



# ВЕДИЧНА ФІЛОСОФІЯ ХАРЧУВАННЯ

**В.І. Смоляр, доктор мед. наук, професор**

ДП «Науковий центр превентивної токсикології,  
харчової та хімічної безпеки імені академіка Л.І. Медведя МОЗ України, м. Київ

Понад 5 тисяч років тому в Індії була створена ведична філософія харчування (від санскритського слова «веда», що означає «знання», а веди — носії цього знання). Ведичний спосіб харчування був створений аріями, які з території сучасної України 2–2,5 тисячі років тому переселилися до Північної Індії. Вони ж створили трактат про здоровий спосіб життя «Аюрведу». В «Аюрведі» стверджується, що харчування впливає не лише на фізичний стан людини, а й на розумові здібності, а також на її моральні й духовні якості.

Веди проповідували: «Людина є те, що вона їсть». Ведична їжа у своїй основі вегетаріанська, точніше лактовегетаріанська, оскільки згідно з уявленням ведів, життя будь-якої живої істоти священне і забиття невинних живих створінь є грубим порушенням законів Бога. Крім того, із ведичної точки зору будь-яка плоть непридатна для їжі.

Разом з тим, згідно з «Ведами», молоко — один з найважливіших харчових продуктів. Тому для ведичного харчування характерним є широке використання молока і молочних продуктів.

«Аюрведа» причиною усіх захворювань вважає бруд, стрес і неправильне харчування. З ведичної точки зору лактовегетаріанство — це не тільки система харчування, а й невід’ємна частина способу життя і філософія тих, хто прагне до духовного удосконалення.

У харчуванні ведів різноманітні продукти — хліб без дріжджів, каші з борошна з різними добавками, різні кисломолочні продукти, сир, різні сиропи: ячмінний, рисовий, кленовий, прянощі, сезам, горіхи, інжир, фініки, кокосові горіхи, мед, мак, арахіс, різне морозиво, соки, чаї. Веди вважали, що неправильне харчування призводить до депресії, хвилювання, викликає страх і гнів.

Згідно з «Аюрведою», їжа потрібна не лише для того, щоб підтримати життя і дати енергію, її друге призначення — сприяти очищенню розуму й свідомості. Той, хто піклується про свій духовний розвиток, перш ніж прийняти їжу, повинен запропонувати її Богу. Споживання запропонованої Богу їжі сприяє духовному прогресу людини.

Веди дотримуються також правильного режиму харчування. Вони вважали, що після легкого сніданку до наступного прийому їжі повинно пройти

не менше трьох годин, а після ситного обіду — п’ять годин.

Основний прийом їжі — обід — повинен здійснюватися у полудень, коли сонце стоїть у zenіті. У цей час перетравлювання їжі відбувається найінтенсивніше.

На думку ведів, приймати їжу потрібно в суворо встановлені години, не перекушуючи в проміжках між основними прийманнями їжі. Її потрібно приймати в спокійній і приємній обстановці, за бесідою на духовні теми. Поєднувати в одному прийомі їжі можна лише ті продукти, які поєднуються за смаком, легко перетравлюються разом і добре засвоюються. Наприклад, рис та інші злаки добре поєднуються з овочами. Молочні продукти — сир, йогурт, склотини — добре поєднуються із злаками і овочами, але свіже молоко й овочі, молоко і бобові — несумісні. Не слід змішувати кислі продукти із солодкими, а молоко — із кисломолочними продуктами або кислими фруктами.

Для нормального процесу травлення необхідно, щоб у шлунку залишався вільний простір. Замість того, щоб набивати його, необхідно себе обмежувати половиною тієї порції, яку можна з’їсти, віддавати чверть об’єму шлунка для рідини і чверть — для повітря. Помірне харчування принесе задоволення розуму і енергію тілу. При переїданні розум приходить у збуджений стан і стає в’ялим, а тіло важким і втомленим.

Відносно пояснення механізму травлення «Аюрведа» впевнено стверджує, що процес травлення ґрунтується на горінні. У «Ведах» також говориться, що їжа перетравлюється у шлунку за допомогою вогню. І оскільки ми п’ємо рідину під час приймання їжі, то важливо враховувати, як вона впливає на вогонь травлення. Якщо ми п’ємо перед вживанням їжі, то це робить апетит помірним і, отже, зменшує можливість переїдання. Помірна кількість рідини, випита під час приймання їжі, сприяє травленню, але якщо ми п’ємо після приймання їжі, то шлунковий сік розбавляється і вогонь травлення слабшає. Необхідно почекати щонайменше одну годину після приймання їжі, перше ніж пити, а після цього можна пити кожен годину, аж до наступного прийому їжі.

Згідно з «Аюрведою», піст зміцнює силу волі і

**Оздоровча і лікувальна дія харчових продуктів в уявленні прибічників  
ведичного способу харчування**

<b>Оздоровча та лікувальна дія</b>	<b>Продукти та спеції</b>
Антисептики	Червоний і чорний перець, гвоздика, коріандр, куркума
Знеболюючі засоби	Фенхель, манго, імбир, гвоздика, мускатний горіх, шамбала
Протикашльові засоби	Манго, фенхель, кумін, кардамон, імбир, чилі
Снодійна дія	Манго, фенхель, куркума, кориця, асафетида
Протитоксична дія (виведення токсинів з організму)	Куркума, імбир, кумін, фенхель
Жарознижувальна дія	Фенхель, кумін, куркума
Жовчогінна дія	Манго, фенхель, кумін
Лікування шкіри і шкірних захворювань	Імбир, мускатний горіх, куркума, гірчиця
Кровоочисна дія	Куркума, імбир, манго, кумін, фенхель
Сечогінна дія	Імбир, фенхель, кумін, куркума
Тонізуюча дія	Імбир, кардамон, кумін, коріандр, чорна гірчиця, шафран
Поліпшувачі травлення	Імбир, червоний перець, чилі, куркума, шафран
Поліпшувачі пам'яті	Калінджі, чорний перець, кумін, імбир
Підвищувачі кров'яного тиску	Фенхель, кумін, асафетида, чорна гірчиця
Знижувачі кров'яного тиску	Імбир, куркума
Лікують кісткову систему (поліартрити, остеохондроз)	Шамбала, куркума, чорний і червоний перець, імбир, чорна гірчиця, запашний перець

здоров'я. До того ж періодичне голодування дає відпочинок травній системі. Через голодування почуття стають більш сприйнятливими, а разом і свідомість прояснюється. Повний піст не повинен тривати більше одного-трьох днів. При цьому важливо не пити більше води, ніж це необхідно для задоволення спраги. Вогонь травлення, якому не потрібно під час голодування перетравлювати їжу, спалює шлаки, а надлишок води перешкоджає цьому. Уявлення про оздоровчу і лікувальну дію продуктів наведені в таблиці.

Як бачимо, у ведичній філософії харчування багато раціонального — різноманітний набір страв, дотримання правильного режиму харчування. Веди були лактовегетаріанцями, заперечували вживання в їжу м'яса, але різноманітні молочні

продукти забезпечували достатню кількість повноцінних білків.

Звісно, в ті часи було невідомо, як здійснюється процес травлення їжі, ще була невідома функція жовчі, ферментів шлункового і кишкового соків. Процес травлення ведами уявлявся як горіння.

Важливим є додержання ведами посту. Слід наголосити, що необхідність дотримання посту ними була започаткована ще за 2–2,5 тисячі років до християнства.

Веди проповідували необхідність правильного поєднання страв і харчових продуктів при кожному прийомі їжі, наголошували на небезпеці для здоров'я переїдання і користі помірному харчування.

*Надійшла до редакції 18.04.2013 р.*