УДК/UDC 17.021.1

Некоторые философские аспекты питания

Обмоина Алевтина Владимировна
студентка факультета перерабатывающих технологий
Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина
г. Краснодар, Россия
e-mail: alevtina699@mail.ru

Папикян Араксия Арамовна
студентка факультета ветеринарной медицины
Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина
г. Краснодар, Россия
e-mail: araxia.papikyan@yandex.ru

Папикян Татевик Арамовна
студентка факультета перерабатывающих технологий
Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина
г. Краснодар, Россия
e-mail: papikyan_tatev@mail.ru

Аннотация

Условно человека можно представить как объединение двух начал — физического и духовного. Обе составляющие нуждаются в питании. Однако в какой зависимости эти две потребности находятся друг от друга? Не оказывается ли духовность ущемленной в своем развитии вследствие превознесения потребности организма в пище? Мы живем в эпоху большого продуктового изобилия. Высокая доступность, разрекламированность, ассортиментное разнообразие продуктов питания ставят человека в эмоциональную зависимость перед едой. Физической пище отводится высокая позиция в мыслях человека, позиция, которую по праву должны занимать размышления о познании самого себя и окружающего мира, размышления о становлении себя как эмоционально зрелой личности и выходе за пределы собственных узких интересов. В данной статье анализируется влияние пищи и ее потребления на духовное развитие человека, а также описывается один из возможных способов уменьшения этого воздействия.

Ключевые слова: духовность, потребности, духовное становление, питание, пища физическая, пища духовная.

Some Philosophical Aspects of Nutrition

Obmoina Alevtina Vladimirovna
student of the Faculty of Processing Technologies
Kuban State Agrarian University
Krasnodar, Russia
e-mail: alevtina699@mail.ru

Papikyan Araksiya Armanovna
student of the Faculty of Veterinary Medicine
Kuban State Agrarian University
Krasnodar, Russia
e-mail: araxia.papikyan@yandex.ru

Papikyan Tatevik Armanovna
student of the Faculty of Processing Technologies
Kuban State Agrarian University
Krasnodar, Russia
e-mail: papikyan_tatev@mail.ru

Abstract

Conventionally, a person can be represented as an union of two principles—physical and spiritual. Both components need to be powered. However, what is the relationship between that two needs? Is not spirituality impaired in its development due to the exaltation of the body's need for food? We live in an era of great food abundance. High availability, advertising, variety of food products put a person in an emotional dependence on eating. Physical food is given a high position in the thoughts of a person, a position that should be rightfully occupied by reflections on the knowledge of oneself and the world around us, reflections on the formation of oneself as an emotionally mature person, who is going beyond one's own narrow interests. This article analyses the impact of food and its consumption on the spiritual development of man and describes one of the possible ways to reduce this impact.

Key words: spirituality, needs, spiritual formation, nutrition, physical food, spiritual food.

Когда существует баланс, между духовным и материальным в человеке, то можно говорить о гармоничной личности. «Различать и клас-

сифицировать ценности можно по объективным характеристикам явлений, выступающих ценностями (материальные и духовные, большие и малые)» [1]. В последнее время материальные ценности преобладают над духовными, особенно это заметно в культуре питания и потребления пищи.

Питание — это жизненно важный процесс для организма человека, нет питания, нет и жизни. Человек является открытой системой, не способной существовать без восполнения жизненных сил извне. В живом организме постоянно происходит распад клеток, на смену которым синтезируются новые.

Однако, несмотря на значимость питания, современный человек сталкивается с проблемами несбалансированности питания (недостаток полноценных белков, витаминов, пищевых волокон, избыток полиненасыщенных жирных кислот и углеводов), нарушения режима и ритма питания, загрязнение пищи ксенобиотиками и контаминантами, употреблением заведомо вредных продуктов (фастфуд).

Решение проблем питания является важной задачей для человечества. Физическое существование человека напрямую зависит от питания. Но, рассматривая проблему питания с точки зрения духовного развития человека, какое же место следует ей отвести? Какое отношение к пище является истинно верным для поддержания гармонии между нашими физической и духовной составляющими?

В настоящее время остро встает проблема высокой озабоченности населения темой питания, что может оказывать существенное влияние не только на здоровье человека, но также и на его духовное состояние.

Пища, правильное питание, кулинария, анорексия, булимия, ожирение, диеты, здоровый образ жизни — это те понятия, которых современный человек даже при большом желании не сможет не коснуться. Социальные сети, телевидение, обсуждение в социуме — все это, так или иначе, приводит нас к вопросу масштабности темы питания. «Возможности человека в настоящее время расширяются и умножаются, но одновременно растут масштабы манипулирования сознанием, ведутся информа-

ционные войны, где все средства хорошо для достижения определенных целей» [2]. Это также касается «навязывания» определенных продуктов питания и питья в обществе массового потребления.

Питание является не просто процессом поддержания жизни и здоровья человека, качественного существования его физической оболочки, оно представляет собой в той или иной мере либо одну из причин духовной деградации человека, либо инструментом его духовного становления. В зависимости от осмысления места питания в своей жизни человек либо становится рабом идеи насыщения (а в некоторых случаях — идеи отказа от пищи), либо довольствуется частичным уравновешиванием физических и духовных потребностей, либо возвышает духовное «Я» за счет качественного удовлетворения нужд своего физического начала.

Диеты диктуют думать о пище. Никогда нельзя переедать, нужно следить за тем, что вы едите, одни продукты являются разрешенными, а другие запрещенными, нужно считать калории, белки, жиры, углеводы и т. д. Времени на «духовное» остается все меньше.

Идеология анорексии и булимии диктует думать о пище. Еда — это зло. Если вы съели, сорвались, значит, должны чувствовать вину. Угрызения совести, появление проблем со здоровьем, погоня за мнимым физическим идеалом опять же не оставляют сил на духовное развитие.

Проявления нестабильного эмоционального состояния побуждают нас думать о пище. Еда становится вкусным антидепрессантом, помогает отвлечься от неурядиц и проблем или просто поднять настроение. Конечно, все это можно сделать путем различных психологических приемов, самоанализа, переосмысления вещей и явлений вокруг. Но зачем так усложнять? Можно легко замаскировать гнетущие чувства кусочком торта или порцией мороженого, а может и не одной. Так можно сделать в этот раз, и в следующий, так как от зависимости нелегко избавиться. А где же место духовности? Однозначно не рядом с зависимостью.

Кулинарные программы, передачи про еду в разных уголках мира, праздники с широкими застольями, всевозможные рестораны и кафе быстрого питания — все это является неотъемлемой частью нашей жиз-

ни, где ключевым словом является «еда».

Какой же смысл нужно вкладывать в питание, чтобы не быть зависимым от него ментально? Как же уменьшить одержимость человека едой и темами, связанными с ней? В философии питания существует множество направлений, самым действенным из них для решения данной проблемы можно назвать метод интуитивного питания.

В 70-х годах XX века в США зародилась новая философия питания — философия интуитивного питания. За интуитивным питанием стоит большая философия о любви к себе и свободе выбора, о том, что лучшая диета — отсутствие таковой, и умный организм сам попросит, что ему нужно. Необходимо прислушиваться к своему организму, понимать его истинные потребности и больше доверять себе [3].

Смысл интуитивного питания в том, что чувство голода — единственное разумное основание для принятия пищи. Его подменяют социальные нормы и стереотипы. Когда человек съедает лишнее, вполне логичным результатом становится набор веса. Есть без чувства голода вредно для организма и фигуры. Но точно так же вредно терпеть это чувство. Если вы по-настоящему проголодались, нужно поесть. Если вы дождетесь момента, когда голод станет сильным, переедания не избежать. Добравшись до еды, вы съедите больше, чем нужно.

Интуитивное питание основано на отказе от внешнего контроля за питанием. Единственная инстанция, которая отныне будет определять, когда вам есть — ваше тело, а точнее, чувство голода [4].

Гармонизировать пищевое поведение — задача не столько поведенческая, сколько экзистенциальная. В первую очередь приходится вернуть себе самоуважение, научиться заботиться о себе без назойливого контроля и самонаказаний за ошибки, вернуть себе такие очевидные, казалось бы, права — сколько, что и когда есть, как двигаться, сколько весить — потому что только наше тело имеет право это определять [5].

Таким образом, следует оставить вопрос питания для нашей физической сути, очистить от них наш разум, оставив только знания о биологических нуждах организма накопленные путем обучения и самораз-

вития. Для лучшей основы духовного развития человека лучшим может быть только чистый разум. Разум, необремененный задачами постоянного удовлетворения нужд своего организма, может быть более открыт для таких аспектов духовности, как самопознание, самосовершенствование, определение своей роли в этом мире и ответственности перед грядущими поколениями, установление духовно-нравственных ценностей, и стремление к познанию и анализу культурных достижений человечества.

Список литературы

1. Философия: учебник / отв. за выпуск М. И. Данилова. Краснодар: Новация, 2017. 410 с. С.284

2. Данилова М. И. Социокультурные основания и механизмы манипулирования общественным сознанием в СМИ // Современные СМИ как отражение аксиологических ориентиров общества: материалы международной научно-практической конференции / отв. ред. О. Е. Павловская. Краснодар: «Издательский Дом-Юг», 2018. С. 304. С 16.

3. Интуитивное питание: новая диета или способ есть все и худеть // Wday.ru. URL: http://www.wday.ru/krasota-zdorovie/encyclopedia-zdorovia/intuitivnoe-pitanie-chto-eto-takoe/ (дата обращения 27.04.2019).

4. Интуитивное питание: все, что вы хотели знать // Psychologies. URL: http://www.psychologies.ru/wellbeing/intuitivnoe-pitanie-vse-chto-vyi-hoteli-znat/ (дата обращения: 27.04.2019).

5. 10 настоящих принципов Интуитивного питания // Intueat. Центр интуитивного питания. URL: https://intueat.ru/journal/10-nastoyashhih-printsipov-intuitivnogo-pitaniya/ (дата обращения: 27.04.2019).