

“БОЛЬШОЙ БОБ”

в рационе красноармейцев

СОЯ - в переводе с китайского "большой боб" - принадлежит к числу тех культурных растений, которые известны человеку с незапамятных времен. Еще в глубокой древности в Китае, Корее, Японии и Маньчжурии из нее изготовлялось множество высокопитательных, укрепляющих здоровье блюд. В США, где по достоинству оценили уникальные пищевые и медицинские свойства сои, ее производство ныне является высокодоходным бизнесом. Здесь выращивается до 70 проц. общемирового производства соевых бобов. Большое количество продуктов из сои поставляется в американские вооруженные силы. Блюда, приготовленные из них, входят в повседневный рацион военнослужащих.

Такое внимание к сое имеет веские причины. Этот продукт легко усваивается, препятствует возникновению целого ряда несовместимых с военной службой заболеваний, способствует выведению из организма радионуклидов, помогает сбалансировать вес и поддерживать хорошую физическую форму.

Подтверждением тому может послужить тот факт, что у сбитого в свое время советскими средствами ПВО американского летчика Пауэрса из продуктов питания нашли только соевую муку и таблетки для обеззараживания воды. Предполагалось, что этого будет вполне достаточно даже для длительного перехода в случае экстремальных обстоятельств.

На Кубе также отдают должное этому про-

дукту. Когда кубинский народ оказался в блокаде, Фидель Кастро распорядился перевести большую часть комбинатов общественного питания на выпуск соевого кефира. Каждый кубинец в возрасте до 13 лет бесплатно получал по 2 литра этого напитка в неделю, взрослым же выдавали его за символическую плату. Таким образом была закрыта проблема белкового дефицита.

К сожалению, в России соевые продукты пока малопопулярны, нет их и в рационе российской армии.

Активную деятельность, направленную на то, чтобы этот высококачественный и недорогой продукт появился на столе у россиян, ведет Общественный фонд содействия внедрению социальных инноваций. Его президент А.Г. Дмитриев - один из друзей "Военно-исторического журнала", принявший активное участие в праздновании 60-летия нашего издания, - многое делает для популяризации различных видов пищевых продуктов из сои, в том числе и в Вооруженных Силах.

В настоящее время лишь узкий круг специалистов знает, что еще в 30-е годы в Красной Армии проводился эксперимент, в ходе которого медики и специалисты-диетологи изучали возможности организации питания красноармейцев соевыми продуктами.

Публикуемые фрагменты статьи из журнала "Вопросы питания" за 1933 год, возможно, пробудят интерес к соевым специалистам Тыла Вооруженных Сил РФ.

Опыт соевого питания в Красной Армии*

В.М. Краков и Е.А. Любимов

Из Всеукраинского государственного
института питания
(Харьков)

Проведение опыта массового питания по совершенно понятным причинам представляет значительный интерес. Но далеко не безразлично, какой коллектив будет взят под наблюдение. Ряд усло-

вий: однородность профессий, возраст и т. д., необходимых для проведения такого массового эксперимента, в значительной мере затрудняет выбор объектов для исследования. Значительные трудности представляет в таких случаях проведение хотя бы некоторых врачебных наблюдений, как-то: кривая веса, субъективные ощущения, чувство насыщения и пр. Без этих, хотя и недостаточных наблюдений, ценность всякого опыта значительно понижена.

Вот почему мы считали коллектив красноармейцев весьма подходящим для целей нашего наб-

* Публикуется по: Вопросы питания. 1933. № 3.

людения. Здесь мы имеем ряд факторов, благоприятствующих эксперименту: возраст, профессия, состояние здоровья и возможность проводить врачебные наблюдения. К этому следует добавить еще то, что в каждом красноармейце мы имеем агитатора, борца за все новое, за наши достижения в области науки и техники. Все новые знания, которые им приобретаются в Красной Армии, переносятся потом на завод, фабрику, в село, куда онвозвращается из армии. Стало быть, в данном случае все то, что будет услышано о сое, и те субъективные ощущения, которые были испытаны не только им, но и его товарищами, станут известными значительным массам рабочего и колхозного населения.

Наконец, вопрос о возможности внедрения сои в питание Красной Армии представляет непосредственный интерес и для самой армии, и в частности для ВХУ, руководящего всем делом снабжения РККА.

Организация опыта

На совещании, созванном ВХО Украинского военного округа, в качестве объекта был выделен для наблюдений N-ский автомобильный батальон. Питание в этом батальоне проводилось по специальным раскладкам, разработанным нами в экспериментальной кухне Института питания. При разработке раскладок и меню нами были взяты в основу следующие принципы:

1) все кушанья должны быть доступны для изготовления в условиях войсковой кухни;

2) изготовление кушаний из сои должно быть доступно малоквалифицированным поварам;

3) в состав кушаний должны входить пищевые продукты, числящиеся на довольствии в Красной Армии;

4) меню подопытных групп по своему составу и калорийности должно приближаться к питанию контрольной группы.

[...]

Количество сои колеблется от 60 до 235 г в день. Давая такие количества сои, мы учитываем необходимость подготовки желудочно-кишечного тракта питающихся соей к восприятию значительных количеств сои.

Максимальное количество сои, которое следует рекомендовать, должно приближаться к 200 г, так как в таком случае мы уже вводим в организм около 80 г белка и, следовательно, давая большое количество сои, тем самым должны будем перегружать организм белковыми веществами по сравнению с контрольной группой.

После разработки меню и раскладок на экспе-

риментальной кухне Института питания были проведены 10-дневные курсы для поваров батальона. Во время прохождения курсов повара успели по нескольку раз проработать все кушанья из сои, предназначенные для питания опытных групп. Дальнейшая работа поваров батальона также проводилась под наблюдением экспериментальной кухни. Перед началом опыта было проведено собеседование с начсоставом батальона о пищевом значении сои и задачах опыта, проводимого в батальоне. Наконец, накануне опыта экспериментальной кухней института (совместно с поварским составом батальона) был устроен показательный обед для всего батальона, представителей ВХО и медико-санитарного управления штаба УВО. Обед состоял из соевого супа и соево-картофельной бабки. Общее мнение красноармейцев и начсостава было вполне положительным. Почти всем обедавшим соя пришлась по вкусу, и это дало нам возможность перейти уже непосредственно к проведению опыта.

Как уже было указано, во все время опыта кушанья изготовлялись поварами батальона. Для проведения врачебных наблюдений была привлечена санитарная часть батальона.

Проведение опыта

По окончании подготовительных работ по опытам с соевым питанием весь состав батальона был разбит на 2 группы: одна группа - подразделение в количестве 85 человек - в течение всего периода, на протяжении которого проводился опыт, питалась по обычному расписанию батальона. Другая группа в составе всех остальных подразделений батальона, в числе которых был и переменный состав, питалась по расписанию и раскладкам, принятым на организационном совещании, с постепенным увеличением суточной соевой дачи. В зависимости от имевшегося ассортимента продуктов и исправности кухонного оборудования принятое меню подвергалось некоторым изменениям в отношении перестановки блюд, причем принцип постепенного увеличения соевой дачи при этом был сохранен. Так, за I декаду было предложено лишь 3 соевых блюда, во II декаде - 6 и в III декаде - 9 блюд с соответственным отпуском сои в количестве 200, 445, 425 г на едока...

Соевые блюда, как видно из раскладки, готовились таким образом, чтобы соя заменяла мясо по возможности из расчета грамм за грамм, причем питание контрольной группы красноармейцев было более или менее тождественным с опытным питанием соей батальона.

[...]

Отношение красноармейцев

Из ряда приготовленных в течение опытных варок блюд наиболее доброжелательно встречались красноармейцами следующие блюда: котлеты мясные с соей, соевая каша, винегрет с соей, суп с мясом и соей, суп из протертой сои с картофелем, мясной борщ с соей. Особенно вкусным блюдом оказался винегрет с соей.

Котлеты из сои с картофелем и котлеты из

Показатели	Человек	В процентах
Прибавило в весе до 1 кг	31	36,5
Прибавило в весе свыше 1 кг	9	10,6
Осталось без изменения в весе	4	4,6
Потеряло в весе до 1 кг	11	13,0
Потеряло в весе свыше 1 кг	30	35,3
Всего	85	100

сои и кислой капусты - блюда, наименее пришедшие по вкусу красноармейцам, - повара батальона не научились в достаточной мере хорошо готовить. Вообще же соевые блюда понравились красноармейцам батальона, несколько избалованным в отношении питания, и высказывались пожелания о продолжении соевого питания.

Большинство красноармейцев батальона целиком поддерживает введение соевых блюд в красноармейское меню, считая, что соя вполне может способствовать разнообразию блюд, приготовляемых в красноармейских столовых, и должна быть введена в питание в Красной Армии.

Врачебные наблюдения

Наблюдения санчасти батальона проводились:

1) над изменением тенденций веса красноармейцев, участвовавших в опытах с соевым питанием; и контрольной группы, питавшейся по обычному расписанию батальона (без сои), и

2) над самочувствием красноармейцев батальона.

Изменение тенденций веса. За две недели до начала опыта были взвешены группы красноармейцев в кадровых подразделениях батальона; следующие взвешивания тех же подразделений

были произведены накануне начала питания соей, затем через 15 дней после начала питания и наконец перед окончанием опытного питания. Взвешивания производились в ротах непосредственно после подъема (в 6 ч). Суммирование дало следующие результаты [см. таблицу].

Выводы

На основании проведенного опыта можно сделать следующие выводы:

1. Опыт питания с соей дал положительные результаты.

2. Мнения красноармейцев и начсостава свидетельствуют о том, что соя может и должна войти в качестве нового пищевого средства в питание Красной Армии как в отношении частичной замены мяса, так и в виде добавления к красноармейскому пайку (хотя бы за счет суточной дачи круп).

3. Кулинарная обработка сои не представляет значительных трудностей при условии получения чистых, здоровых бобов, но требует наличия удовлетворительно механизированной войсковой кухни и предварительной практической подготовки поваров.

[...]

5. Соевые блюда (за исключением винегрета) должны употребляться исключительно в горячем виде; по остывании они значительно теряют во вкусе.

6. Каких-либо вредных влияний сои на желудочно-кишечный тракт обнаружено не было.

7. Наблюдавшиеся в начале опытов жалобы на сравнительно быстрое появление чувства голода после привыкания к сое исчезли.

8. Тенденции веса для роты, питавшейся соей, и роты контрольной резко изменились к увеличению для обеих рот, что дает основание полагать, что соя усваивается организмом достаточно хорошо.

Публикацию подготовил
А.Г. Дмитриев