



## A Taste of Russian подкаст #448 – Режим питания

[www.tasteofrussian.com](http://www.tasteofrussian.com)

Our new site for premium episodes is <http://www.torpod.com/>

Вы слушаете подкаст «A Taste of Russian», выпуск #448 – Режим питания.

Привет, друзья!

По давней традиции мы открываем новый месяц бесплатным выпуском. Текстовую версию подкаста в форматах mobi и PDF вы найдёте на сайте [www.torpod.com](http://www.torpod.com). Там же вы можете поддержать наш проект, подписавшись на еженедельные платные выпуски.



Сегодня у нас с вами очень простая тема: еда. Вернее, режим, по которому мы едим. Французское слово régime, в западных языках обозначает систему власти и правил, например, «авторитарный режим». В русском это слово имеет также и второе значение: расписание, порядок какой-либо деятельности. Например, режим питания, как в нашем случае. Или температурный режим.

Режим питания – это время, по которому мы употребляем пищу, расписание её употребления. Почему это так важно? Дело в том, что человеческое

существование подчинено природным циклам и, следовательно, само по себе является цикличным.

Самый простой цикл, от которого мы никуда не можем уйти, – это смена дня и ночи. Все животные, и люди в том числе, миллионы лет жили в мире, где солнце сначала появляется, а потом исчезает. За это время живые организмы хорошо приспособились к этому циклу и живут в соответствии с ним.

Есть животные ночные, которые активны ночью и спят днём. А есть животные дневные. К ним и относится человек. Мы спим ночью и бодрствуем (не спим) днём. К этому нас готовила природа задолго до нашего рождения.

Однако до сих пор в мире существуют работы, где человек вынужден бодрствовать ночью. Такой режим, как правило, является очень болезненным для большинства людей. Учёные выяснили, что в этом случае значительно возрастает риск сердечных заболеваний и вообще любых проблем со здоровьем.

Также природа подарила нам и естественный режим питания. К сожалению, мы не можем как большие змеи питаться раз в несколько месяцев. Жизнь человека намного более энергозатратна, чем жизнь змеи, другими словами, человек тратит на свою жизнедеятельность гораздо больше энергии, чем змея. Кроме того, мы не можем съесть сразу много пищи. Вспомним, что в природе приматы очень подвижны, им нужно быть быстрыми и лёгкими.

Поэтому мы, как и наши предки, питаемся несколько раз в день. Обычно это три или четыре приёма пищи. Кроме того, многие делают так называемые **перекусы**. «Перекусом» в разговорной речи называют употребление небольшого количества пищи в промежутке между основными приёмами пищи. Например:

*- После обеда прошло уже три часа. Поскольку до ужина было ещё далеко, я перекусил бутербродом с рыбой.*

Ваш организм будет чувствовать себя намного лучше, если основные приёмы пищи будут происходить в одно и то же время изо дня в день. Именно это называется «питаться по режиму». Дело в том, что ваше тело, если вы едите в одно и то же время, начинает заранее готовиться к еде. В результате процесс пищеварения происходит легче и правильнее.

Если же приёмы пищи пропускать, есть слишком много или слишком мало, вы, скорее всего, получите проблемы со здоровьем. Только произойдёт это не сразу.

Давайте послушаем историю, в которой герой описывает свои отношения с режимом питания и рассказывает нам о том, как он к этому режиму в конце концов пришёл.

Итак, поехали!

### **Режим питания**

Я всегда питался **как придётся**. Хотя и **стращали** меня родители отказом от потребления супа, я их слова **мимо ушей пропускал**. Благо, на **желудок** жаловаться не приходилось, мог хоть **гвоздь переварить**. Ел **всё, что под руку попадётся**. **Чебурек, пельмени, шаурма** – всё в дело шло.

В детстве уйдёшь, помню, на день. Утром **перехватишь** чего-то, и целый день на улице **шмыгаешь**. А вечером часов в десять вернёшься, выпьешь сладкого чая, бутерброд с маслом **навернёшь**– и **на боковую**. И ни **гастрита**, ни **язвы** или чем там ещё детей пугают. **Здоров как бык**.

Ну, а потом я подросток, **возмужал** и стал потихоньку **фильтровать** то, что потребляю. И **войти в режим** пришлось. Пропустишь один приём пищи – и всё **из рук валиться** начинает. А потом и **резь** в желудке появляется. Супчик

**полюбил всей душой. И кисломолочка** всегда в холодильнике есть. **Вступит** что-нибудь в живот, попьёшь **кефирчика** – и сразу **отпускает**.

Родители, как всегда, оказались правы. Но это я сейчас, **с высоты прожитых лет** понимаю. Как бы мне теперь до своих детей **достучаться**. Прямо как я раньше: **накидаются** чипсов с колой и сидят в телефон **втыкают**. А на хорошие советы только **пальцем у виска покрутить** могут.

.....

Выражение **как придётся** означает примерно следующее: «так, как получается само собой, случайно, без особенного моего участия». Например:

- *Ты как на жизнь зарабатываешь?*

- *Да как придётся. То на стройке подрабатываю, то грузчиком, то в такси водителем.*

Это означает, что человек не имеет постоянной работы и имеет только случайные заработки. Так и наш герой питался в детстве не по режиму, а так, как получается, так, как складывались обстоятельства.

Слово **стращать** является разговорным вариантом слова «пугать». Некоторые родители имеют привычку пугать чем-то своих детей. Например, когда я себя плохо вёл, меня пугали тем, что сдадут в милицию или цыганам. Героя нашего выпуска пытались напугать тем, что если он откажется от употребления супа, произойдёт что-то очень страшное.

**Пропускать** что-либо **мимо ушей** – значит, не придавать значения, не уделять внимания каким-то словам, не воспринимать их всерьёз. Наш сегодняшний персонаж не верил, что если он откажется от супа, произойдёт что-то страшное. Другой пример использования:

- *Мама говорила мне надевать в холодную погоду шапку, я всё пропустил мимо ушей. И в итоге заболел.*

Словом **желудок** называют пищеварительный орган, расположенный в нижней левой части грудной клетки человека. В желудке пища находится несколько часов, откуда поступает в **кишечник**. Наш рассказчик не жаловался на желудок. По его словам, он мог **переварить гвоздь**. Если понимать это буквально, он мог съесть металлический гвоздь и полностью растворить его в своём желудке. Конечно, это сильное преувеличение. На самом деле, это выражение используется для того, чтобы подчеркнуть исключительно хорошее здоровье кого-либо. В нашем случае своё здоровье.

Выражение **всё, что под руку попадётся** означает «всё, что угодно, вообще всё». Герой употреблял в пищу всё, даже не слишком полезные вещи. Например, он ел **чебуреки**. Это блюдо, представляющее собой мясной фарш, завернутый в тесто и обжаренный в масле. Чебуреки очень жирные, иногда ещё и вкусные. Но они не слишком полезные из-за своей жирности. Это довольно тяжёлая пища.



**Пельмени** – это блюдо, которое считается традиционно русским, хотя, вроде бы, оно имеет китайское происхождение. Мы уже рассказали, что такое «чебурек». Так вот, пельмени – это небольшие чебуреки, только не жареные, а варёные. Это кусочки мяса, завернутые в тесто из пшеничной муки и сваренные в кипящей воде. Хорошо приготовленные пельмени – очень вкусное и **сытное** блюдо. «Сытной» мы называем еду, которая насыщает наш организм, после которой долго не хочется есть.



**Шаурма** – это овощи и жареное мясо с соусом, завёрнутое в лепёшку из тонкого теста. Это блюдо, которое есть во многих кухнях, но называется шаурма везде по-разному. Например, в мексиканской кухне она называется «бурито». В турецкой – «дёнер» или «донер». А у нас «шаурма» или «шаверма».



**Идти в дело** – значит «использоваться, применяться». Наш герой ел абсолютно всё, любую еду. И при этом не испытывал никаких проблем со здоровьем. Другой пример использования выражения «идти в дело»:

*- Три года у меня на балконе лыжи пролежали. И наконец в дело пошли: начал кататься недавно.*

**Перехватить, навернуть, накидаться** – все эти разговорные слова, обозначают «кушать, есть, употреблять пищу». Но у каждого из них есть свой оттенок. «Перехватить», иногда говорят «перехватить на ходу», –

значит поест быстро, не уделяя этому особого внимания. «Навернуть» – значит съесть что-то быстро и скорее всего, съесть много. «Накидаться» – примерно то же самое, что и «навернуть».

Только слово «навернуть» обычно используют для какого-то большого, основательного блюда. Например: «Навернуть большой кусок мяса». А слово «накидаться» используется с пищей, которая состоит из нескольких небольших порций. Например: «накидаться конфетами» или «накидаться чипсами».

Разговорный глагол **шмыгать** имеет два значения. Во-первых, «шмыгать» – значит громко втягивать воздух носом. Человек обычно шмыгает, когда он болеет, когда у него насморк. А во-вторых, «шмыгать» значит ходить, гулять, передвигаться туда и обратно. Например:

*- Что ты шмыгаешь туда-обратно два часа уже? Иди, наконец, сядь на своё рабочее место, чтобы я тебя больше не видел.*

Герой рассказывает нам, как он питался в детстве. Он не ел почти весь день, потом возвращался, ел бутерброд с чаем и шёл **на боковую**. То есть шёл спать. В молодости у человека есть некоторый запас здоровья, который позволяет относиться к нему, к здоровью, не очень внимательно. С возрастом, к сожалению, ситуация меняется, причём не в лучшую сторону.

**Гастрит** и **язва** – это заболевания желудка. Этим заболеваниям очень способствует неправильное питание и отсутствие режима дня. Ничего из этого у мужчины не было. Вообще, он хвалится, что был **здоров как бык**. Этим выражением обозначают исключительное, очень хорошее здоровье.

Слово **возмужать** означает буквально «перестать быть ребёнком, превратиться во взрослого мужчину». Герой повзрослел и начал **фильтровать** то, что он ест. Другими словами, он стал есть не всё, что под

руку попадётся, а выбирать только определённые, полезные продукты, словно бы пропуская все продукты через своеобразный фильтр.

Пришлось нашему герою **войти в режим**, то есть начать питаться по режиму. Когда режим нарушается, используют глагол «сбиваться». Например: «В выходные я поздно лёг, и у меня весь режим сбился. Потом всю неделю не высыпался».

Мы говорим, что всё **валится из рук**, когда у нас не получается что-то сделать, когда мы не собраны и не особо внимательны. Если вы пропустите приём пищи, у организма кончится энергия. Он начинает использовать энергию только на то, что непосредственно связано с выживанием. А в мозг питательных веществ поступает меньше. Отсюда появляется невнимательность и всё валится из рук, иногда в прямом смысле слова.

Словом **резь** обозначают острую внутреннюю боль. Такая боль появляется у нашего героя в животе, если он пропускает приём пищи. Дело в том, что пищеварительная система, если вы живёте по режиму, заранее готовится получать пищу. И заранее выделяет вещества, способствующие этому. Если вы не поедите, эти вещества начинают воздействовать на стенки желудка и желудок может болеть.

Герой говорит, что **всею душой** полюбил супы. «Всею душой» значит «честно, искренне». Суп – это жидкое блюдо, состоящее из варёных овощей, мяса и получившейся от варки воды, которая называется **бульон**. Супы очень комфортны для человеческого организма, поскольку они, по сути, являются частично подготовленными к **перевариванию**.

«Перевариванием» называется процесс усвоения пищи, перевод съеденных продуктов в энергию и строительные материалы для нашего организма. Когда у вас проблемы с пищеварением, всегда рекомендуют есть суп, хотя бы один раз в день.



Также очень полезными для организма являются кисломолочные продукты или **кисломолочка**, как они просторечно названы в нашем выпуске. Это продукты, образованные путём добавления в молоко особых бактерий, изменяющих структуру и вкус молока. Типичными образцами кисломолочки являются йогурт, **кефир**, ряженка, творог.

У нас такая пища очень популярна, кисломолочные напитки и творог всегда есть в супермаркетах. Потому что все эти продукты и полезные, и вкусные одновременно. Польза их обусловлена тем, что содержащиеся в них бактерии родственны бактериям, участвующим в пищеварении. Мы немного подробнее говорили о йогурте в [подкасте](#), посвящённом Илье Ильичу Мечникову. Это был выпуск #400.

Словом **вступит**, когда мы говорим о боли, называют начало болевых ощущений. Например: «Мне сегодня в голову что-то вступило, всю вторую половину дня страдал. А потом **отпустило**» Слово «отпустило», когда мы говорим о самочувствии, обозначает прекращение болевых ощущений. По словам нашего персонажа, его болевые ощущения в животе пропадают, как только он выпьет кефира. Это один из самых популярных у нас кисломолочных напитков.

Выражение **с высоты прожитых лет** чаще используется в книгах и статьях, чем в устной речи. Его применяют, когда кто-то взрослый и опытный хочет дать некий совет, который кажется ему хорошим и ценным. Например: «С высоты прожитых лет советую тебе, сынок, следить за своим здоровьем и регулярно посещать стоматолога».

Глагол **достучаться** означает «добиться того, чтобы тебя послушали, приняли во внимание информацию, которую ты даёшь». Мужчина жалуется, что не может достучаться до своих детей и заставить их следить за своим питанием. Это совершенно нормально. С определённого возраста авторитет

родителей для детей падает. Иногда дети специально делают всё наоборот, противоположно тому, чему их учат родители.

Слово **втыкать** в разговорном языке означает «внимательно смотреть, уделять внимание какой-либо информации». Обычно это что-то связанное с телефоном или телевизором. Например, «втыкать в сериал». По словам нашего героя, его дети – это типичные современные дети. Они едят чипсы с колгой, что не является полезным, и играют, либо сидят в социальных сетях при помощи телефона.

**Крутят пальцем у виска** тогда, когда хотят показать, что кто-то говорит глупые вещи, либо ведёт себя как-то странно, безумно. Герой говорит, что когда он даёт советы своим детям, они крутят пальцем у виска. То есть считают, что он говорит глупости. Как он не слушал своих родителей, когда был ребёнком, так же и его дети теперь не слушают его самого. Круг замкнулся.



На этом наша история подошла к концу. Желаем всем вам следить за своим питанием и иметь хорошие отношения и с детьми, и с родителями.

А на сегодня всё. Присылайте свои вопросы и пожелания на почту [tasteofrussian@gmail.com](mailto:tasteofrussian@gmail.com).

До новых встреч, друзья!