

Е. В. Дякина *

Elena Dyakina *

Сравнительный анализ пищевой и энергетической ценности рационов крестьян Сибири и Европейской России позднеимперского периода в сопоставлении с нормами физиологической потребности конца XIX и начала XXI вв.

A comparative Analysis of the Nutritional and Energetical Values of the Diets of the Peasants in Siberia and European Russia During the Late Imperial Period as Compared to Physiological Nutrition Standards of the Late 19th and Early 21st Century

DOI: 10.31518/2618-9100-2018-2-17

УДК 94(47)

Выходные данные для цитирования:

Дякина Е.В. Сравнительный анализ пищевой и энергетической ценности рационов крестьян Сибири и Европейской России позднеимперского периода в сопоставлении с нормами физиологической потребности конца XIX и начала XXI вв. // Исторический курьер. 2018. № 2. Статья 17. URL: <http://istkurier.ru/data/2018/ISTKURIER-2018-2-17.pdf>

DOI: 10.31518/2618-9100-2018-2-17

How to cite:

Dyakina Elena V. A comparative analysis of the nutritional and energetical values of the diets of the peasants in Siberia and European Russia during the late imperial period as compared to physiological nutrition standards of the late 19th and early 21st century // Historical courier, 2018, # 2. Article 17. [Available online:] <http://istkurier.ru/data/2018/ISTKURIER-2018-2-17.pdf>

Abstract: The article compares and analyzes data on the food and energy value of the diet of different groups of Siberian peasants (old-timers and immigrants) according to several statistical sources with diverging data. The quantitative and qualitative characteristics of nutrition concerning each separate group of peasants-Siberians are compared. Conclusion is made about the advantage of the system of nutrition of old-timers because of the more steady and rational energy level of the diet. A comparison of the food and energy value of the diet of Siberians with that of the peasants of Voronezh province resulted in a conclusion that the food of peasants in the European part of Russia had a lower nutrient and energy value as compared to the food of both old-timers and new-settled peasants in Western Siberia. Thus the social stratification of the village is shown by means of food estimation. The question of sufficiency of food for various groups of peasants is treated with the use of physiological and medical nutrition standards of the turn of the XIX–XX centuries in comparison to the contemporary standards. The conclusion is: the nutrition of Siberian peasants corresponded to the modern standards for the protein component, but in terms of other parameters (fats, carbohydrates) it was deficient, especially low in fat.

Keywords: food; Western Siberia; nutritional and energetical value; peasant immigrants; peasant old-timers; recommended norms of food.

The article has been received by the editor on 13.11.2018.

Full text of the article in Russian and references in English are available below.

Аннотация: В статье сопоставляются и анализируются данные о пищевой и энергетической ценности рациона различных групп сибирских крестьян (старожилов и переселенцев) по данным нескольких статистических источников с разноречивыми данными. Сопоставляются количественные и качественные характеристики питания, свойственные каждой отдельной группе крестьян-сибиряков. Сделан вывод о предпочтительности системы питания старожилов в связи с более равномерным и рациональным энергетическим наполнением рациона.

* Дякина Елена Владимировна, стажёр-исследователь Института истории СО РАН (г. Новосибирск, Россия), e-mail: elena-sok80@mail.ru

Dyakina Elena Vladimirovna, junior researcher, History Institute of the Siberian branch of the Russian Academy of sciences (Novosibirsk, Russia), e-mail: elena-sok80@mail.ru

Проводится сравнение пищевой и энергетической ценности рациона сибиряков с рационом крестьян Воронежской губернии, что позволило прийти к выводу о том, что питание крестьян в европейской части страны уступало по своей пищевой и энергетической ценности питанию и крестьян-старожилов, и крестьян-новосёлов в Западной Сибири. Таким образом, получены доказательства социального расслоения деревни по принципу доступности и качества питания. Вопрос о степени достаточности пищевого довольствия разных групп крестьян решается с использованием данных о физиологических и медицинских нормах питания по нормативам рубежа XIX–XX вв. и по современным стандартам. Получен вывод: питание крестьян-сибиряков соответствовало современным нормам по белковому компоненту, но по остальным параметрам (жиры, углеводы) имело дефицит, особенно по жирам.

Ключевые слова: питание; Западная Сибирь; пищевая и энергетическая ценность; крестьяне-переселенцы; крестьяне-старожилы; рекомендуемые нормы питания.

Человеческие популяции достаточно сильно отличаются в плане питания. И если ставить вопрос о здоровом питании, то в первую очередь следует определить, для кого оно является здоровым. Ведь во многом система питания, сложившаяся в группе, зависит не только от совокупности географических, климатических, культурных, конфессиональных и других факторов, влияющих на неё, но и от генетической способности усваивать те или иные продукты. Например, возможность потребления молока взрослыми северными европейцами обусловлена тем, что синтез лактазы, фермента, расщепляющего молочный сахар – лактозу, происходит у них на протяжении практически всей жизни, что способствует увеличению доли молочных блюд в системе питания этих народов. Напротив, у иракцев и иранцев доля людей с ограниченностью выработки лактазы к 10–20 годам составляет, по разным оценкам, 85–90 %, а в разных группах индусов этот показатель колеблется от 33 до 67 %, что достаточно ярко отражено в кухне данных народов, где практически не представлены блюда из молока¹.

Медицинская наука, таким образом, выработала ряд определённых показателей, применение которых к историческому материалу может дать естественнонаучное обоснование обсуждению столь острой ныне проблемы качества питания российского населения в конце XIX – первой трети XX в.². Существенный толчок использованию естественнонаучных наработок в исторической сфере даёт работа Б. Н. Миронова, основанная на данных о росте населения дореволюционной России³.

Особенный интерес в свете проблемы качества питания крестьян представляет Сибирь, так как здесь можно сопоставить модели питания старожилов и переселенцев. Как утверждают исследователи⁴, с самого начала освоения Сибири русское население стремилось к восстановлению традиционной для них диеты, преобладавшей в той местности Европейской России, из которой прибыли переселенцы, и в основном это была хлебно-мучная диета. К концу XVIII в. они успешно справились с этой задачей. С приходом русского населения увеличиваются посевы пшеницы и уменьшаются посевы ячменя, который ранее занимал 3/4 полей, внедряется культура овса.

Историки уже обращались к проблемам, связанным с питанием крестьян в конце имперского периода. В. А. Зверев рассматривает питание старожилов и переселенцев,

¹ Боринская С. А., Козлов А. И., Янковский Н. К. Гены и традиции питания // Этнографическое обозрение. 2009. № 3. С. 117–138.

² Давыдов М. А. Двадцать лет до Великой войны: российская модернизация Витте–Столыпина. 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Алетейя, 2016. – 1080 с. Глава 2. С. 118–150.

³ Миронов Б. Н. Благополучие населения и революции в имперской России: XVIII – начало XX века. М.: Новый Хронограф, 2010. 911 с.

⁴ Липинская В. А. Пища русских сибиряков // Этнография русского крестьянства Сибири, XVII – середина XIX в. М., 1981. С. 187.

отмечая в этом вопросе преимущество старожилов¹. Омский исследователь М. К. Чуркин проводил исследование пищевого довольствия различных групп сибирских крестьян, разделяя их по имущественному принципу; в сравнение приводил данные о потреблении пищи на Европейской части страны и доказывает преимущество питания сибиряков². Для большей наглядности следует провести сравнение с современными нормами питания. Восполнение этого пробела и является задачей нашего исследования.

Для анализа мы взяли статистику Министерства земледелия и государственных имуществ (в начале XX в. – Главного управления землеустройства и земледелия), а также статистику Главного переселенческого управления, для оценивания пищевой и энергетической ценности рациона крестьян. Для сравнения мы брали материалы земской статистики европейских районов Российской империи. Справочно-энциклопедические издания были нами использованы для извлечения справочных данных о физиологических и медицинских нормах питания, справедливых не только для рубежа XIX–XX вв.³, но и для современности⁴.

В статье о пищевом рационе крестьян-переселенцев мы подробно рассмотрели основные группы используемых в пищу продуктов, динамику их потребления, энергетическую ценность в зависимости от срока пребывания на территории Сибири. По нашим расчётам, потребление белков крестьянами-переселенцами в среднем составляло 104 г в сутки, жиров – 43 г, углеводов – 490 г. Среднесуточное потребление белков и жиров крестьянином-переселенцем, судя по данным В. И. Юферева⁵, являлось недостаточным, а суточное потребление углеводов и энергетическая ценность рациона были сравнимы с нормой⁶.

По данным другого исследователя, В. Я. Нагнибеды⁷, суточное потребление белков новосёлами в Томской губернии начала XX в. составляло 145,5 г; жиров – 32,4 г; углеводов – 763,2 г. Пользуясь методикой подсчёта энергетической ценности суточного потребления продуктов и учитывая, что в 1 г белка содержится 4 ккал, в 1 г жира – 9 ккал, в 1 г углеводов – 4 ккал, вычисляем среднее значение энергоёмкости рациона новосёла по данным В. Я. Нагнибеды $(145,5 \cdot 4) + (32,4 \cdot 9) + (763,2 \cdot 4) = 3926$ ккал. Если сравнить высчитанный таким образом уровень потребления основных питательных веществ и их энергетическую ценность с нормами, рекомендованными специалистами на рубеже XIX–XX вв. (они представлены, например, в статье Г. Герценштейна)⁸, картина выглядит следующим образом: потребление белков было избыточным на 21 %, углеводов – на 53 %, однако жиров недоставало на 35 %. Общая энергоёмкость рациона превышала рекомендуемую на 35 %.

В монографии историка В. А. Зверева приведены данные о потреблении питательных веществ крестьянами-старожилами Томской губернии, подсчитанные также по статистике В. Я. Нагнибеды, относящейся к 1911–1913 гг.⁹ Применим эти данные для анализа пищевой и энергетической ценности рациона крестьян в Западной Сибири на рубеже XIX–XX вв. Среднесуточное потребление белков крестьянами-старожилами составляло 184 г; жиров – 42

¹ Зверев В. А. Люди детные: воспроизводство населения сибирской деревни в конце имперского периода: монография. 2-е изд., испр. и доп. Новосибирск, 2014. 278 с.

² Чуркин М. К. Специфика рациона питания и соотношения личных и хозяйственных потребностей в бюджете сибирской крестьянской семьи во второй половине XIX – начале XX в. // Сибирский субэтнос: культура, традиции, ментальность. Красноярск, 2005. С. 221–231.

³ Герценштейн Г. Пищевое довольствие // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. СПб., 1901. Т. 23. С. 763–765.

⁴ Методические рекомендации: 2.3.1.2432-08: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: http://rosпотреbnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583 (дата обращения: 14.06.2018).

⁵ Юферев В. И. Материалы по обследованию переселенческого хозяйства в Степном крае, Тобольской, Томской, Енисейской и Иркутской губерниях: опыт исследования бюджетов переселенцев. СПб., 1906

⁶ Дякина Е. В. Пищевой рацион крестьян-переселенцев в Западной Сибири (конец XIX – начало XX в.) // Исторический курьер. 2018. № 1. С. 158–164.

⁷ Нагнибеда В. Я. Питание населения Томской губернии // Записки Томского губисполкома и ГубЭСО. Томск, 1923. № 2. С. 16–27.

⁸ Герценштейн Г. Указ. соч. С. 763–765.

⁹ Зверев В. А. Указ. соч. С. 94.

г; углеводов – 902 г. Имея эти цифры, общую энергетическую ценность рассчитываем по описанной выше методике и получаем 4722 ккал. Показатель этот является достаточно высоким, если учитывать, что наибольшее значение калорийности рациона в нормах, рекомендуемых Г. Герценштейном, – 4500 ккал.

Питательную и энергетическую ценность рациона крестьянина-старожила первой половины 1880-х гг. можно определить также, пользуясь данными С. Я. Капустина¹. Эти данные проработал М. К. Чуркин². Он определил зависимость питательной и энергетической ценности рациона крестьян-старожилов от их материального благосостояния. Результаты его исследования с добавлением наших расчётов по пищевому довольствию новосёлов мы представим в виде таблицы 1.

Таблица 1

Уровень пищевой и энергетической ценности рациона различных групп крестьян-старожилов и переселенцев в 1880-х гг. в сравнении с рекомендуемыми нормами потребления рубежа XIX–XX вв.

Питательное вещество, его ценность, единица измерения	Норма суточного потребления по Г. Герценштейну, г	Зажиточные старожилы		Средняки-старожилы		Бедняки-старожилы		В среднем у старожилов		Новосёлы	
		Суточное потребление, г	% от нормы	Суточное потребление, г	% от нормы	Суточное потребление, г	% от нормы	Суточное потребление, г	% от нормы	Суточное потребление, г	% от нормы
Белки, г	120	126	105	122	102	94	78	114	95	104	87
Жиры, г	50	118	236	35	70	26	52	60	120	43	86
Углеводы, г	500	414	83	431	86	454	91	433	87	490	98
Энергетическая ценность, ккал	2900	3222	111	2527	87	2426	84	2728	94	2972	102

Анализ таблицы 1 показывает, что пищевое потребление крестьян-переселенцев в Сибири находилось на уровне крестьянина-старожила среднего достатка и слегка превышало средние показатели питательной и энергетической ценности рациона крестьян-старожилов, взятых в целом. Но если учитывать, что энергетическое наполнение рациона старожила происходило за счёт равномерного распределения потребления всех групп питательных веществ, а энергетическое наполнение рациона новосёла осуществлялось за счёт углеводов, при недостатке белков и жиров, то мы приходим к выводу, что система питания старожилов была предпочтительней.

На наш взгляд, данные В. Я. Нагнибеды являются завышенными, и мы считаем более точными показатели, характеризующие питание сибирских крестьян, полученные с использованием данных В. И. Юферева, поэтому в своих выводах будем опираться на них.

Ранее полученные данные свидетельствуют о том, что крестьяне-переселенцы испытывали недостаток питательных веществ в первые годы после водворения в Западной Сибири. С течением времени, в среднем за два–три года, их питание становилось обильнее и калорийнее за счёт увеличения потребления количества растительных продуктов. В дальнейшем, ещё через один–два года, питание новосёлов становилось более разнообразным за счёт увеличения доли продуктов животного происхождения, а также ввода в пищу различных круп и овощей. Питание крестьян-переселенцев, проживших на территории Западной

¹ Капустин С. Я. Очерки порядков поземельной общины в Тобольской губернии (по сведениям, собранным ЗСО ИРГО) // Литературный сборник: собрание научных и литературных статей о Сибири и Азиатском Востоке. СПб., 1885. С. 86–88.

² Чуркин М. К. Указ. соч. С. 221–231.

Сибири более семи лет, практически было неотличимо от питания крестьян-старожилов, так как со временем переселенцы адаптировались к новым условиям и успешно перенимали опыт ведения хозяйства у старожилов.

Питание крестьян-старожилов было тоже не одинаковым по всей массе, а различилось в зависимости от материального достатка семьи. Из таблицы 1 видно, что в питании зажиточных крестьян преобладали продукты животного происхождения, так как налицо в суточном рационе был избыток белков и жиров. Это вполне объяснимо, учитывая специфику сибирского климата, а также большие физические нагрузки в период сельскохозяйственной страды. В питании крестьян-середняков также присутствовал избыток белковых продуктов, но обнаруживался недостаток по жирам и углеводам, что сказывалось на суточной калорийности всего рациона: она была ниже рекомендуемой нормы на 13 %.

Бедняки испытывали недостаток по всем группам питательных веществ, особенно по белкам и жирам, что свидетельствует о преобладании в питании продуктов растительного происхождения. Наиболее дефицитными были жиры.

Сопоставляя данные, полученные в результате наших расчётов по пищевой и энергетической ценности питания переселенцев в Западной Сибири, данные М. К. Чуркина по аналогичным показателям питания здешних старожилов – с расчётами статистика Ф.А. Щербины, собравшим данные по питанию крестьянского населения Европейской России, в частности, Воронежской губернии¹, мы можем делать выводы о более или менее обильном питании крестьян-сибиряков в сравнении с крестьянами, жившими в европейской части страны. Сравнение, на наш взгляд, можно эффективно провести по данным таблицы 2. Они показывают, что питание крестьян в европейской части страны уступало по своей пищевой и энергетической ценности питанию и крестьян-старожилов, и крестьян-новосёлов в Западной Сибири.

Таблица 2

Уровень пищевой и энергетической ценности рациона у жителей Западной Сибири и Европейской России в сравнении с рекомендуемыми нормами потребления рубежа XIX–XX вв.

Питательное вещество, его ценность, единица измерения	Норма среднесуточного потребления по Г. Герценштейну, г	Крестьяне Европейской России		Сибиряки-старожилы		Сибиряки-новосёлы	
		Суточное потребление, г	% к норме	Суточное потребление, г	% к норме	Суточное потребление, г	% к норме
Белки, г	120	100	83	114	95	104	87
Жиры, г	50	42	84	60	120	43	86
Углеводы, г	500	472	94	433	87	490	98
Энергетическая ценность, ккал	2900	2666	92	2728	94	2972	102

Последнее, что бы мы хотели выяснить в результате исследования – это насколько питание крестьян в Западной Сибири соответствовало современным нормам физиологических потребностей в пище². Это послужит наглядной иллюстрацией системы питания крестьян, сложившейся в Западной Сибири в конце XIX – начале XX в. Материалы

¹ Щербина Ф. А. Крестьянские бюджеты. Воронеж, 1900. 477 с.

² Методические рекомендации: 2.3.1.2432-08. С. 30.

для такого сравнения целесообразно оформить в виде обобщающей таблицы 3.

Таблица 3

Уровень пищевой и энергетической ценности рациона у жителей Западной Сибири и Европейской России в сравнении с современными рекомендуемыми нормами потребления

Питательное вещество, его ценность, единица измерения	Рекомендуемые нормы потребления 2018 г., IV группа активности, г	Крестьяне Европейской России		Старожилы-сибиряки		Новосёлы-сибиряки	
		Суточное потребление, г	%	Суточное потребление, г	%	Суточное потребление, г	%
Белки, г	102	100	98	114	112	103,8	102
Жиры, г	120	42	35	60	50	42,8	36
Углеводы, г	528	472	89	433	82	489,5	93
Энергетическая ценность, ккал	3600	2666	74	2728	76	2972,3	83

Современные показатели пищевой и энергетической ценности взяты нами из нормативного документа, действующего на территории Российской Федерации и содержащего рекомендации, базирующиеся на основных положениях Концепции оптимального питания. Нормы для IV группы активности мы считаем возможным сопоставить с энергозатратами крестьянина конца имперского периода, так как интенсивность труда крестьянина хотя и является достаточно высокой, но распределена не равномерно на всей протяжённости года.

По данным, представленным в таблице 3, можно заключить следующее:

- питание крестьян европейской части России не соответствовало современным нормам ни по одному показателю;
- питание сибиряков-старожилов соответствовало современным нормам по белковому компоненту, но по остальным имело недостаток, особенно по жирам: их потреблялось меньше 50 % от нормы;
- питание новосёлов-сибиряков соответствовало современным нормам по белкам, но не соответствовало по остальным компонентам, особенно недостаточно потреблялось жиров: их дефицит составлял более 60 %.

Статья поступила в редакцию 13.11.2018 г.

Литература

Боринская С. А., Козлов А. И., Янковский Н. К. Гены и традиции питания // Этнографическое обозрение. 2009. № 3. С. 117–138.

Давыдов М. А. Двадцать лет до Великой войны: российская модернизация Витте–Столыпина. 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Алетейя, 2016. – 1080 с.

Дякина Е. В. Пищевой рацион крестьян-переселенцев в Западной Сибири (конец XIX – начало XX в.) // Исторический курьер. 2018. №1. С. 158–164.

Зверев В. А. Люди детные: воспроизводство населения сибирской деревни в конце имперского периода: монография. 2-е изд., испр. и доп. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. 278 с.

Липинская В. А., Александров В. А. Пища русских сибиряков // Этнография русского

крестьянства Сибири, XVII – середина XIX в. М.: Наука, 1981.

Миронов Б. Н. Благосостояние населения и революции в имперской России: XVIII – начало XX века. М.: Новый Хронограф, 2010. 911 с.

Чуркин М. К. Специфика рациона питания и соотношения личных и хозяйственных потребностей в бюджете сибирской крестьянской семьи во второй половине XIX – начале XX в. // Сибирский субэтнос: культура, традиции, ментальность. Красноярск: Изд-во КГПУ, 2005. С. 221–231.

References

Borinskaya S. A., Kozlov A. I., Yankovskiy N. K. Geny i traditsii pitaniya [Genes and eating habits]. *Etnograficheskoe obozrenie = Ethnographic review*, No 3 (2009). № 3: 117–138.

Churkin M. K. Spetsifika ratsiona pitaniya i sootnosheniya lichnykh i hozyaystvennykh potrebnostey v byudzhete sibirskoy krest'yanskoy sem'i vo vtoroy polovine XIX – nachale XX v. [The specifics of the diet and the ratio of personal and economic needs in the budget of the Siberian peasant family in the second half of XIX-early XX century.] *Sibirskiy subetnos: kul'tura, traditsii, mental'nost'*. Krasnoyarsk: Izd-vo KGPU, 2005: 221–231.

Davydov M.A. Dvadsat' let do Velikoy voyny: rossiyskaya modernizatsiya Vitte–Stolypina. [Twenty years before the Great War: Russian modernisation of Witte–Stolypin]. 2nd edition. – SPb.: Aletejya, 2016. – 1080 p.

Dyakina E. V. Pishchevoy ratsion krest'yan-pereselentsev v Zapadnoy Sibiri (konets XIX – nachalo XX v.) [The diet of the peasants-settlers in Western Siberia (the end XIX – beginning of XX century)]. *Istoricheskiy kur'er = Historical courier*, No 1 (2018):158–164.

Lipinskaya V. A., Aleksandrov V. A. Pishcha russkikh sibiryakov [Food of Russian Siberians]. *Etnografiya russkogo krest'yanstva Sibiri, XVII – seredina XIX v. = Ethnography of the Russian peasantry of Siberia, XVII – mid XIX century*, M.: Nauka, 1981.

Mironov B.N. Blagosostoyanie naseleniya i revolyutsii v imperskoy Rossii: XVIII – nachalo XX veka. [Welfare of the population and revolutions at the imperial Russia: 18th – beginning of the 20th century] M.: Novyy Hronograf, 2010. 911 p.

Zverev V. A. Lyudi detnye: vosproizvodstvo naseleniya sibirskoy derevni v kontse imperskogo perioda: monografiya. 2-e izd., ispr. i dop. [Children's people: reproduction of the population of the Siberian village at the end of the Imperial period: monograph. 2-e Izd., ISPR. and DOP.] Novosibirsk: Izd-vo NSPU, 2014. 278 p.