

А

Проф. Н. К. Кольцов

П Р И Ч И Н Ы
С О В Р Е М Е Н Н О Г О
И С Х У Д А Н И Я



ПЕТРОГРАД

1922.

С. С. С. С.

С. С. С. С.

А
Проф. Н. К. КОЛЬЦОВ

ПРИЧИНЫ СОВРЕМЕННОГО ИСХУДАНИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВРЕМЯ»
ПЕТЕРБУРГ
1922

А

Обложка и марка
работы С. В. Чехонина.

Р. Ц. Петроград, 23-я Госуд. тип. Б. Болошная, 10.

1. ВВЕДЕНИЕ.

В настоящее время значительное число жителей России, в особенности городских, обнаруживает более или менее резкое исхудание. Те, кто знает свой прежний вес, могут удостовериться и размеры исхудания—до 20—30% и даже более.

С первого взгляда причины этого явления представляются настолько ясными, что не возбуждают как будто бы сомнений. Русские голодают и потому худеют. Недополучение каждого полуфунта хлеба в день против прежней нормы должно же сказаться убылью в весе.

Однако, такое простое и естественное объяснение становится менее убедительным, когда мы пытаемся заглянуть глубже в сущность вопроса: это — судьба всех слишком простых и общих объяснений. Прежде всего, каждый может найти вокруг себя не мало людей, которые совсем не исхудали, хотя питаются как будто и так же, как окружающие их исхудавшие люди, живя нередко в одной семье и пользуясь одинаковым столом. Затем нередко можно встретить субъектов, значительно упавших в весе, несмотря на то, что по их уверению они едят не меньше, чем раньше. На-

А

конец, степень похудания отнюдь не соответствует количеству пищи, даже если принимать в соображение поправку на количество совершаемой субъектом работы.

Эти три ряда данных, наличие которых бросается каждому в глаза, убеждают нас в том, что соотношение между недоеданием и исхуданием отнюдь не прямое и что вопрос об исхудании является сложной физиологической проблемой.

2. КАЛОРИЙНАЯ ОЦЕНКА ПИЩИ.

Наиболее общая точка зрения, с которой можно рассматривать питание, это—принцип сохранения энергии. Не подлежит сомнению, что человек—машина, которая совершает работу на счет энергии, получаемой извне в виде пищи. Чтобы производить ту или иную работу и нагревать свое тело, человек должен получить соответственное количество потенциальной энергии в принимаемой пище.

С этой точки зрения мы должны рассматривать человеческий организм, как машину, которую надо снабжать топливом, и в которой то или иное топливо сгорает с более или менее высоким коэффициентом полезной работы.

Однако, хотя физиологическая наука и считает весьма полезным сопоставление организма с машиной, но машина эта обладает особыми свойствами. Обычной машине снабжение энергией требуется для того, чтобы совершить работу; человеческому организму—чтобы существовать, даже без выполнения внешней ра-