РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

Федеральный Закон обязывает производителей пищевой продукции выносить на этикетку товара содержание жиров, белков, углеводов, килокалорий на 100 граммов продукта. МОО Российская Диабетическая Ассоциация (РДА) иногда отдельным производителям рекомендует и разрешает выносить дополнительную информацию о Хлебных Единицах, Кофейных Единицах, гликемический индекс и иное.

Далее подробно…

Либих и Этуотер – создатели современной этикеточной надписи на продуктах. При слове «диета» обычно возникает образ женщины, тщательно подсчитывающей калории: какой-нибудь знаменитой киноактрисы, у которой обед состоит из трёх виноградин.

Однако первыми к ограничениям в пище стали прибегать не женщины, а мужчины.

Ради силы и выносливости.

Спартанцы, чей обед был очень простым, например, полагали, что скудная пища делает человека более здоровым. Они считали, что сухое телосложение обеспечивает гибкость, а полнота ей препятствует. Поэтому в основе их рациона были горох, бобы, рожь и

знаменитая «чёрная похлёбка». Легенда гласит, что царь соперничающего со Спартой государства приказал своим людям узнать рецепт этой таинственной похлёбки. Однако, когда повар, наконец, её приготовил, есть царь не смог. «Спартанцы не напрасно считаются самыми храбрыми,— признал он,— любой другой лучше бы умер, чем стал так питаться». Тем не менее в самой Спарте даже на пирах опытные воины отказывались от мяса, предпочитая «чёрную похлёбку». Ради идеальной спартанской формы: мускулы, красота, выносливость.

В словарях пишут, что диета — это «специально установленный режим питания». Прибегать к ней мужчин заставляла профессиональная необходимость. Например, в 1087 году Вильгельм Завоеватель, которому лишний вес мешал ездить верхом, решил похудеть с помощью... алкоголя. Но, поскольку умер Вильгельм именно при падении с лошади, очевидно, в подпитии, его диету можно считать неудачной.

Ещё римский врач Гален считал: недоедание менее опасно, чем переедание. К такому же выводу поневоле пришёл и Вильям Бангинг, владелец похоронного бюро в Англии. Он страдал от тучности настолько, что не мог уже самостоятельно завязывать шнурки. Боль в суставах заставила его посадить себя на диету, ограничив продукты, содержащие сахар и крахмал. Так он сбросил двадцать килограммов. Написанный им на радостях в 1870 году труд под названием «Письмо о тучности» (о вреде еды с избытком сахара и крахмала) выдержал множество переизданий. Британцы, прибегающие к диетам с ограничением сахара и крахмала, до сих пор называют этот способ «бангингом».

Дрова для организма

Путь к нынешним диетам проложил, сам того не ведая, немецкий химик Юстус фон Либих. В 30 х годах XIX века он проводил опыты с пищей, основываясь на предположении, что еда — это такое же топливо для организма, как дрова для печки. Он и назвал эти дрова: углеводы, белки и жиры.

Выдающимся его последователем стал американский химик Уилбур Этуотер (1844–1907). Участию в Гражданской войне Севера и Юга Уилбур предпочёл занятия химией. Три года он провёл в Германии. Вернувшись в Америку, Этуотер преподавал в университете. Производя эксперименты по изучению метаболизма человека, он использовал прибор калориметр. Оказалось, что углеводы при расщеплении 1 г приносят нашему организму 4 ккал, белки — 4 ккал, жиры — 9 ккал. Хорошо знакомые всем значения калорийности — эти священные коровы диетологии — впервые экспериментально получил Этуотер. Уилбур первым додумался измерять энергоёмкость компонентов пищи и придумал схему подсчёта калорийности продуктов. Однако на его открытие особого внимания тогда не обратили. Хотя благодаря Коко Шанель в мире уже была мода на худощавость. Известно её правило: ешьте, но только три первые ложки.

Потом были войны... Модные женские журналы писали в основном о том, как бережливо и экономно вести хозяйство. Во время войн худели без всякой диеты. О химике Этуотере на некоторое время забыли.

Новый взгляд на калорийность

Всё изменилось осенью 1947 года, когда в одном парижском особняке состоялся показ коллекции Кристиана Диора. Перед гостями появились манекенщицы в платьях, похожих на цветы: пышные юбки и тонкая талия. Глядя на них, главный редактор модного журнала (видимо, вконец уставшая от квадратных пиджаков военных лет) воскликнула: «Боже мой, да это же совершенно новый взгляд!» Так стиль и стал называться — new look. (Кстати, его считают для женщины самым физиологичным, поскольку для здоровья вреден жир, который откладывается именно на талии, а не на бёдрах).

Именно Этуотер открыл – вот огорчился бы Вильгельм Завоеватель! – что алкоголь в отличие от воды приносит нам вполне ощутимую порцию калорий.

И вот тут-то воцарившаяся мода на тонкую талию заставила журналы вспомнить о калориях Этуотера. Контроль за весом, подсчёт калорий — модные журналы переключаются на диеты... А вслед за «новым взглядом» появилась Твигги.

С тех пор об американском химике уже не забывали. Благодаря его открытию на всех упаковках пишут энергетическую ценность продукта. Ежедневно миллионы людей, совершая покупки, из опасения располнеть изучают эти надписи. Хотя сам химик хотел понять, сколько калорий содержится в разных продуктах и сколько их нужно человеку, для другого...

Этуотер мечтал, чтобы бедняки, используя его таблицы калорийности, покупали достаточно еды для обеспечения себя энергией.

Ссылка на оригинал: http://www.aif.ru/health/food/net_chrevougodiyu_zachem_nashi_predki_soblyudali_diety