

малююць, танцуюць, але і пішуць апавяданні, вершы, казкі, песні на высокім мастацкім узроўні!

«БУКет» чакае сваіх сяброў: судакраніцеся з нашай творчасцю, тварыце самі!

А. В. Полянская,

*кандидат медицинских наук, доцент,
доцент 2-й кафедры внутренних болезней,
УО «Белорусский государственный медицинский
университет», г. Минск*

Я. Л. Мархоцкий,

*кандидат медицинских наук, профессор,
профессор кафедры физического
воспитания и спорта БГУКИ*

РОЛЬ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ

За свою многовековую историю белорусский народ создал уникальную самобытную культуру. Традиционные народные праздники и обряды сочетаются с христианскими традициями и образуют неповторимый гармоничный синтез. Белорусский народ выделяется своей оригинальной самобытной культурой, корни которой уходят в далекую языческую, дохристианскую, эпоху.

Белорусская культура – это часть общерусской культуры, ее самобытная и полноправная ветвь. Крестьянская белорусская кухня вплоть до конца XIX – начала XX вв. стойко сохраняла свои самобытные черты, уходящие корнями в XIII–XIV века. К концу XIX века белорусская кухня обрела свою самостоятельность.

Часто используются в белорусской кухне различные виды «черной муки» – овсяной, ржаной, ячменной, гречневой и гороховой, причем для хлеба в Беларуси шла ржаная мука, а для всех других мучных изделий – овсяная.

Другой особенностью использования муки является весьма частое смешивание различных ее видов, подмес к какому-либо основному виду муки (ржаной, овсяной) ячменной, гречневой

или пшеничной, гороховой, что позволяло насыщать организм человека содержащимися в них различными незаменимыми аминокислотами, витаминами и минералами для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем [3].

Из овощей для белорусской кухни наиболее характерны капуста, горох, бобы, морковь и, конечно, картофель – последнему принадлежит особое место.

Действительно, для белорусской кухни характерно не только то, что она богата несколькими десятками блюд из картофеля, каждое из которых не похоже на другое, но и то, что эти блюда прочно закрепились в меню, составляют обязательную, непреходящую, существенную часть национального стола. Картофельный белок по усвояемости и биологической ценности превосходит все овощные белки и приближается к животным белкам. 10 г картофельного белка заменяют 6–7 г мясного белка. Картофельный белок легко переваривается и помогает организму усваивать животные белки. 400 г картофеля покрывают суточную потребность организма в калии, необходимом для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, а 200 г картофеля, сваренного в кожуре, содержат почти суточную норму витамина С.

Свекла очень важна для поддержания нормальной работы пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы. В ней много органических кислот и клетчатки, которые усиливают перистальтику и оказывают послабляющее действие. Содержащийся в свекле бетаин активно участвует в белковом обмене, способствует укреплению капилляров, снижает уровень холестерина в крови, оказывает гипотензивное действие, а пектины нейтрализуют токсические продукты, имеющиеся в пищеварительном тракте, и связывают соли тяжелых металлов. К тому же свекла богата йодом.

Капуста, как и картофель, также богата витамином С. Причем при определенных условиях она способна сохранять его в течение 7–8 месяцев. Таким свойством не обладает больше ни один вид овощей, а из фруктов долго сохраняют витамины только цитрусовые. Белорусы обеспечивали организм витамином С, заготавливая белокочанную капусту с осени, подвергая ее квашению, особенно важным было потребление квашеной капусты весной, когда в других овощах витамина С содержится мало.

Природно-географические условия Беларуси способствовали широкому использованию таких продуктов, как грибы, лесные ягоды и травы (сныть, шавель), яблоки, груши, речная рыба, раки, молоко, творог, сметана.

Что касается молочных блюд, то чисто молочных блюд в белорусской кухне нет, но зато разнообразные производные молока (творог, сметана, сыворотка, масло) используются как обязательные добавки – «забелки», «закрась» и «вологи» – во многие блюда, в состав которых входят мука, картофель, овощи или грибы.

Употребление и приготовление мяса в белорусской кухне тоже имеют ряд особенностей. Употребление свиного сала, свинины роднит белорусскую кухню с украинской. Однако сало в Беларуси едят почти исключительно зимой, слабо посоленное (профилактика артериальной гипертензии), обязательно с кожным слоем. Едят сало с картофелем, вприкуску, оно играет как бы роль мяса. Известно, что сало содержит гораздо меньше холестерина, чем говяжья печень и мясо, сырокопченая колбаса, твердый сыр, курица и рыба средней жирности. Из домашней птицы белорусы предпочитали гуся, также в запеченном виде, что делало продукт диетическим.

Излюбленными кулинарными приемами тепловой обработки являются в Беларуси запекание, отваривание, томление, тушение. Такая кулинарная обработка продуктов рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы [3].

Для белорусской кухни характерно употребление блюд свежеприготовленными, горячими – «с пылу с жару», а не остывшими и тем более разогретыми. При этом сохранялись все полезные вещества, содержащиеся в продуктах. Важным являются и посты, которые соблюдали люди. Пост – это особый ритуал, способствующий «разгрузке» организма, уменьшению массы тела. Известно, что коррекция массы тела способствует снижению артериального давления, стабилизации или даже обратному развитию атеросклеротического процесса [1; 2]. Особая гордость национальной кухни – традиционный белорусский хлеб, который выпекается из ржаной муки без дрожжей, на специально выращенной закваске. Для здорового питания это очень полезный продукт [3].

С давних времен главным сладким десертом для белорусов были кулага (кисель из ягод, муки, сахара и меда) и печеные

яблоки – источники витаминов и клетчатки, необходимые для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы [3]. Водку белорусы употребляли по праздникам и особым поводам. Умеренность в употреблении алкогольных напитков благотворно влияет на организм человека [3].

Таким образом, белорусская национальная кухня является неотъемлемым и ценным ресурсом в профилактике заболеваний пищеварительного тракта, сердца и сосудов.

1. Болезни сердца по Браунвальду: Руководство по сердечно-сосудистой медицине / Под ред. Либон, Р. Г. Оганова ; 3 части VI–VII. – М., Логосфера, 2013. – С. 728.

2. Болезни сердца: Руководство для врачей / Под ред. Р. Г. Оганова, И. Г. Фоминой. – М. : Литтерра, 2006.

3. Сорока, Н. Ф. Питание и здоровье / Н. Ф. Сорока. – Минск : Беларусь, 1994. – С. 350.

В. П. Прокопцова,

доктор искусствоведения, профессор

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ИСКУССТВ В ЭПОХУ АНТИЧНОСТИ

Первые, разрозненные сведения о развитии искусства в европейских странах первоначально как элементы, отдельные сведения входили в исторические, математические, философские, религиозные, литературоведческие и другие учения. Среди прочих видов искусств теоретически наиболее осмысленной и разработанной являлась музыка. Такое положение во многом объясняется тем, что она была обязательным предметом в образовательной системе – семь свободных искусств – и входила не в цикл гуманитарных наук (*тривиум*: грамматика, логика, диалектика), а в цикл математических дисциплин (*квадривиум*: арифметика, геометрия, астрономия и музыка).

Исходя из этого, основной научной сентенцией в эпоху Античности был тезис «Число есть суть всех вещей» (Аристотель). Опора на количественные отношения обусловила определение музыкальных интервалов и открытие ступеней лада в пифагорейском учении о космической «гармонии сфер». При помощи монохорда («моно» – «один», «хорд» – «струна») и