

ID: 2014-11-1151-T-4161

Тезис

Кувандыкова Ф.И., Долматова Е.С.

Практика питания в восточных религиях

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

Актуальность работы обусловлена тем, что питание занимает важное место в жизни человека и со временем интерес к питанию все возрастает. Особый интерес представляют религиозные практики питания, которые существуют с древнейших времен и не теряют своей актуальности.

Цель: проанализировать основные правила питания в различных восточных религиях.

Восточные народы имеют свою особую древнюю культуру, которая включает свои традиции питания, зависящие от климата, религиозных предписаний, образа жизни.

Для индуизма характерно особое отношение к животным. Индуисты – довольно строгие вегетарианцы, хотя молоко у них распространено довольно-таки широко. Базу питания индусов составляет растительная пища, так как не только убить животное, но и причинить ему вред не может человек, убежденный в переселении душ.

Буддисты считают тело инструментом для принесения пользы всем существам и защиты их от страданий. В буддизме нет поста, поскольку здоровая пища в умеренных количествах — это то, что необходимо для нормального функционирования организма.

Конфуцианство имеет уже иные предписания в еде. У них проповедуется принцип умеренности. Никогда не употребляется в пищу то, что изменило свой цвет или дурно пахло, не питаются тем что плохо приготовлено, и никогда не едят не в точное время. Пища должна быть правильно порезана и должна подаваться на стол только с правильным соусом.

В даосизме важное и большое место занимает чай или пост. В нем отсутствуют единые строгие правила, такие как например, как метод «девяти форм пищевого поста». Общее правило питания для представителей этой религии является не переизбыток, следование «золотой середине».

Таким образом, можно выделить сходные черты в принципах питания в основных восточных религиях. В первую очередь, важным считается умеренность в употреблении пищи. Еда – это, во-первых, средство для поддержания жизнедеятельности организма. Цель же постов заключается не в том, чтобы ограничить себя в пище, а очиститься от грехов.

Ключевые слова: питание, религия