

УДК 338.488.2:640.42/.43:1

Шкуринська Г.С.¹

Повзло О.М.²

¹ студ.гр.МТЕ-119 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЛОСОФІЯ ЇЖІ

Їжа – це не просто засіб втамувати голод, отримати енергію та поживні речовини. Це також і момент відпочинку та радість спілкування!

Споживаючи чашечку ароматної кави із шматочком свіжого пирога, ми можемо отримати справжнє задоволення! Смачна їжа у правильний час у гарній компанії здатна відчутно покращити наш настрій. Скільки ми їмо, так само важливо, як і те, що ми їмо. Їжа має бути достатньою за кількістю, поживною і смачною. Кожен із нас любить їсти смачну їжу. Таку їжу уминаєш з апетитом. Вона приносить задоволення. Задоволення - це феномен людського існування. Намагаючись щоденно включати у раціон різноманітні продукти – цим ми не лише забезпечимо організм найрізноманітнішими поживними речовинами, необхідними для нормальної роботи організму, але й отримаємо задоволення від широкої палітри смаків. Тому, в останні роки вчені говорять про вплив їжі на наш настрій. Наприклад, дефіцит ніацину в харчуванні викликає депресивний стан, те ж саме відбувається при харчових алергіях, низькому вмісті цукру в крові. Дослідження показали, що споживання улюбленої їжі може стимулювати викид ендорфінів, які здатні покращити наш настрій. Від якості харчування багато в чому залежить наша фізична активність або пасивність, життєрадісність або пригніченість. Більш того, з наукової точки зору, щастя та задоволення приносять дуже прості речі, наприклад, любов, свобода і їжа. За почуття задоволення відповідає дофамін. З ним не може змагатися ні надмірне багатство, ні влада, ні сила. Вся справа в тому, що щастя - це особисте переживання, і соціальні симулякри не в змозі його замінити. Щастя та задоволення переживається безпосередньо, їм можна поділитися з іншими; його можна розділити, але купити його або змусити відчувати, коли це хоче хтось інший, неможливо. Їжа здатна доставляти нам чимало переживань такого рівня. Аромат першого побачення, смак поцілунку, радість материнства - все це і багато інших щасливих моментів, які, здавалося, канули в минуле, повертаються. Секретне «щастя» кожної людини – смачна їжа. Ці нехитрі ласощі завжди були символом домашнього вогнища і до сих пір їм залишається. Стаючи символом щастя та задоволення, їжа іноді його підміняє, але фальсифікацію щастя легко виявити. У їжі і задоволення багато спільного. Важливо пам'ятати, що справжнє щастя та задоволення не в їжі, зате їжа здатна спровокувати його несподіваний приплив. Наприклад, більшість ритуалів гостинності зав'язана на спільній їді. Вже згадуване класичне поєднання хліба і солі - альфа і омега історичної гостинності. Не даремно хороший хазяїн називається хлібосольним. Це пригошення рекомендує для примирення з ворогом "Домострой", воно ж було обов'язковим атрибутом російських весіль. Традиція характерна не лише для слов'ян, але практично для усіх європейських і близькосхідних культур. У Албанії в хід йде хліб погача, в Скандинавських країнах - житній хліб, в єврейській культурі - хала. Всюди вважалося, що відмовитися розділити з хазяїном трапезу - цю зневагу або визнання недобрих намірів.