

Основной потребностью человека всегда была пища. Вкусовые пристрастия определялись территориально, т.е. по месту жительства. Например, русская кухня всегда использовала зерновые каши, овощи и кисели. Подтверждением этому может служить русская пословица: «Щи да каша – пища наша». Уже потом некоторые блюда получили иностранные названия, например, французское: «суп». А ведь раньше, русскую пищу готовили совсем по-другому. Топилась большая русская печь и в горшках особой формы запекалась пища. Такой способ, изредка, можно встретить и сегодня. Ученые проводили исследования и пришли к выводу, что для человека, наиболее полезной будет пища его предков, а именно тот рацион, который веками формировался в данной местности. Вот, например, возьмем южные народы. Почему в их рационе много острых специй и соусов? А потому, что в жарком климате, подобная пища выступает одновременно, как консервант и стимулятор органов пищеварения. И наоборот, в холодных условиях люди предпочитают мясо, потому как оно обогащает организм энергией, без которой в мороз не выжить. Увлекаясь чужестранной пищей, Вы ломаете рефлекс организма, формировавшиеся столетиями. Это часто приводит к тому, что человек сам того не понимая, резко начинает полнеть или худеть. Развиваются заболевания пищевых органов и многое другое.