

СЕКЦІЯ 2 **ПРИРОДОЗНАВСТВО В КОНТЕКСТІ** **ЕВОЛЮЦІЇ НАУКОВОЇ ДУМКИ**

ЕКОНОМІЧНЕ СТАНОВИЩЕ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ХАРЧУВАННЯ СЕЛЯН СХІДНОЇ ГАЛИЧИНИ

Бабічук І.В.

НВЦ «Мала академія наук» (м. Київ)

Наприкінці XIX – початку XX ст.ст. Західна Україна за характером галузевого спрямування залишалася землеробською. У сільському господарстві почали застосовувати нову техніку, вирощувати нові культури, використовувати вільнонайману працю, розвивати торгове тваринництво і зернове господарство. Земля, як і раніше, була зосереджена в руках поміщиків і селян, які розбагатіли. На той час у Східній Галичині налічувалося 80% дрібних селянських господарств. Селяни сплачували непосильні викупні платежі, витрачали великі кошти на тривалі судові процеси за ліси й пасовиська, за т. зв. пропінання. Економічний тягар, що лежав на плечах трудового люду, цим не обмежувався. Його значно посилювали як прямі, так і непрямі податки, різноманітні повинності.

Становище селян Західної України набагато погіршилося внаслідок економічної кризи 70–80-х рр. XIX ст. Дані офіційної статистики свідчили, що за смертністю населення Галичина займала перше місце в Європі [1]. Мабуть саме це змусило українського вченого, професора, доктора, ректора Українського вільного університету у Празі Івана Яковича Горбачевського досліджувати та вивчати спосіб життя, гігієну та матеріальну складову життя галичан.

Перш за все, вчений звернув свою увагу на спосіб харчування селян. Для цього була зроблена вибірка із 5 людей. Дослідження проводились упродовж 24 днів, поділених на 2 однакові періоди по 12 днів (під час посту перед Різдом та період, під час якого не було посту) [2].

Потрібно звернути увагу, що через брак коштів, селяни харчувалися продуктами, отриманими переважно із власного господарства. І. Горбачевський досліджував спожиті продукти харчування за їх поживною цінністю та способом приготування. Під час першого періоду, який припадав на піст, за даними дослідника, було спожито настільки велика кількість білків та вуглеводів, що на перший погляд, вона здавалася б надмірною, але лише частина з цих сполук засвоюється організмом. Вживання лише рослинної їжі (за винятком молока і сиру, що вживалися по неділях) для організму людини є значно шкідливішим, ніж споживання м'яса.

Борошно, яке входило до продуктів харчування селян, добре не розмелене, містило багато висівок, а іноді навіть цілі зернята. Продукт у такому вигляді перетравлюється дуже повільно, поживні речовини з нього не встигають засвоюватись. Крупи, які входили до раціону, засвоюються ще гірше,

оскільки були зовсім немелені. Серед усіх спожитих вуглеводів (в основному це крохмаль) майже 90% становили «сирі» вуглеводи, хоча значна частина з них мала зруйнуватися внаслідок технологій приготування (маринування, квашення та ін.) [2].

Аналізуючи досліді Войта, І. Горбачевський дійшов висновку, що дорослій людині вагою 70–75 кг при незначному навантаженні потрібно споживати протягом одного дня 118 г білків, 56 г жирів і 500 г вуглеводів. При цьому їжа має бути різноманітна і складатися як з м'ясних продуктів, так і з рослинних, але лише з таких, які легко засвоюються організмом людини. З дискусії вчених, таких як Накахама, Кумагава та ін., І. Горбачевський зробив висновки, що «Войтове число» необхідних білків є трохи завеликим, але надходження до організму недостатньої їх кількості є дуже небезпечним [2].

Людина споживає велику кількість пісної їжі задля того, щоб організм отримав необхідну кількість білків. Така їжа є дуже об'ємною, що негативно впливає на травну систему. Крохмаль, який становить значну частину рослинних продуктів, лише частково необхідний для нормального функціонування організму.

Під час другого періоду дослідження організм людини отримував необхідну кількість білків і надлишок вуглеводів, а також більшу кількість жирів, порівняно з першим періодом. Унаслідок цього їжа є більш кориснішою і має більшу поживну цінність, хоча кількість вживаної їжі зменшилася.

Таким чином, вчений зробив висновки, що харчування селян Галицького Поділля було достатнім, особливо в періоди, коли не було посту. У період посту спосіб харчування галичан мав певні недоліки, особливо гігієнічні, і частково не відповідав економічним вимогам. Для отримання необхідної кількості поживних речовин людина мала вживати різноманітну їжу, що було можливо лише для багатших верств населення. Для поліпшення становища селян, І. Горбачевський підняв питання проведення реформ на Західній Україні [2].

Отже, експериментальним шляхом учений зміг розрахувати необхідну кількість поживних речовин, які містяться у харчових продуктах, які організм людини може засвоїти за 1 день. Надмірне споживання харчових продуктів є шкідливим, оскільки речовини, які не встигають засвоїтись, становлять «баласт» і знижують працездатність людини. Праці Івана Горбачевського на цю тематику знайшли своє відображення у сучасності в науці дієтології.

Джерела та література

1. Лановик Б. Д. Історія України : навч. посіб. / Б. Д. Лановик, М. В. Лазарович. – 3-тє вид., випр. і доповн. – К. : Знання, 2006. – 733 с.
2. Головацький І. Наукові праці, документи і матеріали професора Івана Горбачевського : до 150-річчя від його народження / І. Головацький. – Л. : Наук. т-во ім. Т. Г. Шевченка. Біохемічна комісія, 2005. – 290 с. : іл.