразным и питательным за счет дичи, охотничьих трофеев. Обилие ягод и рыбы.
- Зимой (ноябрь-март) – время горячей, жирной, калорийной еды: говядина, жеребятина, рыба. Весной заканчивалось мясо – молочные продукты (тар), квашеную рыбу, заболонь (похлебки), что приводило к очищению внутренних органов, суставов и сухожилий (детокс).
- Рыба речная и озерная была самой ходовой пищей предков, ели круглый год. Общее правило на все сезоны: не подвергать продукты длительной тепловой обработке.



Режим питания

- Рыбак, охотник, сборщик растительного сырья (сбор ягод, растений, корней, заготовку древесной заболони) питался 2 раза в день плотно, рано утром (07.00) и поздно вечером (18.00-19.00). Перерыв 11-12 ч в приеме пищи он компенсировал большим приемом ее утром и вечером.
- В местах развитого скотоводства пищевой режим соблюдается: завтрак (05.00-06.00), обед (10.00-11.00), ужин (16.00-17.00). Более обеспеченные питались 4 раза (05.00-06.00, 09.00-10.00, 14.00-15.00, 18.00-19.00). Самым сытным был ужин, когда подавали мясо или рыбу.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

Закон соответствия кода и расхода энергии

Тяжелый физический труд:

- заготовка сена,
- рыбалка подледная,
- скотоводство,
- охота,
- собирательство,
- заготовка дров,
- заготовка льда,
- выделка шкур.





сейчас имеем?

- Сейчас ситуация изменилась: в качестве основного блюда — хлеб, картошка или макароны, колбасы/сосиски, печенье и конфеты на десерт, и все это запивается сладкими газированными напитками или пакетированными соками/сладким морсом.
- Мы больше не питаемся исключительно молоком, мясом, рыбой и растениями.
- Мы едим дешевую западную еду, богатую крахмалом, сахаром и маргарином.

Нездоровое питание

- Дефицит воды.
- Дефицит белков.
- Дефицит клетчатки.
- Дефицит полезных /животных жиров.
- Избыток рафинированных продуктов, фастфуд (маргарина).
- Избыток сахара.
- Передержанный голод (пропуски приемов пищи).



Закон вырождения - закон наследственной дегенерации, закон поколенческой дегенерации, закон трех поколений

Бенедикт Морель (1809 – 1872 гг.) – психиатр.

«...болезненное уклонение от первоначального типа. ...оно обладает способностью передаваться по наследству, все более и более увеличиваясь...».

Выявил главную причину вырождения рода – **отравление** вследствие:

- постоянного употребления алкоголя, табака, других наркотиков;
- питания недоброкачественной пищей;
- влияния органических ядов (сифилис, чахотка, зоб),
- **дает вырождающееся потомство, которое, подвергаясь тем же влияниям, быстро мельчает и доходит до бесплодия, слабоумия и т.д.**



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

генетической дегенерации – закон трех поколений

Наш народ в прошлом в основной своей массе был хорошо сложенным, физически крепким и чрезвычайно выносливым народом. Начиная с первой четверти XIX в. стало наблюдаться резкое падение кривой роста. 90-летний дед был высокого роста, то его 60-летний сын - среднего, а 30-летний внук - ниже среднего роста.

Врач Н.А.Попов (1907), долго работавший среди якутов, по этому поводу пишет следующее: "Мне удалось проследить некоторые якутские семьи до четвёртого колена, и всегда констатировалось одно и то же: большой рост, крепость мышц и выносливость - у стариков, и малый рост, худоба, дряхлость мышечной системы, лёгкая утомляемость и склонность ко всякого рода болезням - у молодых, и чем индивид был ближе к нашему времени, тем он был слабее".

Свою роль сыграла и алкоголизация населения и табакокурение.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Якуты долголетни и одарены крепким сложением



Журнал «Северный архив» (Санкт-Петербург) в июле 1822 г. сообщал:

«Якуты долголетни и одарены крепким сложением; столетних старцев между ними находится множество. Они весьма трудолюбивы».

Якутия до первой половины XIX в. славилась долголетием своих жителей. По данным исследователя долгожителей к.м.н., доцента Л.А. Львова, люди перешагнувшие рубеж долголетия придерживались определённой культуры питания:

- ✓ Умеренность в еде.
- ✓ Разнообразие рациона, с достаточным количеством рыбы и молочных продуктах.
- ✓ Растения в пище.

Реалии современного мира / образа жизни

Хронический недосып

- Ложитесь спать не позднее 22 часов.
- 70% от суточной нормы мелатонина, гормона роста вырабатывается во сне с 22.00-03.00 чч.!
- Спать 6-9 часов в сутки, тогда ваши биоритмы будут работать как часы.

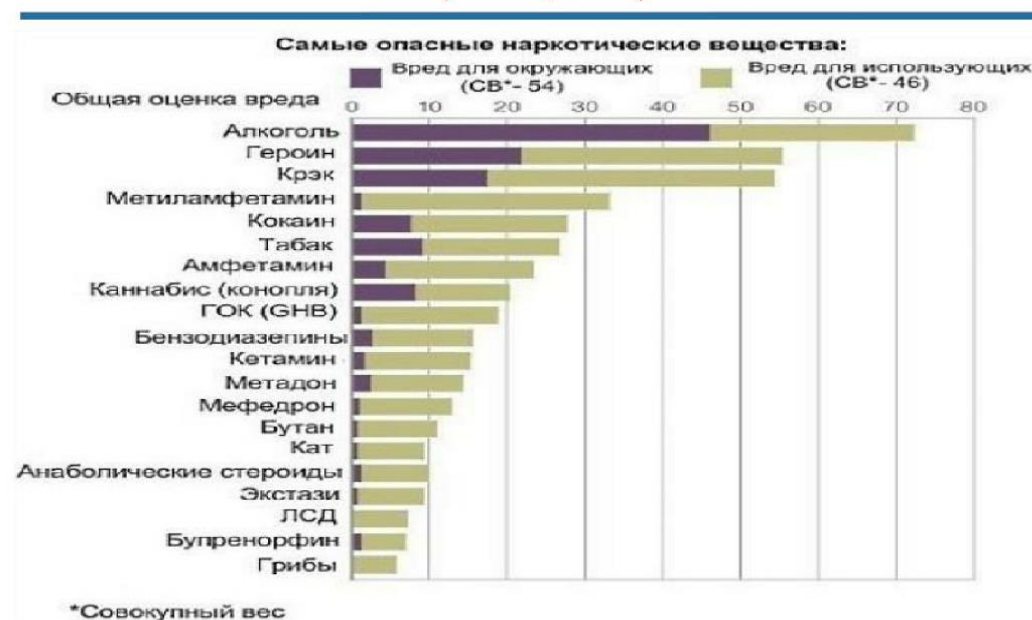
Малоподвижный образ жизни.

Хронический стресс

Самоотравление алкоголем и табаком

Сравнительный вред наркотиков

(D.Natt, 2010)



Алкоголь не пищевой продукт!

Алкоголь - клеточный ЯД!

ВОЗ, январь 2023 г.: Безопасной дозы алкоголя нет!



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛИ

Карл Георгиевич (02.06.1942-17.07.2023)-
профессор, общественный деятель

Трезвость — **это естественное состояние человека.**

Каждый человек рождается трезвым.

Трезвость — это ясное и четкое отражение
головным мозгом окружающей действительности;
естественное, творческое, единственно разумное
состояние живых существ, человека, семьи,
народов, государств, человечества.

Нарушение закона трезвости ведет к ВЫРОЖДЕНИЮ
и гибели живых существ, включая человеческое
сообщество.



Трезвый народ - здоровое и сильное потомство!

К. Г. Башарин, 2013



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

Биологическая клеточная дегенерация - ВЫРОЖДЕНИЕ

Проявления ВЫРОЖДЕНИЯ:

- Нарастание количества бесплодных пар.
- Нарастание количества детей с аутизмом.
- Маловесные дети - задержка физического развития + задержка психоречевого и моторного развития.
- Ожирение, диабет, ССЗ, ожирение печени, ЖКБ.
- Рост аутоиммунных и онкологических заболеваний.
- Слабые надпочечники: неврозы, психозы, панические атаки и стрессы.
- Нарушение привычных ролей: мускулинизация женщин, феминизация мужчин.
- Главная причина вырождения - отравление организма или митохондриальная дисфункция.
- **ЧТО ДЕЛАТЬ? ВЫХОД ЕСТЬ!**



Предков: возврат к истокам

- У сильных генов, имеющих преимущества перед остальными, больше шансов перейти по наследству к следующему поколению.
- Это гены, которые давали нашим предкам силу и здоровье в крайне суровых условиях, при каких они жили.
- Гены, которые вполне устраивала пища наших предков.
- Иначе говоря, наши гены приспособлены или созданы для той пищи, которую ели наши предки на протяжении тысяч лет.
- Сегодня мы приблизительно знаем, что они ели, а что — нет.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЭТО - НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ, ВЫСОКОЖИРОВОЙ РАЦИОН

- **Мясо любое:** говядина, конина, жеребятина, оленина, баранина, свинина, гусь/утрка, дичь, индейка, курица.
- **Субпродукты:** печень, сердце, легкие, мозги, потраха, почки, вымя, щечки, и т.д.
- **Жир животный:** говяжий жир, гусиный жир, курдюк, сливочное масло и молочные высокожировые продукты (если нет аллергии), и другие негидрогенизированные масла, первого холодного отжима, сало, майонез домашний.
- **Рыба и морепродукты любые.**
- **Яйца** любые.
- **Высокожировая молочная продукция:** сливки, сметана, творог, сыр, суorat.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

глеводный, высокожировой рацион

- **Растительные масла из орехов** (НЕ из семян!): миндальное масло, масло авокадо, масло какао, кокосовое масло, масло оливковое экстра вирджин, МСТ масло.
- **Зелень**: щавель, лук, салат, бок чой, сельдерей, шпинат, аспарагус, руккола, кольраби, спаржа, мангольд.
- **Овощи надземные, некрахмалистые**: все виды капусты, брокколи, редиска дайкон, цукуни, грибы (детям старше 7 лет), огурцы, перец, помидоры, огурцы, лук репчатый, перец, чеснок, кабачки, баклажаны, тыква и т.д.
- **Специи любые, травы.**
- **Ягоды**: брусника, черная и красная смородина, земляника, малина, голубика, черника и другие местные дикоросы.
- **Фрукты** не сладкие, с низким ГИ, лимон, сок лайма, авокадо.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА»

+ безглютеновый рацион. «НОВОЙ», синтетической еды.

- Переработанное мясо: колбасы, сосиски, сардельки и т.д.
- Хлеб и хлебобулочные изделия.
- Все крупы.
- Все бобовые (в т.ч. арахис, кешью).
- Трансжиры - жиры и масла, подвергшиеся промышленной обработке (кондитерский жир, маргарин, рафинированные масла, подсолнечное масло, и все продукты, где написано «гидрогенизированное»).
- Сладкие фрукты и сухофрукты (банан, финики, виноград, ананасы, папайя, манго...).
- Сладкие йогурты магазинные, любые обезжиренные молочные продукты, плавленые сыры, глазированные сырки, сладкие творожные массы.
- Фаст-фуд, сладкие напитки.
- **Алкоголь - НЕ пищевой продукт! Алкоголь - клеточный ЯД!**



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ
И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Здоровье возвращается с традиционным питанием

- Низкоуглеводный, высокожировой, безглютеновый стиль питания положительно влияет на все факторы метаболического синдрома.
- Улучшается состояние артерий, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, восстанавливается гормональный фон, уходит лишний вес.
- Простая перемена типа питания с углеводного /западного на традиционный - белково-жировой может радикально изменить наше здоровье в лучшую сторону.

Болезнь легче предупредить,
нежели лечить.

Мы можем предотвратить их,
изменив образ жизни.

Выбор за вами!

- Никто не может запретить вам вести здоровый образ жизни.
- Сохранить трезвость детей и вернуть свою трезвость.
- Добавить физическую активность, начать ходить.
- Питаться так, как вы считаете нужным для здоровья и здорового потомства.
- Вы можете есть высокожировые молочные продукты, мясо, зелень и некрахмалистые овощи, поджаренные в животном жире, и ароматные соусы из сливок и на десерт ягоды.
- Наслаждайтесь питательной сытной едой.
- Вы сбросите лишние килограммы и будете лучше себя чувствовать.

Я от всей души желаю вам успехов!

Использованная литература

Серышевский В.Л. Якуты. Опыт этнографического исследования. – 2-е изд., - М., 1993. – 736 с.

Саввин А.А. Пища якутов до развития земледелия (опыт историко-этнографической монографии). – Якутск: ИГИ АН РС(Я), 2005. - 376 с.

Питание, факторы риска и профилактики рака в Якутии /А.Ф.Абрамов, П.М.Иванов, Л.Н.Афанасьева, Т.А. Абрамова; СВФУ им. М.К.Аммосова, МИ; под редакцией А.Н.Романовой. – Якутска: Сфера. – 2022. – 372 с.

У.М.Лебедева, А.Ф.Абрамов. Пищевая ценность национальных молочных продуктов с добавлением лесных ягод и дикорастущих пищевых растений Якутии // Вопросы питания. – 2015.- т.84, №6. – С.132-140.

У.М. Лебедева, Степанов К.М.. Актуальные вопросы культуры питания населения Якутии: современное состояние, проблемы и перспективы развития //Вестник СВФУ им. М.К. Аммосова. – 2017. - №4 (09).- С.55-58

Популяционно-генетическое исследование населения Республики Саха (Якутия) /под редакцией С.А.Федоровой, Н.А. Барашкова. – Новосибирск: Наука, 2022. – 188 с.



ГБУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Школа здорового питания Якт

Марафон «Путь к здоровью, стройности, красоте»

В t.me/[Школа здорового питания ЯКТ](#)

В Контакте: [vk.com/anastasiasavvina3](#)

Youtube – канал [ГБУ РСЯ РЦОЗиМП. Школа здорового питания](#)

WhatsApp [+7\(924\)1671235](#)