

ДОЛГО-  
ЖИТЕЛЬСТВО  
В  
АЗЕРБАЙДЖАНЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Ответственный редактор  
доктор исторических наук  
В. И. КОЗЛОВ



МОСКВА «НАУКА»

1989

*Н. И. Григулевич*

## ТРАДИЦИОННОЕ ПИТАНИЕ АЗЕРБАЙДЖАНЦЕВ И ПРОБЛЕМА ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

В последние годы среди исследователей (представителей как гуманитарных, так и естественных наук) резко возрос интерес к изучению форм традиционного хозяйства, системы жизнеобеспечения и пищи как одной из ее главных составляющих. Это связано с тем, что в традиционном хозяйстве бытовали весьма рациональные приемы переработки и хранения продуктов, выработанные на протяжении веков, которые в наше время иногда незаслуженно забываются и утрачиваются.

Однако это не единственная причина, которая требует внимательного исследования систем питания прошлых поколений. И с научной и с практической точек зрения важно изучить, как происходил отбор определенных элементов питания, методов их обработки и потребления. В свою очередь, итоги решения этих проблем могли бы служить материалом для ретроспективного анализа условий питания населения тех или иных территорий. Подобный анализ, в частности, необходим для выявления факторов долгожительства. Здесь мы исходим из тех соображений, что феномен долгожительства наряду с другими причинами может являться следствием каких-то особенных экологических взаимосвязей с природой, важнейшей составляющей которых является система питания.

Азербайджанское, особенно сельское, население, характеризующееся высоким процентом долгожителей, отличается значительной долей традиционных приемов взаимосвязей со средой. Поэтому проблема питания в связи с изучением феномена долгожительства должна рассматриваться в рамках этнической экологии. По определению, данному В. И. Козловым, «этническая экология — научная дисциплина, расположенная на стыке этнографии с экологией человека и имеющая зоны перекрытия с этнической географией, этнической антропологией и этнической демографией. Она ставит своей задачей изучение особенностей традиционных систем жизнеобеспечения этнических групп и этносов в целом в природных и социально-культурных условиях их обитания, а также влияния сложившихся экологических взаимосвязей на здоровье людей; изучение специфики использования этносами природной среды и их воздействия на эту среду, традиций рационального природопользования, закономерностей формирования и функционирования этноэкосистем»<sup>1</sup>.

На наш взгляд, изучение питания является составной частью следующих задач, которые поставлены перед этнической экологией: 1) изучение особенностей традиционных систем жизнеобес-

печения этнических групп и этносов в целом в природных и социально-культурных условиях их обитания; 2) влияние сложившихся экологических взаимосвязей на здоровье людей; 3) изучение специфики использования этносами природной среды и их воздействия на нее.

Таким образом, сразу оговоримся, что в настоящей работе нами будут рассмотрены лишь некоторые компоненты азербайджанской системы питания, а именно те, которые имеют отношение к проблеме долгожительства и могут быть проанализированы с точки зрения концепции этнической экологии. Нас будет интересовать прежде всего повседневная пища сельского населения, и соответственно освещение таких вопросов, как ритуальная и обрядовая пища, уйдет на второй план.

В процессе ведущейся с 1979 г. работы над темой «Комплексное биолого-антропологическое и социально-этнографическое исследование народов и этнических групп с повышенной долей долгожителей» была поставлена задача изучения традиционного питания сельских азербайджанцев. Азербайджан может служить примером региона, где в сельской местности в значительной мере сохраняются традиционные приемы ведения хозяйства.

Для сбора данных о традиционном питании автором была разработана анкета, включающая 200 вопросов и условно разделенная на 5 частей, посвященных основным разделам питания. 1. Молочные, мясные, рыбные продукты, продукты охоты и рыбной ловли. 2. Крахмалоносные и масличные растения, а также культурные фруктовые, ягодные растения и орехи. 3. Овощи и пряности, дикорастущие фруктовые, ягодные растения, орехи, грибы. 4. Культурные и дикорастущие травы. 5. Яйца, мед и напитки. По этой анкете материал собирался в 1983 г. в Уджарском, Зардобском и Ахсуинском районах, в 1984 г. — в Таузском районе, в 1985 г. — в Шекинском, Агдамском и Гадрутском районах.

Как известно, ведущая роль в ведении домашнего хозяйства принадлежит женщине. Особенно это касается тех районов, в которых процент женщин, занятых в общественно-полезном труде, сравнительно низок. Женщины смотрят за домом, детьми, следят за тем, чтобы дети и старики получали соответствующую их возрасту пищу, поддерживают и передают следующим поколениям традиции питания. Формирование навыков приготовления пищи издавна являлось важной составляющей процесса воспитания девочек в азербайджанской семье. Буквально с 8—10 лет девочки уже помогают матери готовить пищу, а к 14 годам нередко эта обязанность может почти целиком лечь на их плечи. В особенности это относится к семьям, где матери работают.

В качестве информаторов мы выбирали женщин, на которых лежит обязанность готовить на всю семью. При этом возраст интервьюируемой не имел решающего значения. Как правило, это невестка, женщина средних лет. Но бывают исключения

из общего правила. Так, однажды мы столкнулись с тем, что 14-летняя девочка готовила пищу на семью из 9 человек.

Для традиционного питания сельских азербайджанцев характерна молочно-растительная направленность при умеренном использовании мясных продуктов. В чем состоят особенности повседневной пищи сельских азербайджанцев как составляющей традиционной системы жизнеобеспечения данной этнической группы? Прежде всего рассмотрим вопрос об употреблении молочных продуктов. В каждом приусадебном хозяйстве, как правило, имеется несколько голов крупного и мелкого рогатого скота, молоко которого идет в пищу данной семьи. По нашим полевым материалам, в Уджарском, Зардобском и Ахсуинском районах в пищу употребляется коровье, буйволиное и овечье молоко. Предпочтение отдают буйволиному молоку, как более жирному. Все молоко, полученное от разных видов животных, смешивают и затем подвергают кипячению. В цельном виде его употребляют обычно во время завтрака, по 1—2 стакана на человека, особенно его предпочитают дети и старики. Оставшееся молоко заквашивают небольшим количеством ранее приготовленного кислого молока, получая *гатых*, аналогичный армянскому мацуну и грузинскому мацони.

На семью из 8 человек ежедневно заквашивают 2 казана по 7 л, получая 14 л гатыха. Нас заинтересовал вопрос: как делают закваску для гатыха? Данные, полученные от нескольких информаторов, можно свести к следующему: в кипяченое молоко, предварительно охлажденное приблизительно до температуры 36° С, добавляют: 1) кусочек сливочного масла собственного приготовления; 2) 1 столовую ложку кипяченой (предпочтительно родниковой или профильтрованной через известняковый фильтр) воды; 3) несколько свежесорванных веточек тутовника; 4) 1 каплю лимонного сока на стакан молока. Через сутки эту закваску выливают в казан.

Чаще всего гатых, как уже отмечалось, заквашивают небольшим количеством оставшегося кислого молока. В случае его отсутствия применяют один из вышеперечисленных способов либо берут немного гатыха у соседей, при этом обязательно дают им взамен соль. Вообще, следует заметить, что почти все молоко, получаемое в хозяйствах Уджарского, Ахсуинского и Зардобского районов, идет на приготовление гатыха, который используется в натуральном виде, а также служит субстратом для приготовления других традиционных продуктов питания. В то же время в Шекинском районе семьи зачастую покупают молоко и сыр в магазине, причем молоко целиком перерабатывается в масло. С этим пришлось столкнуться и в Агдамском районе.

Как показывают наши полевые материалы, чаще всего в пищу идет гатых, полученный из снятого молока, а пенки — *каймак* употребляют в свежем виде или добавляют к гатыху при сбивании масла. Это увеличивает выход последнего. Пен-

ки — любимое блюдо детей и стариков, их поливают медом и подают на завтрак.

Из гатыха делают и сыр — *пендир*. Гатых доводят до кипения, иногда в конце добавляют немного айрана. Через 10 минут содержимое казана переливают в полотняный мешок и дают стечь. Сухой остаток выкладывают на специальную тростниковую циновку, через которую сыворотка стекает в плоское блюдо — *чатан*. Затвердевшую массу режут на куски, получая сыр — пендир. Иногда в пендир добавляют семена «черной травы» (*кара чорэк оту*). В Уджарском и Зардобском районах хозяйки предпочитают делать пендир из смеси коровьего и буйволиного молока, а в Агдамском лучшим считается пендир из овечьего молока. Реже для его приготовления используется козье молоко.

Гатых, приготовленный из цельного молока, наливают в традиционную глиняную маслобойку (*негрэ*), добавляют воду и сбивают масло (*кэрэ агы*). Масло иногда сбивают из молока. В одном из селений Ахсунского района в июле 1983 г. мы наблюдали интересный случай применения бытовой техники (в данном случае это была стиральная машина) в традиционном хозяйстве. В стиральную машину наливают предварительно прокипяченное молоко и сепарируют сливки, которые накапливают обычно в течение недели и хранят на холоде или в холодильнике (если он имеется). Накопленные сливки помещают в *негрэ*, добавляют к ним воду и сбивают масло. Из 5 л сливок обычно получают 0,5 кг масла. Масло, как правило, перетапливают, солят и хранят на холоде в стеклянных или глиняных глазурованных сосудах.

Сыворотку разбавляют водой, солят и охлаждают, получая *айран* — традиционный прохладительный напиток, используемый преимущественно в жаркое время года. В грузинской кухне айрану соответствует *до*, в армянской — *тан*. Зимой айран идет в основном на приготовление творога — *шора*. Айран, нагретый до кипения, ставят на сутки в прохладное место. Осевшую на дно массу кладут в холщовый мешок под гнет. В готовый шор кладут укроп и соль. Из 10 л айрана получается 2 кг шора, который, как и пендир, хранится в *мотал* — бурдюках из овечьей шкуры (рис. 1).

Так как в пищевом рационе азербайджанцев молоко и молочные продукты издавна занимали большое место, естественно, вставал вопрос о необходимости их обработки с тем, чтобы увеличить сроки хранения, в особенности летом. К таким способам обработки молочных продуктов относится изготовление всевозможных сыров, а также сухой сыворотки (*гуруд*). Способ выработки гуруда прост: айран процеживают в тканевых мешках, сильно отжимают и из полученной гущи (*сузме*) катают шарики. Гуруд сушится на особой подставке и хранится в мешках. При размалывании шариков получается порошок белого цвета, который хорошо растворяется в воде. Гуруд для длительного

хранения также помещают в мотал.

Таким образом, как видно, из вышеизложенного, азербайджанская традиционная кухня очень рационально использует молоко и молочные продукты. В пищу идет даже молозиво, которое отличается от молока повышенной кислотностью, большим содержанием сухих веществ и витаминов, содержит большое количество иммунных тел и антитоксинов.

В первый день после отела из молозива готовят *агыз*: на 0,5 л молозива добавляют 0,5 л молока и упаривают на медленном огне в течение часа. На второй и третий день из молозива, уже не добавляя молока, готовят *буламу*.

Для азербайджанской кухни очень характерен кисломолочный суп — *довга*, составными компонентами которого, кроме гатыха или айрана, являются рис, горох, мука, а также набор трав: лебеда, укроп, кишнец, мята, базилик, шпинат, пастушья сумка, мокрица. На 5 л айрана добавляют 100—150 г муки. Иногда в довгу разбивают 3—4 яйца. Подают довгу обычно в теплом виде. По-другому готовится *атлама*: в гатых добавляют немного воды, зеленый лук, огурцы, рэйхан, соль. Употребляют атламу в холодном виде. Довга и атлама являются повседневными блюдами, в особенности в теплое время года, практически во всех обследованных нами районах. Кроме того, гатых с толченым чесноком подается ко многим блюдам, а без чеснока — в конце обеда, в особенности после жирной тяжелой пищи.

Рассмотрим подробнее пищевую и биологическую ценность молока. Прежде всего она заключается в оптимальной сбалансированности его компонентов, их легкой усвояемости и высокой используемости для построения новых клеток, что делает молоко незаменимым продуктом питания человека. Особенно это касается крайних возрастных категорий — детей и людей пре-



Рис. 1. Бурдок для хранения сыра и других молочно-кислых продуктов. Азербайджанская ССР. Ахсуинский район. 1983 г. Фото автора

клонного возраста. Жиры молока содержат дефицитную арахидоновую кислоту и встречающийся только в нем белково-лецитиновый комплекс. Углеводы молока представлены своеобразным сахаром — лактозой, ни в каких других продуктах не встречающейся. Кальций молока является наиболее усвояемым из всех существующих в природе. Общая сбалансированность всех веществ, входящих в состав молока, характеризуется антисклеротической направленностью, которая оказывает нормализующее действие на уровень холестерина в крови.

Особенно высокими пищевыми и энергетическими свойствами обладает буйволиное и овечье молоко<sup>2</sup>, его потребление широко распространено в быту сельских азербайджанцев. Так, овечье молоко имеет большее по сравнению с коровьим содержание белка и в особенности жира, что обуславливает его большую калорийность. Молоко буйволицы содержит почти в 2 раза больше жира и в 1,5 раза больше белка, чем коровье. Молочные глобулины обладают антибиотическими свойствами и являются фракцией сывороточных белков, в которую входят антитела. Носителями иммунологических свойств являются эвглобулины и псевдоглобулины. В белке сыворотки молока содержится около 10% эвглобулина и псевдоглобулина, в молозиве их количество резко возрастает, достигая 90%<sup>3</sup>.

Усвояемость молочнокислых продуктов выше, чем молока. Под действием желудочного сока белок молока коагулирует в виде крупных плотных частиц, а при приготовлении молочнокислых продуктов под влиянием молочной кислоты образуются мелкие хлопья более доступные действию ферментов пищеварительного тракта. Диетические и лечебные свойства некоторых молочнокислых продуктов определяются тем, что молочнокислые бактерии (особенно ацидофильная палочка) легко перевариваются в кишечнике людей и, являясь антагонистом гнилостной микрофлоры кишечника, подавляют ее жизнедеятельность и тем самым оказывают благотворное действие на организм человека.

Очень ценным продуктом, получаемым путем молочнокисло-го брожения, является творог. Его особая физиологическая ценность определяется аминокислотным составом белка, содержанием липотропных веществ (метионин и холин), большим количеством солей кальция<sup>4</sup>.

Следует подчеркнуть, что необыкновенное разнообразие молочных и кисломолочных продуктов и способов их переработки, которые имеют место в азербайджанской традиционной кухне, ведет к практически полной утилизации белков молока, являющихся наиболее ценными белками животного происхождения. В особенности это относится к белкам молочной сыворотки, которые в процессе промышленной переработки молока зачастую теряются, идут в отходы. Кроме того, известно, что белок пшеницы не идеален для питания, так как в нем мало лизина и триптофана — двух важнейших незаменимых аминокислот. Это обстоятельство приобретает особое значение при таком

широком употреблении в пищу пшеничного хлеба, как это имеет место у азербайджанцев. Полная же утилизация белков молока в процессе потребления традиционной пищи позволяет компенсировать этот существенный недостаток.

Переходя к анализу потребления хлеба и зернобобовых продуктов, следует сказать, что на территории республики зафиксированы различные виды тендыров для выпечки хлеба: дойле тендыр, бадлы тендыр и кэрпич тендыр<sup>5</sup>. В обследованных нами районах распространен в основном бадлы тендыр, стены которого обкладываются бадом — глиняным жгутом.

Хлеб выпекают из пшеничной муки (ячмень, просо и полба вышли из употребления и используются только на корм скоту). Тесто (мука, вода, соль и дрожжи) после замеса подходит в течение трех часов, затем его выпекают в тендыре. Как правило, тендыр расположен на хозяйственном дворе, в некотором удалении от жилых и хозяйственных построек (во избежание пожара). Перед тем как печь хлеб, тендыр топят сушняком в течение получаса. За 15 минут хозяйка выпекает 16—17 чурек из расчета на семью, состоящую из 12 человек (рис. 2). Этого хлеба хватает на три дня. Вес каждого чурека приблизительно равен 1 кг. Хлеб хранят в кастрюле с плотно закрытой крышкой. Таким образом, в день на человека приходится около 500 г хлеба. Кроме того, пшеничная мука используется для приготовления лапши, пельменей, пирогов, первых и вторых блюд.

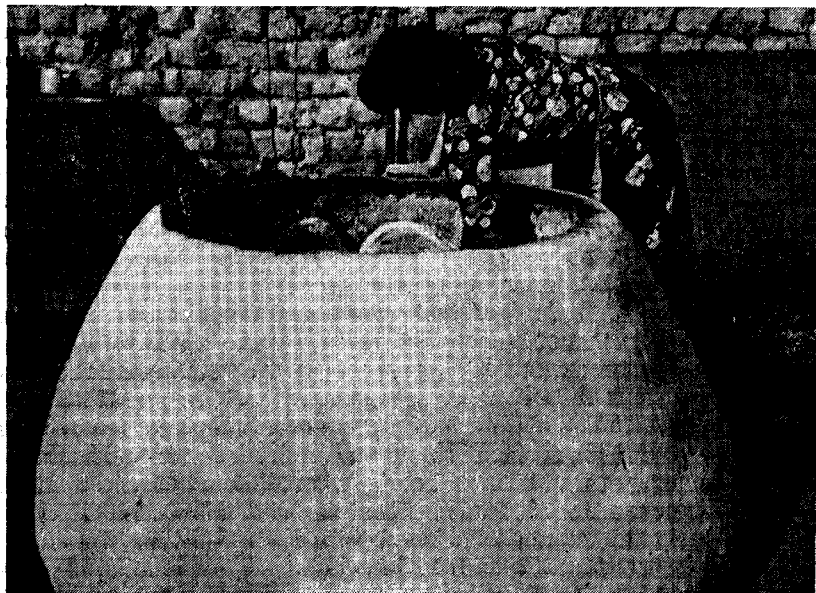
Высокое потребление хлеба и мучных продуктов имеет большое значение, так как в питании человека они являются основным источником растительного белка и углеводов, а также витаминов группы В и минеральных солей. За счет зерновых продуктов обеспечивается не менее 40% суточной потребности организма в белке.

Основная ценность зерновых продуктов заключается в высоком содержании в них углеводов, которые представлены в основном в виде крахмала. При обычном смешанном питании только за счет зерновых продуктов в течение суток организму поставляется около 1600 мг фосфора, 2 тыс. мг магния, которые в значительной степени удовлетворяют потребность организма в этих веществах. В 100 г зерновых продуктов содержится 0,4—0,7 мг тиамина, около 0,2 мг рибофлавина и 2—5 мг ниацина<sup>6</sup>. Дефицит лизина и триптофана в белке пшеницы, как уже отмечалось выше, компенсируется за счет более полного усвоения белков молока.

Особое место отводится в азербайджанской кухне бобовым (в основном это горох и фасоль). Они используются при приготовлении первых и вторых блюд как повседневного, так и праздничного рациона. Содержание белка в них достигает 23% (по сравнению с 10—12% в зерновых культурах), жира — 2%, углеводов — 60—70%<sup>7</sup>.

Что касается животного белка, то в Уджарском, Зардобском





*Рис. 2. Хозяйка прикрепляет чуреки к стенкам раскаленного тендыра, Азербайджанская ССР. Ахсуинский район. 1983 г. Фото автора*

и Ахсуинском районах в пищу употребляют в основном говядину и баранину, а также телятину. Очень редко едят козлятину, которую считают менее вкусной и менее престижной. Не употребляется мясо буйволов, а также свинина. Последний продукт — ввиду религиозных запретов. Вообще, по нашим полевым материалам, наиболее престижной и желательной считается баранина, но в быту сельские азербайджанцы чаще употребляют в пищу мясо домашней птицы (как правило, это куры, индейки, значительно реже — цесарки, утки, гуси). Баранина и говядина поступают на стол как из своего хозяйства, так и через государственную торговлю.

Мясо и мясные блюда занимают весьма почетное место в пищевом рационе азербайджанцев. Так, некоторые долгожители уверяли нас, что их самой любимой пищей является именно мясная. Но на практике, в особенности в теплое время года, мясной рацион довольно ограничен. Так, в среднем на семью приходится приблизительно 3—4 кг мяса в неделю, причем, как правило, это мясо птицы. В пищу идет вареное, запеченное и жареное мясо. Жарят его, как правило, на топленом масле. Варка и тушение — самые распространенные способы тепловой обработки мясных продуктов. По традиции самым престижным способом приготовления мяса является запекание его на вертеле. По-видимому, этот способ и один из наиболее древних. Шашлык из мяса или птицы не только ритуальное и гостевое

блюдо, но и любимая пища сельских жителей, а также пастухов.

Говоря о биологической ценности мяса, следует сказать, что оно содержит такие белки, как миозин (около 50%), актин (около 15%), глобулин (около 20%). Из минеральных веществ преобладают калий, фосфор, железо. Значительно меньше в нем натрия и кальция. В мясе есть почти все витамины, причем некоторые из них в количествах, существенных для организма. Эти данные позволяют считать мясо одним из важнейших продуктов питания<sup>8</sup>. Среднее содержание белка в мясе птиц составляет около 18–20%, у индеек содержание белка наиболее высокое — 24,7%. По аминокислотному составу белки мяса птицы относятся к высокоценным, содержащим все незаменимые аминокислоты, сбалансированные в оптимальных отношениях. Эти белки содержат большое количество стимулирующих рост аминокислот — триптофана, лизина, аргинина. Особенно много в мясе птицы глутаминовой кислоты, активно участвующей в освобождении организма от продуктов распада белка, прежде всего от аммиака.

Жиры птицы богаты ненасыщенными жирными кислотами, что делает эти жиры биологически активными. Высокое содержание непредельных жирных кислот определяет низкую температуру плавления жиров птиц, а следовательно, более легкую перевариваемость и усвояемость. При оценке минерального состава куриного мяса сравнительно с говядиной можно отметить, что куриное мясо содержит в 3 раза больше железа и несколько богаче фосфором и серой. Оно является ценным источником витаминов группы В, особенно витамина В<sub>12</sub>, фолиевой кислоты и никотинамида<sup>9</sup>.

В качестве основы для изготовления первых блюд, как правило, используются мясные или костные бульоны. Первые блюда в азербайджанской кухне по своей консистенции являются более концентрированными и густыми, чем обычные супы, так как в них обычно содержится небольшое количество бульона. Другой характерной особенностью азербайджанских жидких кушаний является заправка мелко нарезанным курдючным жиром, а также сдабривание разными специями и пряностями.

Наиболее распространены следующие первые блюда: пити-суп из баранины с добавлением гороха, картофеля, алычи, шафрана, пряностей; кюфта-бозбаш — суп с фрикадельками из баранины с добавлением гороха, лука, каштанов (или картофеля) и пряностей; парча-бозбаш — суп из баранины, перца, лука, приготавливаемый в духовке; уже упоминавшиеся супы на основе кислого молока — довга, атлама.

Определенное место в пищевом рационе азербайджанцев занимает и рыба, главным образом среди населения, проживающего в районах, прилегающих к Каспийскому морю и к рекам, впадающим в него. В Каспии вылавливают различные виды сельди, а также каспийского лосося, осетра, севрюгу, белугу, кутума, судака и других рыб. Вокруг Куры и Аракса много

озер и заполненных водой низин, где идет нерест и выкормка воблы, сазана, леща, щуки, сома, судака. После зарегулирования стока Куры большинство придаточных водных систем высохло и площадь нерестилищ сократилась, что привело к уменьшению уловов.

В традиционной азербайджанской кулинарии существовал запрет на употребление в пищу рыбы без чешуи (осетровых, например). В настоящее время его придерживаются в основном люди старшего поколения. Рыбу жарят на вертеле, варят уху, вялят и коптят.

Традиционным является широкое употребление в пищу культурных и дикорастущих фруктов, овощей, орехов, ягод и трав. Их употребляют в свежем виде, для приготовления первых и вторых блюд, а для длительного хранения перерабатывают различными способами. Овощи засаливают и маринуют, из фруктов варят варенье, компоты, делают турш-лаваш (род кислой приправы), а из сока винограда, граната и тутовника готовят бекмес и дошаб (уваренные соки с добавлением сахара).

Для азербайджанской повседневной кухни характерно умеренное употребление пряностей: черный и душистый перец, имбирь, гвоздика, ваниль, шафран, сумах. Шафран добавляют в плов, пити, халву, тмин — в шор. Лавровый лист, черный перец и уксус используют для приготовления маринада. Из перебродившего сока зеленого винограда делают виноградный уксус, а из гранатового сока — нар шараб.

Наряду с традиционными, широко распространенными среди азербайджанцев напитками (чай, айран, шербет<sup>1\*</sup>) можно отметить некоторый рост в последнее время потребления спиртного, чего прежде совершенно не было. Он произошел прежде всего за счет водки, коньяка и некоторого количества виноградных вин.

Таким образом, мы видим, что повседневная пища сельских азербайджанцев в значительной степени сохраняет традиционные черты. В ней, как и в конце XIX — начале XX в., преобладают зернобобовые и кисломолочные продукты, а также продукты растительного происхождения при значительной роли мясных продуктов.

Рассмотрим некоторые аспекты традиционного питания сельских азербайджанцев с точки зрения второй задачи, стоящей перед этнической экологией, — изучения возможных влияний сложившихся экологических взаимосвязей на здоровье людей.

Во многих районах Азербайджанской ССР распространена патология щитовидной железы, связанная с йодной недостаточностью в окружающей среде, особенно в почве и воде. Заболеваемость усиливается, если к этому добавляются антисанитарные условия жизни, недостаточное и однообразное питание,

<sup>1\*</sup> Шербет — подслащенная фруктовая или ягодная вода.

дефицит витаминов. Зобная эндемия, встречаясь в основном в предгорных полосах Большого и Малого Кавказа, распространена в районах, расположенных на северном и южном склонах Кавказских гор (Кусары, Куба, Закатлы, Белоканы). Таким образом, очаги зоба чаще всего находятся в предгорных районах на высоте 600—800 м над уровнем моря. В качестве профилактики и лечения заболевания население снабжают йодированной солью, что наталкивается на определенные трудности, так как оно издавна привыкло пользоваться каменной солью, добываемой в Нахичеванской АССР, и неохотно принимает морскую<sup>10</sup>. В данном случае налицо пример отрицательного влияния традиции на здоровье.

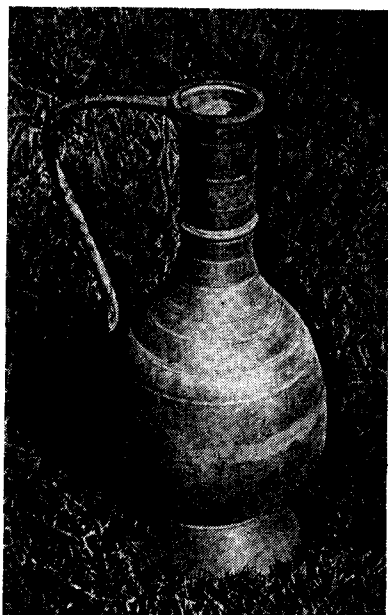
Известно вредное воздействие рафинированных продуктов на человеческий организм. По традиционной технологии растительное масло выжималось из семян масличных растений, при этом оно содержало очень много сопутствующих веществ, или, как теперь говорят, структурной формации<sup>11</sup>. В наше время масло извлекается органическими растворителями, после чего необходима очистка от них, которая уносит много ценного из этого очень полезного продукта.

Еще в сравнительно недавнее время потребность в сладком удовлетворялась за счет плодов, фруктов, меда и других даров природы. В последнее время население перешло на очищенный сахар, содержащий 99,7% сахарозы. Организм очень быстро насыщается им, и возникает опасность сахарного диабета, когда выходят из строя компенсаторные механизмы. В сельских районах Азербайджана до некоторой степени сохраняются традиции употребления фруктов, сухофруктов и меда как заменителей сахара. Но и здесь отмечается опасная тенденция увеличения потребления рафинированного сахара.

В последние десятилетия, несомненно, возросло потребление продуктов фабричного изготовления, в том числе кондитерских изделий, в селениях (в основном равнинных), близко расположенных от крупных районных центров. В целом по республике потребление сахара с 1950 по 1965 г. возросло более чем в 5,4 раза, кондитерских изделий — более чем в 2,5 раза<sup>12</sup>.

В традиционном питании азербайджанцев особая роль принадлежит чаю, который не только используется как напиток, прекрасно утоляющий жажду, но и является непременной составляющей любой трапезы. Чай подается не только в конце, но и в начале сколько-нибудь значительного приема пищи. Систематическое употребление свежесваренного чая способствует накоплению витамина С в печени, почках, селезенке, надпочечниках, что облегчает работу этих органов у здорового человека и помогает быстрее излечивать их в случае заболевания. В особенности это важно в условиях жаркого климата Азербайджана, когда при высоких температурах витамины быстро разрушаются.

Чай вызывает расширение кожных пор, содействует интенсивному потоотделению, что снижает поверхностную температу-



*Рис. 3. Традиционный сосуд для переноски воды. Азербайджанская ССР. Ахсуинский район. 1983 г. Фото автора*

Широко используется также вода минеральных источников. К сожалению, за неимением достоверных данных мы не можем подробно проанализировать качественный состав питьевой воды. Можно лишь констатировать, что санитарное состояние источников водоснабжения крайне неудовлетворительное, и это, безусловно, является одной из причин сравнительно широко распространенных желудочно-кишечных заболеваний. В ряде населенных пунктов в связи с изменением водоснабжения и уменьшением содержания фтора резко возросла поражаемость зубов кариесом<sup>14</sup>.

Что касается зависимости традиционного питания от специфики использования этносами природной среды, необходимо подчеркнуть следующее: наиболее четко эта зависимость проявлялась в первобытном обществе как на стадии охоты и собирательства, так и на начальной стадии земледелия и животноводства, когда использовались растения и животные, распространенные в местной флоре и фауне<sup>15</sup>. Богатство Восточного Закавказья как пернатыми, так и млекопитающими животными еще со времен глубокой древности обусловило значительную роль охоты в хозяйстве местного населения. При археологических раскопках древних поселений и погребений в Азербайджане были найдены костные остатки не только домашних животных и птиц, но и диких: джейранов, оленей, кабанов и птиц.

ру кожи, предотвращая тепловой удар. На Р-витаминном эффекте катехинов основано использование чая (в первую очередь зеленого) против разного рода лучистых воздействий: при солнечных ударах, кварцевых ожогах<sup>13</sup>. Таким образом, ясно, что чай очень полезен, особенно в условиях жаркого климата, который, кстати, распространен на половине площади Азербайджана (равнины и предгорные зоны).

Не вызывает сомнения тот факт, что целебные свойства чая в значительной мере зависят от качества воды, используемой для заварки. Как правило, сельские жители равнин воду берут из рек, обводных каналов и артезианских скважин, отстаивают и процеживают через известняковый фильтр. В горах воду забирают из источников, используя для этого традиционные сосуды для переноски воды (рис. 3).

И в наши дни в некоторых районах республики существенной добавкой к столу является мясо диких животных, джейрана, горного козла, тура, а также мясо фазанов, турачей, куропаток, перепелок, диких гусей и уток. По нашим полевым материалам, в Уджарском районе охотятся на зайцев, турачей, диких гусей и уток. Все информаторы отмечают падение численности диких животных и птиц, что объясняется сокращением их естественных угодий в связи с хозяйственной деятельностью.

Весьма важную роль в повседневной пище сельских азербайджанцев всегда играли дикорастущие растения. Вплоть до недавнего времени сохранялось сезонное распределение пищи, и в частности дикорастущих растений. Весной, когда подходили к концу зимние запасы и резко ощущалась нехватка витаминов, дикорастущие играли важную роль, особенно в неурожайные годы. Наибольшее количество видов шло в пищу в отваренном виде. Так, приготавливали сахаристые корни козлородника, луковицы птицемлечника плосколистного, молодые стебли купены многоцветковой, молодые листья щавеля и особенно дающий богатый слизью отвар портулака. Значительно меньшее количество видов шло в пищу в сыром виде. В качестве салата использовалась молодая зелень крапивы, кислого щавеля, пастушьей сумки, кресс-салата. Весной изготавливались традиционные пирожки (*кутабы*) из пшеничной муки с начинкой из мелко нарезанной зелени различных дикорастущих травянистых растений, тушеной на растительном масле.

Летом резко снижалось количество потребляемых дикорастущих растений, заменяемых молочным столом. В это время в основном шла заготовка дикорастущих на зиму (засолка, сушка). В наибольших количествах засаливали «пэки» — листовые черешки гипомаратума и других зонтичных. Сушили листья двух видов щавеля, чабрец, рэйхан, кузинию крупнокорзинчатую, эфиопский шалфей и др.

Осенью дикорастущие снова начинали играть важную роль в пищевом рационе; но это, как правило, были уже не травянистые части растений, а их плоды. Тогда же начиналась заготовка плодов на зиму и весну. Из алычи варили кислую пастилу — «турш-лаваш». Из плодов кизила делали уксус; сушеный кизил служил приправой к первым и вторым блюдам. Высушенные и протертые плоды сумаха служили непременной приправой к мясным блюдам. На варенье шли мелкие плоды дикого терна и тутовника.

Многие дикорастущие растения являлись одновременно лекарственными или тонизирующими. Будучи сами по себе малокалорийными, они содержали большое количество биологически активных веществ и витаминов. Систематическое поступление их в организм человека в сочетании со сравнительно низкокалорийной пищей, несомненно, способствовало лучшему приспособлению к экстремальным условиям окружающей среды.

Необходимо отметить, что каких-то качественных различий в

потреблении продуктов населением отдельных областей Азербайджана не наблюдается. Возможны лишь некоторые отличия в степени потребления дикорастущих (в горах, особенно в лесной зоне, больше, на равнинах, особенно в полупустынных областях, меньше). Меньше потребляется фруктов и овощей в средне- и высокогорьях, особенно в местах, не имеющих хорошей связи с базарами. Так как для низкогорно-предгорной зоны Большого Кавказа характерна традиционная приверженность к садоводству, в этих местах потребление фруктов (груши, яблоки, а в предгорных равнинах гранаты) значительно. С другой стороны, в послевоенное время площади садов значительно сократились. Многие селения предгорно-низкогорного пояса были целиком переориентированы на выращивание винограда. А селения этой полосы составляют большую часть селений Азербайджана.

Попытаемся проанализировать некоторые элементы традиционного рациона с точки зрения их геродиетических свойств. На первый взгляд может создаться впечатление, что в современной науке о питании решены все основные проблемы. Существуют определенные нормы потребления белков, жиров, углеводов, а также калорий, придерживаясь которых человек тем самым и будет осуществлять рациональное питание. Однако это далеко не так. Достаточно сказать, что нормы эти сильно различаются в разных странах и, как правило, представляют некие усредненные величины, не учитывающие как национальные, так и экологические особенности того или иного региона. Кроме того, среди специалистов нет единого мнения по вопросу о влиянии того или иного рациона на здоровье человека вообще и на prolongирование жизни в частности. Так, по данным Д. Ф. Чеботарева<sup>16</sup>, 8,4% обследованных долгожителей нашей страны придерживаются вегетарианской диеты, в более молодых группах населения этот процент ниже. Отсюда делается вывод, что у вегетарианцев (точнее, лактовегетарианцев.— Н. Г.) выше шансы на долголетие. По нашим данным, азербайджанские долгожители 40—45 лет назад как раз и были поставлены перед необходимостью ограничить свой рацион молочно-растительными продуктами<sup>2\*</sup>. Весьма вероятно, что это тоже сыграло свою роль в появлении «скачка долгожительства», наблюдаемого, по переписи 1979 г. (см. статью О. Д. Комаровой в данном сборнике), наряду с таким важным фактором, как «экологически чистая» пища, которая употребляется на протяжении всей жизни этого поколения.

В растительной пище содержатся активные компоненты, необходимые для жизнедеятельности человека. Она обладает следующими преимуществами: более высоким содержанием некоторых витаминов и минеральных веществ, благоприятным соотно-

<sup>2\*</sup> Имеется в виду, что это время совпало с началом Великой Отечественной войны и с сопутствующими ей разрухой и голодом.

шением K/Na, способствующим профилактике гипертонической болезни; кроме того, растительные белки наряду с пектинами и аскорбиновой кислотой обладают противотеросклеротическим действием. Растительные рационы обеспечивают организм человека щелочными веществами. При вегетарианстве менее выражены гнилостные процессы в кишечнике, по всей видимости, гнилостная флора кишечника подавляется эфирными маслами и другими компонентами растительной пищи<sup>17</sup>.

Как известно, дефицит балластных веществ в питании является одним из факторов, обуславливающих развитие ряда заболеваний: хронических запоров, дивертикулеза и рака прямой кишки, диафрагмальной грыжи, желчнокаменной болезни, сахарного диабета, ожирения, атеросклероза. Интересно, что применение диеты, обогащенной овощами, в качестве основного лечебного агента при хронических заболеваниях пищеварительных органов дает хорошие результаты<sup>18</sup>. При этом на пищеварительный тракт действуют не только балластные вещества, но и витамины, минеральные вещества, эфирные масла и органические кислоты. Они воздействуют как на бактериальную флору, так и на общий обмен веществ.

Особенно значительна роль чеснока (*Allium sativum*) и лука (*Allium sera*) в растительном рационе. По-видимому, их начали выращивать в Центральной Азии еще в доисторическую эпоху. В написанном примерно в 1550 г. до н. э. египетском папирусе «Кодекс Эберса», посвященном медицине, в котором приводится более 800 рецептов, в 22 упоминается чеснок как эффективное средство при лечении различных заболеваний сердца, головной боли, а также при укусах, глистах и опухолях. Во время первой и второй мировых войн чеснок использовали как антисептик для предупреждения гангрены. В лабораторных исследованиях было установлено, что даже разбавленный в 125 тыс. раз сок чеснока подавляет рост ряда болезнетворных бактерий. Лук и чеснок обладают и антитромбозным действием. В 1970-е годы проводились работы, в ходе которых выяснилось, что масла, выделенные из лука и чеснока, препятствуют агрегации тромбоцитов. Последующие эксперименты показали, что в качестве антитромбозного средства *айоен* (вещество, выделенное из чеснока) не менее активен, чем аспирин<sup>19</sup>.

Большой интерес представляют данные по влиянию активно ингредиента плодов различных сортов перца-капсаицина на обмен веществ в организме. Включение в рацион экспериментальных животных 5% красного перца или 15 мг % капсаицина вызывает снижение концентрации общих и нейтральных липидов и холестерина в печени<sup>20</sup>. Капсаицин стимулирует моторику желудка, не влияя на секрецию. При однократной местной аппликации это вещество вызывает раздражение кожи и слизистых, но при постоянном системном или местном применении способствует понижению чувствительности к внешним воздействиям. Особое внимание нужно обратить на гипотерми-



ческий эффект капсаицина, что имеет важное значение для районов с жарким климатом <sup>21</sup>.

Но, несмотря на все перечисленные достоинства, употребление чисто растительной пищи ведет к ряду нежелательных сдвигов в обмене веществ. Дело в том, что растительная пища характеризуется полным отсутствием витамина В<sub>12</sub>, относительно низким содержанием белков и их неблагоприятным аминокислотным составом, выражающимся в дефиците ряда незаменимых аминокислот (лизина, треонина и др.). Сырая растительная пища плохо поддается действию пищеварительных ферментов <sup>22</sup>. Кроме того, растительные белки в отличие от белков мяса менее способны участвовать в строительстве животных клеток и поддерживать процессы их роста. Важнейшее свойство организмов, благодаря которому они сохраняются и развиваются в процессе эволюции,— это способность оставлять потомство достаточной численности. Употребление наряду с растительным и такого белка, который способствовал бы быстрейшему росту и размножению, т. е. белка мяса, давало нашим предкам определенное преимущество перед теми, кто оставался на чисто растительной диете. Доисторический человек стал охотником-собирателем и перешел на смешанную пищу. С другой стороны, известно, что рационы с пониженной калорийностью и уменьшенным содержанием белка способствуют пролонгированию жизни экспериментальных животных <sup>23</sup> при условии, что организм обеспечен витаминами и минеральными солями. Экстраполяция этих и им подобных данных на человека требует большой осторожности, так как они получены в условиях экстремального воздействия с точки зрения современной геродиетики <sup>24</sup>.

Что касается половозрастных различий в питании, то в наше время они практически сошли на нет. Обычай, когда женщины приступали к приему пищи после мужчин, в повседневном быту ушел в прошлое. Его следы иногда обнаруживаются в ритуальных и гостевых трапезах. По нашим полевым материалам, дети до 1—1,5 лет (в редких случаях до 2 лет) получают грудное молоко, а затем довольно быстро переходят на общий стол.

Пожилые люди и даже долгожители не обнаруживают каких-либо пищевых предпочтений. Напротив, в беседах с нами они нередко подчеркивали, что ни в чем себе не отказывают и питаются сообразно сложившимся привычкам. Мы считаем, что именно эти привычки и особенности рациона того или другого этноса, остающиеся практически неизменными на протяжении жизни одного поколения, влияют на формирование того адаптивного типа, который со временем складывается в долгожительскую популяцию. В данном случае, по-видимому, большее значение имеет не то, что и как едят, а соответствие поступающих с пищей веществ сформировавшимся в процессе эволюции адаптационным механизмам.

- <sup>1</sup> Козлов В. И. Основные проблемы этнической экологии // Сов. этнография, 1983. № 1. С. 8.
- <sup>2</sup> Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. М., 1982. С. 179–180.
- <sup>3</sup> Там же. С. 182.
- <sup>4</sup> Гигиена питания. М., 1971. Т. 2. С. 80.
- <sup>5</sup> Каракашлы К. Т. Материальная культура азербайджанцев Северо-Восточной и Центральной зон Малого Кавказа. Баку, 1964. С. 180.
- <sup>6</sup> Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. С. 164.
- <sup>7</sup> Там же. С. 163.
- <sup>8</sup> Гигиена питания. С. 98.
- <sup>9</sup> Там же. С. 145.
- <sup>10</sup> Аликишибеков М. М. Патология щитовидной железы (материалы исследования по Азербайджанской ССР). Баку, 1965. С. 37.
- <sup>11</sup> Брезман И. И. Человек и биологически активные вещества. М., 1976. С. 36.
- <sup>12</sup> Ахмедов А. А. Медико-географические особенности кариеса зубов в Азербайджанской ССР. М., 1968. С. 17.
- <sup>13</sup> Похлебкин В. В. Чай: его типы, свойства, употребление. М., 1985. С. 58–59.
- <sup>14</sup> Ахмедов А. А. Медико-Географические особенности... С. 9.
- <sup>15</sup> Козлов В. И. Этническая демография. М., 1977. С. 204.
- <sup>16</sup> Чеботарев Д. Ф. Прожить долго – проблема социальная // Здоровье мира. 1979. № 3. С. 10.
- <sup>17</sup> Коньшев В. А. Вегетарианство: за и против // Химия и жизнь. 1985. № 7. С. 41.
- <sup>18</sup> Скун Н. А. и др. Влияние «диеты с зеленью» на некоторые клинические и обменные показатели у больных с гастроэнтеринальными заболеваниями // Вопр. питания. 1984. № 6. С. 22.
- <sup>19</sup> Блок Э. Химические основы биологического действия чеснока и лука // В мире науки. 1985. № 5. С. 59.
- <sup>20</sup> Sambaiiah K., Satyanarayana M. N., Rao M. V. L. Effect of red pepper (Chilies) and capsaicin on fat absorption and liver fat in rats // Nutrition Reports International. 1978. V. 18, N 5. P. 521–529.
- <sup>21</sup> Virus R. M., Jebhart J. F. Pharmacologic actions of capsaicin apparent involvement of substance P and serotonin // Life Sciences. 1979. V. 25. N 15. P. 1273–1287.
- <sup>22</sup> Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. М., 1983. С. 7.
- <sup>23</sup> Никитин В. Н. Экспериментальные подходы к продлению жизни // Проблемы возрастной физиологии, биохимии и биофизики. Киев, 1980. С. 26.
- <sup>24</sup> Подробнее об этом см.: Григоров Ю. Г. и др. Особенности питания пожилых людей в Абхазии // Феномен долгожительства. М., 1982. С. 100.

С. М. Агамалиева

## О ПИЩЕ НАСЕЛЕНИЯ ТАУЗСКОГО И КАЗАХСКОГО РАЙОНОВ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ ССР

Исследования, проведенные в ряде сел Таузского и Казахского районов, отмеченных как населенные пункты с повышенным процентом долгожительства, позволили выявить характерные для названных районов пищу и режим питания пожилых людей. Этнографическое изучение пищи долгожителей интересовало нас