

HISTORY AND THE FEATURES OF NUTRITION

Cristina Daniela Cristescu, Assist. Prof., PhD, "Titu Maiorescu" University of Bucharest

Abstract: Our natural diet is everything edible. But in any given area of the world, we relied on starch plants, nut and seed oils, or animal fat for fuel to burn for energy. Dietary factors are associated with 5 of the 10 leading causes of death, including coronary heart disease, certain types of cancer, stroke, noninsulin dependent diabetes mellitus and atherosclerosis. Recommendations for each disease includes a decrease in dietary fat, awareness of caloric intake and enhancement of nutrient density including an increase in fruit and vegetables.

In the late 1700's a brilliant young French scientist, Antoine Lavoisier, became the "Father of Nutrition" from his brilliant work in chemistry. The 20th century became the era of the Golden Age of Nutrition, when most of the discoveries of the nutrients took place. With discovery of the presence of organic factors (vitamins) essential to the diet came also recognition and research into amounts of certain minerals that are essential in the diet.

Keywords: nutrition, history, diet, 1700.

Introducere

Definind civilizația și prin tot ceea ce ține de satisfacerea nevoilor materiale, confortului și securității, factori prin excelență de natură utilitară, putem spune că alimentația ocupă un loc important în sfera civilizației.

Cunoașterea etapelor parcurse în evoluția obiceiurilor alimentare din cele mai vechi timpuri și până astăzi a permis identificarea punctelor comune dar și a deosebirilor existente între modul de hrănire a strămoșilor și cel al omului modern ceea ce a favorizat deschiderea unor noi piste de cercetare în acest domeniu.

Strămoșii preumani ai hominizilor au apărut cu cel puțin patru milioane de ani în urmă iar alimentația lor a depins de evoluția paleontologică, de localizarea geografică și de condițiile climatice sezoniere. Structura genetică umană s-a schimbat destul de puțin de la apariția lui Homo Sapiens, cu aproximativ 40000 de ani în urmă, astfel încât la originea multora dintre afecțiunile civilizației par să stea diferențele dintre regimurile alimentare din perioada actuală și cele ale strămoșilor noștri.

Evoluția alimentației

Hominizii aveau o alimentație foarte bogată în carne; omul modern de tip Cro-Magnon și-a menținut interesul pentru vânătoare, carnea reprezentând 50% din hrană. Omul din Neanderthal și apoi cel de tip Cro-Magnon fiind mare consumator de carne avea oase mari și constituție robustă iar înălțimea era cu 10-12 cm mai mare față de înălțimea medie a omului contemporan, datorită aportului crescut de calciu (1529,2 mg față de 1000 mg), vitamine și proteine din carne. Treptat se ajunge la înblânzirea animalelor, la un stil de viață sedentară și la cultivarea plantelor și cerealelor. Agricultură a dus la scăderea consumului de carne ceea ce a determinat schimbări în structura anatomică a omului. Acesta scade în înălțime și devine mai puțin robust.

În paleolitic hrana omului seamănă cu cea a omului din zilele noastre, la un necesar de 3000kcal/zi, consumul de carne reprezentând 35% iar plantele 65%. Omul consuma zilnic 788g carne și 1463g vegetale având un aport de 251g de proteine din care 190,7g erau de origine animală și 60,4 g proteine vegetale. De asemenea se consumau 71,3g lipide (de origine animală 29,6g iar vegetalele 41,6), aproximativ 333,6g glucide/zi și 45,7g/zi fibre alimentare.

În neoliticul târziu apar vasele de lut ars care permit coacerea completă a alimentelor, proces care distruge vitaminele și duce la apariția avitaminozelor, a rahitismului, scorbutului precum și a cariilor dentare.

La egipteni pâinea și produsele din făină preparate la soare constituiau alimentele de bază. Țăranii consumau mult pește proaspăt, uscat sau sărat (datorită lipsei focului egiptenii de rând mâncau alimentele crude). Se consuma frecvent carne de rață, găscă și hiena, vită și berbecul erau considerate sacre, porcul era considerat de preoți un animal necurat dar era consumat totuși de oamenii din popor o dată pe lună. Alte produse incluse în alimentație erau laptele și produsele lactate, tulpina de bambus și rădăcina de lotus iar ca bauturi vinul de struguri (consumat de cei bogati), vinul de curmale și berea de orz.

La evrei baza alimentației era reprezentată de pâinea de orz nedospită, brânza și laptele acidulat. Ei mâncau carnea animalelor cu copita despicată: oaie, capră, vită, cerb și caprioară. Era interzisă carnea de porc, de camilă și cea de iepure.

Perșii consumau pâine nedospită sau mamaligă de mei, lapte, zarzavaturi iar carnea, vinul sau berea erau prezente în alimentație numai de sărbători.

Indienii consumau orez cu multe legume, mâncare de grâu sau orz fiert sau prăjit cu ulei de susan, în sau mustar, peste. Carnea era un lux și se consuma fiartă.

Alimentația chinezilor prezenta unele particularități geografice; în nord era reprezentată de mamaligă de mei iar în sud din orez. Chinezii nu aveau restricții la tipul de carne, în China consumându-se multă carne de porc, câine și pește sărat. Ei au dezvoltat o artă culinară rafinată, cu sute de feluri de mâncare. În ceea ce privește consumul de lichide, chinezii nu beau lapte, iar vinul era un lux.

Grecii mâncau de două ori pe zi, o lipie din făină de orz, ovaz sau grâu, masline, pește sărat sau afumat, ceapă, usturoi, brânzeturi, lapte de capra. Carnea și vinul erau apanajul celor bogați.

Hipocrate a aratat rolul terapeutic al alimentației; el considera că substanțele care hrănesc organismul uman sunt din aceeași materie ca ființa umană, ființa vie. Căldura ființelor vii este întreținută de alimente, de focul pe care îl conțin. Hipocrate considera că hrana este necesară întrucât alimentul conține părți din tot ce există în corpul omului; în lucrarea intitulată *Despre regim*, el definea de fapt rația calorică zilnică. Hipocrate a fost cel care a observat influența mediului extern asupra stării de sănătate și totodată cel care spre deosebire de egipteni, prescrie exercițiile fizice.

Alimentația vechilor romani era frugală, pâinea ajunge un aliment comun în sec II Î.H., până atunci se consuma un terci din mei sau făină de grâu fiert în apă sau lapte, la care se mai adaugau ouă, brânză, miere și condimente. Baza alimentației zilnice o reprezentau legumele: varza, ceapă, usturoi, lăptuci, sfecla albă, urzici, ridichi. Romanii mâncau carne de capră, oaie, găscă, găină și rar carne de vacă. Caracteristica bucătăriei romane era folosirea pe

scara largă a soiurilor diferite de pește. Ei consumau foarte mult lapte iar maslinele, smochinele și strugurii erau fructe consumate de asemenea foarte des. Romanii nu apreciau deloc berea în schimb consumau vinul. Masa lor principală era cina.

Bizantinii nu erau adepții unei alimentații frugale; în funcție de statusul lor economic aceștia mâncau de trei ori pe zi, masa de pranz era cea mai copioasă și era constituită din ouă moi, pește prăjit, friptura de rață sau de căprioară, supă de rață cu usturoi, saramura și carne de porc la gratar. De asemenea se consumau renumitele vinuri grecești.

În Evul Mediu alimentația se baza pe cereale fierte sau panificate (orz, secară, grâu). Se consumau diferite legume iar din secolul XII starea economică a țăranilor a început să le permită să consume carne de pasăre, ouă, brânzeturi, pește, carne de porc, vită și ovine. Seniorii consumau mai multă carne de vânat, carne de porc și mai târziu de vită. Desertul avea un rol important în alimentație și era reprezentat din produse de patiserie, miere și fructe. Dintre băuturi, vinul era cel preferat dar se consuma și cidru sau hidromelul.

Alimentația a depins de-a lungul timpului de condițiile climatice, de factorii economici, sociali și religioși și nu avea un fundament științific.

În secolul al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea se determină compoziția alimentelor, conținutul în proteine, glucide și lipide; se descoperă mineralele din alimente și rolul lor. Atunci a început să se stabilească necesarul de săruri pentru organism.

În anul 1912 biochimistul american Casimir Funk arată rolul vitaminelor în creșterea și dezvoltarea organismului.

Proteinele au fost considerate esențiale după descoperirea chimistului olandez Gerardus Johannes Mulder din anul 1938, și tot atunci s-a făcut și clasificarea și aminoacizilor (esențiali și neesențiali). Lipidele au fost descrise de anatomistul American Herbert Mc Lean Evans și de biochimistul George Oswald Burr ca fiind esențiale în alimentație în anul 1926.

Concluzie

În concluzie, aceste categorii de elemente nutritive principale sunt indispensabile, nu putem elimina nici unul fără consecințe asupra stării de sănătate a individului. De aceea alimentația trebuie să se facă conform rației calorice zilnice. Acest aspect îl interesează însă mai mult pe specialist, omul vede în aliment nu numai mijlocul de a-și satisface foamea ci și plăcerea de a mânca. Alegerea alimentului este deseori influențată de personalitatea noastră, individul fiind legat printr-o rețea de elemente psihice de istoria și apartenența sa culturală.

BIBLIOGRAFIE:

- Bidlack WR. Interrelationships of food, nutrition, diet and health: the National Association of State Universities and Land Grant Colleges White Paper. J Am Coll Nutr, 15(5):422-433, 1996
- Mincu I. Universalitatea alimentației, istoria și particularitățile alimentației la Români. Ed Enciclopedica. București 2000.
- Un moment aniversar. Institutul Național de Diabet Nutritie și Boli Metabolice. Prof Dr N.C. Paulescu, Ed Enciclopedica, București 2013