

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АДАПТОГЕНЫ В ТРАДИЦИОННОМ ПИТАНИИ КОЧЕВЫХ НАРОДОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

Л.Н. Шантанова¹, Д.Б. Дашиев¹, А.Д. Дашиев²

¹Институт общей и экспериментальной биологии СО РАН (г. Улан-Удэ),

²Восточно-Сибирская государственная академия культуры и искусств (г. Улан-Удэ)

РЕЗЮМЕ

Материалы этнографической литературы и экспедиционных исследований свидетельствуют, что традиционный мясо-молочный рацион питания кочевых тюрко-монгольских этносов Центральной Азии дополнялся существенным количеством дикорастущих растений. Многие виды из них использовались в качестве заменителей лекарственного сырья тибетской медицины, имеющей широкое распространение в этом регионе.

Ключевые слова: дикорастущие растения, традиционная диета, тибетская медицина.

RESUME

The materials from the ethnographic literature and findings of the expedition researches show that the traditional meat and dairy diet of the nomadic Turkic- Mongolian peoples of Central Asia was added with a considerable amount of wild-growing plants. Most of these species were used as substitutes of the drug material in Tibetan medicine, which was widely practiced in this region.

Keywords: wild-growing plants, traditional diet, tibetan medicine.

На современном этапе развития цивилизации отмечается существенное отставание биологической эволюции человека от темпов технократического прогресса. Этот конфликт приводит к депрессии генетически детерминированных адаптационных механизмов, формировавшихся на протяжении многих столетий и обеспечивающих оптимальное приспособление популяции к условиям проживания. В результате традиционные популяции, вступая в экстенсивный контакт с современным обществом, утрачивают свой веками сложившийся уклад жизни, и как следствие – теряют опыт адаптации [18, 20]. Особо болезненно издержки цивилизационных процессов сказываются на кочевых популяциях Центральной Азии, для которых переход от кочевого к оседлому образу жизни произошел на протяжении жизни 2–3 поколений. Одним из основных факторов, вызывающих эти негативные последствия, является стремительный переход на новый рацион питания, заключающийся в замене традиционной хорошо сбалансированной диеты на рафинированные продукты промышленного производства с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и низким содержанием минералов и витаминов [18]. Эти изменения в диете сопровождаются снижением уровня здоровья, повышением

заболеваемости и смертности традиционных этносов [19].

В современной антропологической литературе укоренилось представление о традиционном пищевом рационе кочевых народов Центральной Азии как преимущественно мясо-молочном. До настоящего времени не разработан целый пласт вопросов, касающихся роли дикорастущих растений в традиционном питании тюрко-монгольских кочевых народов. Очевидно, этим объясняется существующее мнение о скудости пищевого рациона кочевников, которая якобы является одним из факторов биологической и социальной деградации этих кочевых обществ (Жуковская, 1990). Но, вместе с тем, этот же автор отмечает: «природа Центральной Азии не слишком щедра к человеку, но он научился брать у нее все необходимое».

Скудость сведений о дикорастущих растениях, употреблявшихся в пищу кочевыми народами Сибири, объясняется, главным образом, отсутствием ботанических знаний у этнографов, как следствие, отсутствием интереса к этой теме. В их отчетах растения зачастую не идентифицированы, названия многих растений даны на местных языках и диалектах. К тому же, быстрое развитие земледелия вытеснило собирательство, и сведения об этих

растениях ко времени этнографических исследований оказались утраченными, поэтому в современных словарях языков сибирских народов ботаническая лексика представлена крайне скудно.

Наш предварительный обзор литературы свидетельствует, что традиционный мясо-молочный рацион тюрко-монгольских народов Центральной Азии дополнялся существенным количеством дикорастущих растений. Вместе с этим, исследователи вплоть до настоящего времени рассматривают растительный компонент в рационе сибирских аборигенов только с точки зрения их пищевой ценности, в основном как источник углеводов. Между тем, в их рационе питания присутствовал целый ряд дикорастущих растений, не имеющих пищевой ценности и употреблявшихся в ограниченных количествах. Мы предполагаем, что такие минорные компоненты использовались не только для обогащения повседневного рациона кочевников, обеспечивая организм необходимым балансом питательных веществ, витаминов и минералов, но и выполняли более важную функцию повышения сопротивляемости организма. Отбор таких растений осуществлялся эмпирически на протяжении многих веков как один из факторов адаптации этносов к суровым климато-географическим условиям Сибири.

Экспедиционные исследования, проводившиеся в течение 70–80 годов прошлого столетия, свидетельствуют, что знания о дикоросах, употреблявшихся в пищу тюрко-монгольскими этносами Центральной Азии (буряты, якуты, тувинцы, хакасы, монголы), сохранились у локальных изолированно проживающих групп аборигенного населения, не потерявших до настоящего времени опыт собирательства. На основании анализа этнографической литературы, архивных материалов, а также результатов экспедиционных исследований нами составлен список дикоросов, употреблявшихся ранее в пищу этими народами.

С момента распространения тибетской медицины на территории России (XVII–XVIII в.в.) многие местные пищевые растения послужили заменителями недоступного оригинального тибетского лекарственного сырья, что нашло отражение в рецептурных справочниках, например, в Большом рецептурном справочнике Агинского дацана [14]. Так, например, вместо тропических плодов миробалана хебула, эмблики лекарственной, пории

кокосовидной использовались, соответственно, плоды боярышника кроваво-красного, яблони ягодной и черемухи азиатской. Таких примеров можно привести множество.

Пищевые растения, используемые в качестве заменителей оригинального тибетского лекарственного сырья, помеченные «*» в таблице 1, нами выбраны по данным «Словаря тибетско-латино-русских названий лекарственного растительного сырья, применяемого в тибетской медицине» [6]. Данный словарь был составлен по материалам экспедиционных исследований, проведенных в бурятских и монгольских дацанах в начале прошлого столетия: экспедиции Н.П. Галицкого-Иконникова по Монголии (1927 г.), М.Н. Варлакова по Бурятии (1930–1932 гг.), А.Ф. Гаммерман, Б.В. Семичовым (1931 г.), М.Д. Шупинской (1934 г.).

На основе данных тибетских рецептурных прописей в Институте общей и экспериментальной биологии СО РАН были разработаны адаптогенные сборы, в состав которых входит ряд пищевых растений из приведенного списка (купена приземистая, спаржа бурятская, карагана гривастая, пятилистник кустарниковый и др.). Установлено, что они обладают широким спектром адаптогенной активности, повышая неспецифическую сопротивляемость организма лабораторных животных к действию экстремальных факторов различной природы: гипобарической, гемической и тканевой гипоксии; интоксикации солями тяжелых металлов, органическими соединениями и микробными токсинами; гипо- и гипертермии; рентгеновскому и гамма-облучению. Профилактическое введение испытуемых фитосредств предупреждает развитие катаболических изменений во внутренних органах и тканях животных, что связано с оптимизацией баланса стресс-реализующих и стресс-лимитирующих систем организма. В частности, показано, что центральные механизмы стресс-протективного действия фитосредств связаны с ограничением гиперактивации аминергических систем головного мозга и повышением активности серотонин- и ГАМК-ергических систем.

Неспецифический молекулярно-клеточный механизм стресспротективного действия этих средств связан с ингибированием процессов свободнорадикального окисления и повышением мощности эндогенной антиоксидантной системы организма животных. Можно полагать, что комплексы биологически активных веществ, входящие в их состав, близки по своей

**Список дикорастущих растений,
используемых в традиционном питании кочевых этносов Центральной Азии**

№	Русское название	Латынь
1	Астрагал, разные виды *	<i>Astragalus spp.</i>
2	Бадан толстолистный *	<i>Bergenia crassifolia (L.) Fritsch.</i>
3	Башмачок, разные виды *	<i>Cypripedium spp.</i>
4	Бодяк съедобный *	<i>Cirsium esculentum (Siev.) C.A.Mey</i>
5	Борщевик сибирский *	<i>Heracleum sibiricum L.</i>
6	Боярышник кровавокрасный *	<i>Crataegus sanguinea Pall.</i>
7	Боярышник перистонадрезанный	<i>Crataegus pinnatifida Bge.</i>
8	Верблюдка хинганская	<i>Corispermum chiganicum Iljin</i>
9	Вяз приземистый *	<i>Ulmus pumila L.</i>
10	Горец земноводный *	<i>Persicaria amphibia (L.) S.F.Gray</i>
11	Гречиха съедобная *	<i>Fagopyrum esculentum Moench.</i>
12	Дудник лесной *	<i>Angelica sylvestris L.</i>
13	Жириятка, вид не указан	<i>Pinguicula sp.</i>
14	Змеевик живородящий	<i>Bistorta vivipara (L.) S.F.Gray</i>
15	Зопник клубненосный *	<i>Phlomis tuberosa L.</i>
16	Ирисы, разные виды	<i>Iris spp.</i>
17	Камнеломка, вид не указан	<i>Saxifraga sp.</i>
18	Кандык собачий зуб	<i>Erythronium dens-canis L.</i>
19	Карагана, разные виды *	<i>Caragana spp.</i>
20	Кипрей, разные виды *	<i>Epilobium spp.</i>
21	Кислица, вид не указан	<i>Oxalis sp.</i>
22	Колосняк кистевидный	<i>Leumus racemosus (Lam.) Tzvelev</i>
23	Копеечник альпийский *	<i>Hedysarum alpinum L.</i>
24	Крапива, разные виды *	<i>Urtica spp.</i>
25	Красоднев, разные виды *	<i>Hemerocallidaceae spp.</i>
26	Кровохлебка, вид не указан *	<i>Sanguisorba sp.</i>
27	Кумарчик оттопыренный	<i>Agriophyllum squarrosum (L.)</i>
28	Кумарчик колючий	<i>Agriophyllum rungens Link</i>
29	Купена душистая *	<i>Polygonatum odoratum (Miller) Druce</i>
30	Купырь лесной	<i>Anthriscus sylvestris (L.) Hoffm.</i>
31	Лапчатка гусиная *	<i>Potentilla anserina L.</i>
32	Ластовень сибирский	<i>Vincetoxicum sibiricum L.</i>
33	Лилия даурская *	<i>Lilium dauricum Ker. Gawl.</i>
34	Лилия саранка *	<i>Lilium pilosiusculum (Freyn) Misch.</i>
35	Лилия карликовая *	<i>Lilium pumilum Delile</i>
36	Лиственница сибирская *	<i>Larix sibirica Ledeb.</i>
37	Лук, разные виды *	<i>Allium spp.</i>
38	Марь белая	<i>Chenopodium album L.</i>
39	Марь остистая *	<i>Chenopodium aristatum L.</i>
40	Молочай, вид не указан *	<i>Euphorbia sp.</i>
41	Обманчивоплодник изящный	<i>Sphallerocarpus gracilis (Besser ex Trev.) Koso-Pol.</i>
42	Патриния сибирская	<i>Patrinia sibirica (L.) Juss.</i>
43	Песчаница волосистая	
44	Пион молочноцветковый *	<i>Paeonia lactiflora Pall.</i>
45	Пион уклоняющийся *	<i>Paeonia anomala L.</i>
46	Повилика, вид не указан *	<i>Cuscuta sp</i>
47	Подорожник, вид не указан *	<i>Plantago sp.</i>

Таблица 1 (продолжение)

№	Русское название	Латынь
48	Польнь однолетняя	<i>Artemisia annua L.</i>
49	Поташник, вид не указан	<i>Kalidium sp.</i>
50	Пятилистник кустарниковый *	<i>Pentaphylloides fruticosa (L.) O. Schwarz</i>
51	Ревень компактный *	<i>Rheum compactum L.</i>
52	Ревень малый *	<i>Rheum nanum Siev.</i>
53	Рогоз Лаксмана	<i>Typha Laxmannii Lepech.</i>
54	Рогоз широколистный	<i>Typha latifolia L.</i>
55	Рододендрон Адамса *	<i>Rhododendron adamsii Rehder</i>
56	Сапожниковия растопыренная	<i>Saposhnikovia divaricata (Turcz.)</i>
57	Селитрянка сибирская	<i>Nitraria sibirica Pallas</i>
58	Сныть альпийская	<i>Aegopodium alpestre Ledeb.</i>
59	Солодка уральская *	<i>Glycyrrhiza uralensis Fisch.</i>
60	Спаржа бурятская *	<i>Asparagus buryaticus Pechkova</i>
61	Сусак зонтичный	<i>Butomus umbellatus L.</i>
62	Тмин обыкновенный *	<i>Carum carvi L.</i>
63	Тростник обыкновенный	<i>Phragmites communis Trin.</i>
64	Хвощ полевой *	<i>Equisetum arvense L.</i>
65	Хмель обыкновенный	<i>Humulus lupulus L.</i>
66	Цетрария исландская (исландский мох, олений мох, ягель)	<i>Cetraria islandica (L.) Ach.</i>
67	Циноморий джунгарский	<i>Cynomorium songaricum Rupr.</i>
68	Чага	<i>Inonotus obliquus pil.</i>
69	Чертополох, вид не указан *	<i>Carduus sp.</i>
73	Щавель кислый *	<i>Rumex acetosa L.</i>
74	Шизонепета однолетняя	<i>Schizonepeta annua (Pall.) Schischk.</i>
75	Шиповник, разные виды *	<i>Rosa spp.</i>
76	Яблоня ягодная *	<i>Malus baccata (L.) Borch.</i>
77	Ярутка полевая *	<i>Thlaspi arvense L.</i>

Примечание: * – растения, используемые в тибетской традиционной медицине.

природе физиологическим биорегуляторным соединениям (нейромедиаторам, гормонам, аутокоидам), благодаря чему они оказывают адекватное корректирующее действие на функциональное состояние регуляторных систем организма человека, оптимизируя их деятельность в условиях стрессорных ситуаций.

Таким образом, полученные данные аргументируют целесообразность дальнейших исследований дикорастущих растений из традиционного рациона кочевых этносов Центральной Азии с целью разработки на их основе высокоэффективных биологически активных добавок к пище и лекарственных средств, предназначенных для повышения неспецифической сопротивляемости организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баторова С.М. Перспективы исследования дикорастущих пищевых растений, используемых монгола-

ми в качестве БАДов // Тезисы докл. научно-практ. конф. «Биологически активные добавки и перспективы их применения в здравоохранении. – Улан-Удэ, 2001. – С. 14–15.

2. Беретти Н.Н. На крайнем северо-востоке // Записки Владивостокского отдела РГО. Т. IV (XXI). – Владивосток, 1929. – С. 35–45.

3. Бутанаев В.Я. Традиционная культура и быт хакасов. Абакан, 1996. – 221 с.

4. Вайнштейн С.И. Мир кочевников Центра Азии. – М., 1991. – 295 с.

5. Галданова Г.Р. Закаменские буряты. – Н., 1992. – 170 с.

6. Гаммерман А.Ф., Семичов Б.В. Словарь тибето-латино-русских названий лекарственного растительного сырья, применяемого в тибетской медицине. – Улан-Удэ, 1963. – (издание не расстраничено).

7. Жуковская Н.Л. Центральная Азия // Этнография питания народов стран зарубежной Азии. Под ред. С.А. Арутюнова. – М., 1981. – С. 120–140.

8. Крашенинников С.П. Описание Камчатки. – М.–Л., 1949.

9. Потанин Г.Н. Очерки Северо-Западной Монголии. Результаты путешествия, исполненного в 1876-1877 гг. – СПб., 1881. (2 выпуска с картой и таблицами).
10. Потапов Л.П. Очерки народного быта тувинцев. – М., 1969. – 400 с.
11. Ратцель Ф. Народоведение. Т.I. – С-Пб., 1904. – 764 с.
12. Серошевский В.Л. Якуты. – М., 1993. – 713 с.
13. Стуков Г. Некультурные съедобные растения Даурии // Записки Читинского отд-я РГО. – Вып. 2. – С. 61–62, 64.
14. Сумати Праджня. Большой рецептурный справочник Агинского дацана. Ксилограф на тибетском языке. – 1923. – 154 л. (перевод Дашиева Д.Б.).
15. Тугутов И.Е. Пища южных бурят. – Советская этнография. – 1957. – № 3. – С. 77–87.
16. Черепнин В.Л. Пищевые растения Сибири. – Новосибирск, 1987. – 122 с.
17. Шатар С. Ара монголчуудын уламжилалта хүнэсэнү зэрлиг ургамал. (Дикорастущие растения в традиционном питании северных монголов). – Улан-Батор, 2002. – 74 с.
18. Busby C. Dietary Patterns of Acculturation in Traditional Societies: A Study in Nutrition and Health // Human Adaptability. 2004. – N 475. – P. 1–15.
19. Popkin B.M. An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio meeting // Public Health Nutrition. – 2002. – N 5(1A). – P. 93–103.
20. Wirsing R.L. The health of traditional societies and the effects of acculturation // Current Anthropology. – N 25 (3). – P. 302–322.

Адрес автора

Д.б.н., профессор Шантанова Л.Н.

Институт общей и экспериментальной биологии СО РАН, лаборатория безопасности биологически активных веществ (г. Улан-Удэ)
shantanova@mail.ru

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЛОДОВ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ КОСТОЧКОВЫХ КУЛЬТУР

А.В. Чаузова, Т.Л. Киселева, Ю.А. Смирнова, М.А. Дронова

НО «Профессиональная ассоциация натуротерапевтов» (г. Москва)

РЕЗЮМЕ

В статье обобщены сведения о плодах некоторых косточковых растений семейства розоцветных (*Rosaceae*), произрастающих на территории России и традиционно используемых в русской и других национальных кухнях на территории бывшего СССР. Правильное использование этих плодов в питании может оказать реальную помощь в лечении пациентов с различными заболеваниями, а также избежать осложнений от их применения. Для каждого растения: алычи культурной (*Prunus cerasifera* Ehrh.), вишни обыкновенной (*Cerasus vulgaris* Mill.), персика обыкновенного (*Persica vulgaris* Mill.), сливы домашней (*Prunus domestica* L.) и черешни (*Cerasus avium* (L.) Moench) приведена информация о химическом составе и основных видах действия содержащихся в его плодах биологически активных веществ, путях использования в пищевых и лечебных целях и возможных противопоказаниях и ограничениях к их применению.

Ключевые слова: пищевые растения, косточковые, фрукты, плоды, алыча, вишня, персик, слива, черешня, противопоказания к применению.

Понятие «фрукты» настолько прочно вошло в обиходный лексикон, что трудно дать ему исчерпывающее определение. Обычно мы считаем фруктами сочные, часто сладкие и ароматные плоды, соплодия, ложные плоды деревьев, кустарников и некоторых травянистых растений, произрастающие над землей. В странах с умеренным климатом они созревают летом и осенью и являются незаменимой частью здорового рациона. Особенность этих плодов в том, что их можно и полезно есть сырыми. При этом в пищу в организм поступает нативный комплекс биологически активных веществ, имею-

щий высокую биодоступность и оказывающий мягкое регулирующее действие.

Существующие классификации фруктов, например, деление их на косточковые, семечковые, ягодные культуры, не являются ботанически верными и имеют прикладное значение с точки зрения особенностей культивирования, сбора и хранения. Отдельные ботанические семейства включают в себя основной процент видов растений, дающих человеку фрукты в привычном их понимании. Настоящая публикация посвящена так называемым косточковым культурам, относящимся к семейству