



# САЛЕРНСЬКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВ'Я

На початку XIV ст. в Італії була опублікована видатна пам'ятка Середньовіччя — Салернський кодекс здоров'я. В ньому у віршованій формі викладені основні гігієнічні критерії збереження та зміцнення здоров'я, зокрема додержання законів раціонального харчування.

Першим його законом рекомендувалось дотримуватися в Середні віки помірності в їжі:

*Повинен помірність в їжі собі ти призначить весною,  
В літню спеку особлива шкода від бенкетів надмірних,  
Восени будь обережний з плодами: біда не стряслась би.  
Скільки захочеться — їж без остраху ти в зимову пору.*

Ще в XIV ст. було відомо: "надмірна вечеря аж ніяк не корисна для наших шлунків" і, щоб спокійно спалось, перед сном наїдатися не потрібно. І далі:

*Ти за їжу не сідай, не визнавши, що шлунок  
Пустий і вільний від їжі, яку ти спожив перед цим.  
На бажання їсти ти сам одержиш тому підтвердження,  
А сигналом буде слини пробігаюча цівка.*

Салернський кодекс здоров'я спонукав до споживання свіжого, але не гарячого хліба, технологічно правильно виготовленого шляхом бродіння, при цьому хліб повинен бути пористим і добре пропеченим. І нині хліб із закальцем бракують і не дозволяють до реалізації в торговельній мережі:

*Хліб не гарячий хай буде, а також ще й не черствий,  
Квашеним, пористим має він бути і добре пропеченим.*

Салернський кодекс застерігав проти розведення їжі рідиною:

*Дуже шкідливо запивать те, що їси за обідом.  
Холод виникне в шлунку, а з ним незваріння їжі.*

Тепер не дотримуються цієї рекомендації, адже перші страви містять достатню кількість рідини. Проте застерігають проти надмірного вживання концентрованої їжі.

У XIV ст. телятину і язик вважали надмірно поживною їжею. Тепер телятина і язик — поживні білкові продукти, які рекомендують хворим, дітям.

У XIV ст. сир вважали грубою їжею, корисною лише для здорових людей:

*Сир холодить, утруднює, він груба, тверда їжа.  
Сир разом з хлібом корисно поїсти, але тільки здоровим.  
Якщо людина нездорова, сир з хлібом їсти не годиться.*

Разом з тим автори Салернського кодексу критикують середньовічних лікарів за неправильне ставлення до сиру:

*Сир шкідливий — кажуть погані лікарі постійно,  
Але не знають вони, чому він шкідливий.  
Силу від сиру одержує інертний шлунок.  
Це свідчення тих, хто опанував зцілення науку.*

У XIV ст. знали, що сирі груші важко перетравлюються на відміну від варених, а вживання вишень та інших ягід не має протипоказань, навпаки сприяє кровотворенню:

*Якщо ти вишень з'їси, то одержиш немалі блага:  
Чистять шлунок вони, а ядра — від каменів рятують.  
Буде добра кров у тебе від м'якоті ягід,  
А сливи теж корисні: вони і охолоджують, і послабляють.*

У XIV ст. ще не вживали картоплі. Її взагалі не було в Європі. Картоплю в харчовому раціоні замінювала ріпа:

*Ріпа — шлунку відрада і вітри виводить назовні  
І викликає сечу, але й зуби вкінець руйнує.*

Ріпа, дійсно, має сечогінні властивості, але її негативна дія на зуби не доведена.

До періоду культивування картоплі в Європі (XVIII ст.) бобові були однією з основних складових харчування населення. Квасолі в XIV ст. ще не було в Європі. Вживали горох, сочевицю. Вже в епоху Середньовіччя були відомі корисні та некорисні властивості гороху. Це констатує Салернський кодекс здоров'я:

*Ми встановили, що потрібно горох і хвалити, і ляяти.  
Без шкірки він добрий і в достатній мірі корисний,  
Але з шкіркою — надимає живіт і, отже, шкідливий.*

Дійсно, в шкірці гороху міститься олігосахарид рамноза, для розщеплення якого в травному каналі людини немає ферментів. Тому надмірне вживання гороху викликає порушення процесу травлення і метеоризм.

У XIV ст. пиво в Європі було поширеним слабоалкогольним напоєм. Середньовічні лікарі знали його сечогінну дію, не лише позитивний вплив на процес травлення їжі, а й негативний — сприяння ожирінню:

*Пиво живить надмірні соки і силу приносить,  
Тіло повнить, а також сприяє творенню крові,  
І викликає сечу, а живіт і пом'якшує, і надимає.*

Вживання східних прянощів в Європі почалося в Середньовіччі, в епоху Великих географічних відкриттів. Зі сходу мореплавцями були завезені чорний перець та шафран. До епохи Великих географічних відкриттів європейська їжа була прісною і несмачною. Захоплення прянощами призвело до їхнього надмірного вживання. При приготуванні їжі використовували також багато солі. Середньовічні лікарі помітили корисні властивості прянощів: покращення процесу травлення їжі, жовчогінну дію, антимікробну здатність:

*Чорний є перець, він розчиненню легко піддається.  
Соки він може очистити, сприяє він травленню.  
Білий же перець шлунку при кашлі і болях корисний,  
Попереджає він також холодну остуду.  
Думка є, що шафран надає і відразу, й бадьорість,  
У члени вливає він силу й печінку у нас оновлює.*

На думку авторів Салернського кодексу здоров'я:

*Свіжі яйця, багряні вина, супи найжирніші,  
Хліб з пшеничного борошна надають тілесну міцність.*

Немає заперечень. Яйця, супи, хліб — поживні продукти, а червоне вино має кровотворні властивості.

*Персики, яблука, груші, сири, молоко,  
Солонина, м'ясо оленяче й козине,  
І заяче м'ясо й бичаче —  
Все це чорну жовч збуджує і шкодить хворим.*

Переважає більшість цих харчових продуктів нині широко використовується в раціональному і дієтичному харчуванні. Можна заперечити лише проти вживання солонини і бичачого м'яса.

В Середні віки їжу споживали за допомогою мисливських ножів або їли просто руками. Для рідких страв були ложки. Виделки використовували лише на кухні при приготуванні їжі. Тарілок і серветок не було. Замість них використовували шматки хліба, але поряд з цим клали на стіл круглі дерев'яні дошки і ставили дерев'яні чаші. Солонки в епоху Середньовіччя були більшими за розміром, ніж тепер. Адаже тоді вживали більше солі та приправляли їжу гострими соусами.

У Середні віки не дотримувались раціонального режиму харчування. З сучасних позицій раціональне харчування повинно бути 3–4-разовим. У Франції, вірніше в її провінції Бургундії, тоді говорили, що ангели їдять один раз на день, люди — двічі і тільки тварини їдять три і більше разів на день. Отже, загально-вживаним було дворазове харчування, а дні надмірних бенкетів змінювались тривалими постами.

Згідно з середньовічними рекомендаціями після вживання їжі не варто спати і багато рухатися:

*Спати після прийому їжі і рухатись багато —  
Усе це слух погіршує. Воно у всьому до сп'яніння подібне.*

І тепер після прийому їжі рекомендується здійснити прогулянку, а ні в якому разі не спати.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати: багато рекомендацій щодо раціонального харчування було сформовано ще в Середньовіччі.

Професор В.І. Смоляр

Поступила 4.03.09