

Как прокормить Россию...

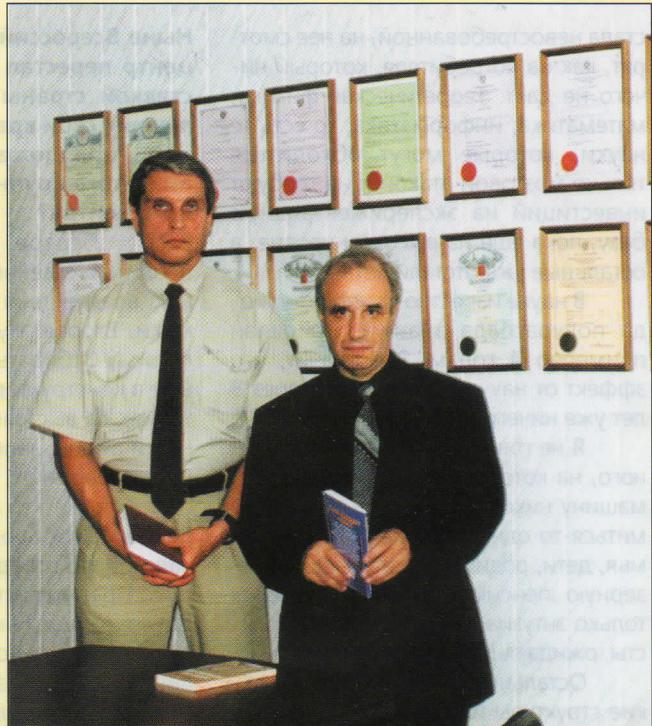
Проблем в России не счесть. И все наиважнейшие. Но одна из самых важных — сокращение численности населения практически во всех регионах страны. Анализ свидетельствует: без принятия экстренных мер Россия в ближайшие десятилетия столкнется с небывалыми для мирного времени трудностями во всех отраслях народного хозяйства, обусловленными значительными изменениями структуры трудовых ресурсов.

Сегодня суммарный показатель рождаемости (среднее число детей на одну женщину) упал до 1,4 при необходимом для простого воспроизводства населения 2,14. Это означает, что через четверть века каждый работающий должен будет, наряду с членами собственной семьи, обеспечивать прожиточный минимум двух неработающих пенсионеров по старости. Более того, через полвека население России уменьшится вдвое.

Выступая 8 июля 2000 года перед руководителями регионов с ежегодным посланием Федеральному Собранию, Президент Российской Федерации В.В. Путин жестко и объективно оценил положение: «Нас, граждан России, из года в год становится все меньше и меньше. Нам реально грозит стать дряхлеющей нацией».

В результате снижения рождаемости и продолжительности жизни население страны за истекший год уменьшилось на 750 тысяч человек. Эта цифра сравнима лишь с безвозвратными фронтовыми потерями военного времени: более 2000 человек в сутки.

Демографические проблемы России возникли не в однажды. Тревожные сигналы поступали и в 70-е, и в 80-е годы, когда воспроизведение населения СССР обеспечивалось в основном за счет южных республик. Госкомстат и Минздрав в ежегодных отчетах фиксировали внимание на негативном соотношении показателей рождаемости и смертности в России. Однако столь критического уровня ситуация достигла лишь в 90-е годы, с началом так называемой «шоковой терапии». Абсолютное большинство населения в этот период оказалось в нищете. Безудержная инфля-



ция, неустойчивые заработки, непредсказуемость будущего вынудили многие десятки миллионов граждан России «потуже затянуть пояса», экономить на продуктах питания и ограничиться, как правило, одним ребенком в семье.

Именно в эти годы и стала четко выявляться угроза демографического кризиса. Тревожные данные Госкомстата и Минздрава широко освещались в средствах массовой информации, специальных изданиях, служили предметом горячих дискуссий. С целью преодоления демографического кризиса, оздоровления ситуации предлагались различные рецепты. Однако сводились они, как правило, к констатации необходимости повышения общего уровня жизни населения, подъема его благосостояния, к предложению долгосрочных и требующих значительных финансовых вложений программ.

Без сомнения, высокий материальный уровень жизни граждан имеет большое значение для нормализации демографической ситуации в стране, но это не первостепенный фактор. К примеру, Москва — безусловный лидер в России по среднему уровню жизни своих жителей. В городе хорошо развито коммунальное хозяйство, высока обеспеченность рабочими местами, детскими дошкольными учреждениями, комфортабельным жильем. Вместе с тем, по данным Мосгоркомстата, убыль населения в первом квартале 2000 года составила 16,4 тысячи человек (родились — 17,9 тысячи детей, умерли — 34,3 тысячи человек).

Основополагающим в данных демографических процессах является характер питания — соответствие объема и структуры пищевых веществ, поступающих в организм, его потребностям в зависимости от пола, возраста и вида деятельности человека. Именно хорошо сбалансиро-

ванное питание обеспечивает высокие показатели здравья родителей, способности иметь здоровое потомство.

В 1992 году население страны, вынужденное экономить на продуктах питания, ограничило потребление наиболее ценных для организма, но и столь же дорогих животных белков (мяса, рыбы, птицы, молока, творога, сыра и др.). Резко возросло употребление в пищу картофеля, различных круп, хлебобулочных изделий как замены продуктов животного происхождения. Население стремилось как избавиться от чувства голода за счет объемного наполнения желудка, так и обеспечить поступление в организм достаточного количества пищевых калорий, столь необходимых в суровых, холодных условиях нашей страны, большая часть регионов которой находится в зоне влияния Северного Ледовитого океана.

«Хлеб всему голова», «Щи да каша — пища наша», — говорили издревле. Действительно, хлеб, крупы, картофель помогали выжить значительной части населения царской России. В XIX — начале XX века потребление хле-

ба составляло 1 кг на душу населения, что с крупами и картофелем обеспечивало 3000–4000 ккал в сутки, необходимых для человека, занятого различными видами физического труда. Тем не менее последствия такого питания были ужасными: средняя продолжительность жизни не достигала 40 лет. В середине XIX века к 15 годам умирало 63,3 процента детей. В начале XX века, в самом «благополучном» году в царской империи, в возрасте до года умирало 27,3 процента, не дожив до 5 лет — 43 процента детей. Боткинская комиссия 1886 года в своем заключении указала на «несообразное» питание как одну из основных причин детской смертности.

«Несообразность» питания как в прошлом, так и сегодня связана с низким содержанием в крупах, хлебе, картофеле белка. Так, в хлебе, крупах белка содержится от 5 до 12 процентов, в картофеле — 2 процента. Современной диетологией эти продукты рекомендуются как основной источник углеводородов, но не белков. Полнотенность белков (сложных азотосодержащих полимеров) определяется их аминокислотным составом. Организм человека в отличие от организма других животных не может самостоятельно синтезировать 8 из 20 аминокислот, наиболее часто встречающихся в составе белков. Это изолейцин, лейцин, метионин, лизин, треонин, триптофан, фенилаланин, валин для взрослых и, дополнительно для детей до года, гистидин. Такие аминокислоты называются незаменимыми, или эссенциальными, и поступать в организм должны в готовом виде. Отсутствие незаменимых аминокислот в продуктах питания приводит к различным нарушениям в организме человека.

Употребление продуктов, содержащих полноценные белки, обязательно. Потребность человека в полноценных белках довольно хорошо изучена: в зависимости от пола, возраста и вида деятельности взрослый человек должен получать от 41 до 96 граммов животных белков. В пересчете на говядину это составляет от 250 до 600 граммов бескостного мяса (в говядине содержится 17–20 процентов белков). Мужчинам необходимо в среднем на 10 процентов белков больше, чем женщинам (в идентичных профессиональных и возрастных группах). При активном отдыхе потребление белков увеличивается на 3–6 граммов. Особое внимание должно уделяться поступлению полноценных белков в организм беременных и кормящих группу женщин.

Повсеместное, ставшее привычным, нарушение утверждаемых Минздравом нормативов потребления белка, в том числе незаменимого, является одной из ведущих причин современной критической демографической ситуации.

Традиционно встают два вопроса: «Кто виноват?» и «Что делать?».

На первый вопрос ответ однозначен: виновны все, забывшие, не желающие применять на практике или отрицающие положительный исторический опыт нашей Родины в преодолении белкового дефицита. Заглянем в историю.



В дальневосточных регионах России, граничащих с Китаем, издревле использовали продукты переработки сои, приготовленные как по традиционным китайским, так и по собственным рецептам. С конца XIX века сою стали возделывать на многих территориях, в том числе и на европейской части России. Из соевых бобов получали масло, молоко, творог, сыр, муку. В 30-е годы XX века в СССР впервые в мире были проведены широкомасштабные комплексные исследования, посвященные изучению влияния соевых продуктов на здоровье человека. В работе участвовали сотни научно-исследовательских и практических учреждений, тысячи специалистов из различных отраслей народного хозяйства: здравоохранения, пищевой промышленности, сельского хозяйства и др. Координировал работу академик Н.И. Вавилов. В стране была создана головная всесоюзная организация «Союзпромсоя», профильный НИИ по изучению сои, лаборатории по изучению сои. Функционировали крупные заводы по переработке соевых бобов. В промышленном масштабе производились соевые масло, мука нескольких сортов, молоко, творог, сыр, варенец, конфеты и шоколад, хлеб и макаронные изделия. Тщательные научно-медицинские исследования, проведенные крупными профильными медицинскими НИИ в различных регионах страны, не выявили никаких побочных эффектов при регулярном использовании в пищу продуктов переработки сои взрослыми и детьми. Были подтверждены и получили научное обоснование длительные, многовековые наблюдения народов Востока, свидетельствующие о целебных свойствах сои при лечении и профилактике различных заболеваний. В 30-е годы разработаны отечественные технологические процессы и оборудование для получения различных соевых продуктов.

Однако с конца 30-х годов деятельность по изучению сои, производству продуктов питания из нее начинает по-

степенно сворачиваться, что совпадает с приходом в ВАСХНИЛ академика Т.Д. Лысенко, сменившего в 1938 году на этом посту академика Н.И. Вавилова. Научные интересы академика Т.Д. Лысенко были связаны с зерновыми культурами, картофелем. А в 50-е годы произошло невероятное. Целебные и питательные соевые продукты были практически полностью исключены из пищевого рациона советских людей, началось повальное увлечение кукурузой, которую выращивали даже в Заполярье. Не случись этого, не было бы у нас дефицита полноценного белка и столь катастрофической демографической ситуации. Ведь в соевых бобах белка в 2 раза больше, чем в говядине, и почти в 4 раза больше, чем в кукурузе и пшенице. В странах Востока, где уникальная по своему белковому составу соя является одним из основных продуктов питания, никакого снижения рождаемости, несмотря на невысокий уровень жизни, нет. Наоборот, рождаемость столь высока, что на государственном уровне предпринимаются отчаянные попытки ее ограничения, вплоть до стерилизации мужчин и женщин, как это происходит в Китае и Индии.

К счастью, в России вновь возрождается интерес к сое как полноценному продукту питания и ее лечебным свойствам. Современные исследования полностью подтверждают выводы ученых 30-х годов о благотворном влиянии сои на здоровье человека. Расширяется круг показаний применения продуктов переработки сои в лечебных и профилактических целях. В настоящее время соевые продукты используют при лечении атеросклероза, ожирения, диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, печени, желчного пузыря. Отечественные и зарубежные исследователи сои отмечают важное значение систематического употребления соевых продуктов в пищу как средства профилактики рака предстательной железы у мужчин и молочной железы у женщин.



Кардинальные изменения произошли и в технологических процессах приготовления наиболее важного продукта переработки сои – соевого молока. Приняв эстафету специалистов 30-х годов, современные отечественные разработчики создали и серийно выпускают компактное настольное оборудование, позволяющее получать соевое молоко «конвейерным» методом: каждые 20 минут по 14 литров (до 800 литров за двухсменный рабочий день). Это исключает необходимость хранения больших объемов готовой продукции. Из соевого молока готовят творог и сыр. Твердая фракция, так называемая окара, также содержит полноценный белок, что позволяет использовать ее для обогащения первых и вторых блюд.

Одним из важнейших достоинств сои является ее низкая стоимость, обусловленная повсеместным возделыванием этой культуры: мировые посевые площади сои превышают 50 миллионов гектар. Так, один грамм соевого белка в сырье в розничной продаже в настоящее время стоит 2,5 копейки, в то время как стоимость животного белка в сырье колеблется от 30 до 40 копеек. Это делает соевый белок доступным абсолютно для всех слоев населения.

Столь же доступно практически для любой организации и сертифицированное оборудование для получения соевого молока. Наш опыт работы с установкой СМ-30 (мы ее называем «соевой коровой») Государственно-го предприятия «Прибой» подтвердил ее высокую надежность и заявленную производительность. При этом СМ-30 чрезвычайно проста в управлении. При дегустации продукты переработки сои, полученные с помощью СМ-30, оцениваются только положительно. Длительный период изучения и практической работы с продукцией Государственного предприятия «Прибой» позволил Региональному общественному фонду внедрения социальных инноваций накопить конструктивный опыт оперативного внедрения установок СМ-30 на предприятиях любого уровня и любой ведомственной подчиненности.

Наша практика свидетельствует: оснований для дефицита полноценного белка в настоящее время в России нет. Препятствием для нормализации демографического положения является лишь чья-то личная инертность. Региональный общественный фонд содействия внедрению социальных инноваций готов оказать помощь при внедрении «соевого» оборудования (СМ-30) по заводской цене.

Пусть это будет реальный вклад фонда в общее дело нормализации демографической ситуации в стране.

**Александр ДМИТРИЕВ,
Александр КОТРОВСКИЙ**

От редакции.

Редакция нашего журнала совместно с Фондом «СИ» начинает общероссийскую акцию «Доктор Соя, кормилица Соя», в ходе которой мы будем подробно освещать конкретный опыт внедрения «соевых коров», организации клубов любителей сои по месту жительства, новые формы организации соевого питания населения, секреты соевой домашней кулинарии, ставить задачи перед теми госструктурами, от которых зависит решение проблем дешевого, сытного и здорового питания россиян. Мы хотим помочь как тем, кто уже давно внедряет соевые производства, так и тем, кто только приступает к этой новой для себя работе.

Для начала по договоренности с руководством таганрогского завода «Прибой» мы готовы выделить всем, кто решил участвовать в нашей акции, 500 установок СМ-30 типа «соевая корова» по заводской цене – 87 тысяч рублей. Фонд «СИ» бесплатно для каждого участника акции окажет следующие услуги: обучение персонала (оператор, наладчик, кулинар); выдачу технических условий, инструкций и сертификатов на основную соевую продукцию; обеспечение соевым сырьем в объеме годовой потребности; методическую и оргподдержку.

Заявки на получение СМ-30 вместе с услугами Фонда «СИ» присыпать по адресу: 129223, Москва, ГАО «ВВЦ», редакция журнала «Партнер – регион».

Фонд «СИ» гарантирует внедрение «соевых коров» в течение 10 дней. Оплата – по факту получения СМ-30.

НАША СПРАВКА: средняя окупаемость комплекса СМ-30 по производству соевого молока – около одного месяца. Как показала многолетняя практика, более рентабельного производства соевых продуктов с помощью «соевой коровы», в России нет. А с точки зрения социального эффекта данной технологии нет равных в мире.

Мы надеемся, что первыми, кто откликнется на наше предложение, будут главы районных управ, мэры, губернаторы, то есть те, кому доверил народ свою судьбу.

