

Наука
для всех

А. И. Козлов

Пицца людей



Наука
для всех

А. И. Козлов

ПИЦЦА ЛЮДЕЙ



Фрязино
2005

УДК 574
ББК 28.080
К 59

Козлов Андрей Игоревич — кандидат медицинских наук, доктор биологических наук, антрополог, заведующий лабораторией Института возрастной физиологии РАО, профессор Международного независимого эколого-политологического университета (Москва).

Область научных интересов: экология человека, антропология питания, влияние процессов «вестернизации» на здоровье коренного населения Севера. Автор 115 научных публикаций, в том числе пяти монографий и учебных пособий.

А. И. Козлов

Пища людей. Фрязино, «Век 2», 2005. — 272 с. — (Наука для всех).

ISBN 5-85099-155-7

Традиционная кухня — своеобразное отражение экосистемы, в которой формировалась та или иная группа обитателей планеты. В книге с точки зрения врача и антрополога рассмотрены причины возникновения различий в питании у представителей различных групп населения планеты — жителей тропиков, жарких пустынь, умеренного климата, высокогорья, Арктики.

В основу книги положены курсы лекций по экологии и антропологии питания, читаемых автором студентам и аспирантам ряда университетов России и Италии.

На обложке: *Питер Брейгель. «Крестьянская свадьба».*

ISBN 5-85099-155-7

© Козлов А. И., 2005

© «Век 2» макет

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Часть I. ПИТАНИЕ — ПРОЦЕСС БИОЛОГИЧЕСКИЙ	15
Глава 1. КАЗАЛОСЬ БЫ, ОБЫЧНОЕ МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ.....	15
Питание и энергия	16
Экологическая специфика деятельности желудочно-кишечного тракта.....	20
Основные питательные вещества	23
Минеральные вещества и микроэлементы	28
Нормы потребления питательных веществ.....	33
Глава 2. ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ: ПИТАНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА	36
Методы изучения питания древнего человека	36
Изменения питания в ходе эволюции человека	43
Глава 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ.....	53
Заболевания химической природы	53
Разные пути адаптивных реакций: формирование устойчивости к малярии	55
Гельминтозы	63
Часть II. ПИТАНИЕ — ПРОЦЕСС НЕ ТОЛЬКО БИОЛОГИЧЕСКИЙ	69
Глава 4. ПИТАНИЕ КОРЕННОГО НАСЕЛЕНИЯ ТРОПИКОВ И СУБТРОПИКОВ.....	69
Пищевой режим и состав пищи жителей тропиков	73
Достаточность пищевых ресурсов	77

Монокультуры в тропиках: скрытая экологическая опасность.....	82
Несколько слов о вегетарианстве	85
Глава 5. В ПУСТЫНЕ ЧАХЛОЙ И СКУПОЙ: ПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ АРИДНЫХ ЗОН	88
Состав и разнообразие пищи у жителей пустынь.....	92
Достаточность пищи у жителей тропических пустынь	99
Особенности распределения пищи	102
Глава 6. НА ВЕРШИНАХ МИРА: ПИТАНИЕ ГОРЦЕВ.....	107
Пищевой режим и состав пищи горцев	111
Достаточность питания жителей высокогорья	113
Вариации в доступности пищи	119
Глава 7. У МАКУШКИ ЗЕМЛИ: ПИТАНИЕ КОРЕННЫХ СЕВЕРЯН	125
Разнообразие пищевых продуктов в Арктике.....	128
Состав пищи северян	131
Достаточность пищевых ресурсов	144
Традиции распределения пищи	146
Часть III. ПИТАНИЕ — ПРОЦЕСС СОЦИАЛЬНЫЙ.....	149
Глава 8. НА ПЕРЕПУТЬЕ: ПЕРЕХОД ОТ «ТРАДИЦИОННОГО» К «ВЕСТЕРНИЗИРОВАННОМУ» ПИТАНИЮ	149
Факторы, влияющие на смену типов питания	150
Адаптивные типы и «вестернизированное» питание	157
Переходный период: особая опасность.....	161
Будущее традиционной кухни.....	163
Глава 9. ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: НЕПРОСТАЯ СУДЬБА И НОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ	167
«Вестернизация» питания в Арктике	167
Российский Север: экономика и пища.....	171
Возвращается ли «традиционная пища» на Чукотку?	177
Пища «из природы» — всегда ли чистая?	181
Глава 10. ОТ «НАТУРАЛЬНОЙ ПИЩИ» К «ЕДЕ ФРАНКЕНШТЕЙНА»?	187
Эволюция кухни.....	187
Кухня как «сумма технологий»	191

Современные технологии — современные проблемы.....	195
Рост населения и потребности в продовольствии	201
Глава 11. ХВАТАЕТ ЛИ НАМ ЕДЫ: НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И ИЗБЫТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ КАК БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ	206
Продовольственная ситуация в мире и ее динамика	206
Недостаточное питание	208
Виды недостаточности питания	210
Первые жертвы голода	214
Нехватка продовольствия: влияние на детей и женщин	215
Отсроченное влияние голода на здоровье	216
Избыточное питание	219
Глава 12. РИТМЫ БОЛЬШОГО ГОРОДА: ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	225
Характер питания современного городского населения.....	225
Достаточность питания горожан	228
Советская кухня	232
Европейские кухни в «единой Европе».....	235
Вместо заключения, или ЭТЮДЫ ОПТИМИЗМА (ПИТАНИЕ И ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТЬ)	242
Литература	248
Словарь	262