Оказывается, что существует такая программа похудения, которая называется «Концлагерь красоты». Возможно, это глупо и безнравственно, но есть такой проект, направленный на похудение и оздоровление организма. Но здесь речь пойдет о том, как кормили узников в настоящих фашистских концлагерях. **«Диета» узников концлагерей**
Есть статья, написанная Мэттом Стоуном, про питание в концентрационных лагерях, в которой автор утверждает, что количество калорий, которое получали в день узники Освенцима (Аушвиц-Бикернау) составляла 1300-1800 ккал. Получается, что это даже больше, чем некоторые современные диеты для желающих похудеть.

Сравнение его информации с той, что имеется в других источниках, в некоторой степени подтверждает его слова.
Лагерь смерти Аушвиц-Бикернау (Освенцим), Польша
Если верить другим источникам, то заключенных лагерей смерти кормили три раза в день. Это было утром, днем и вечером. У нацистов были официально разработанные нормы питания для всех категорий заключенных.
Заключенные, которых привлекали к более-менее легким работам, получали с питанием 1300 ккал в сутки. А те заключенные, которые трудились на очень тяжелых и изнурительных работах, получали приблизительно 1700 ккал. Это очень мало для человека, который много работает, поэтому, через месяц после такого питания и физического переутомления большинство заключенных начинало болеть, и они доходили до состояния, которое получило название состояние «мусульманина» - истощения от голода и наступление полной апатии. Люди чувствовали сильную физическую слабость, которая у некоторых заканчивалась смертью.
В Holocaust Research Project (исследование Холокоста) утверждается, что на завтрак узникам давали по половине литра плохого черного кофе или чая, заваренного на травах. Сахара в этих напитках, как правило, не было.
Второй раз кормили днем, и обед состоял из жидкого супа (0,75 л), питательность которого составляла 350-400 ккал. Суп был невкусный и неприятно пахнувший.
Вечером заключенным давали 300 граммов хлеба, к которому иногда добавляли 25 г

маргарина или колбасы, кусок сыра или ложку варенья. Энергетическая ценность такого ужина была равна приблизительно 900-1000 ккал.

Узники «добывали» еду

Если учесть то, что узников нещадно эксплуатировали, то такое количество калорий в сутки приводило к тому, что через несколько недель люди становились совершенно истощенными физически, у них развивалась апатия. Некоторые теряли разум от голода и старались каким-то образом добыть себе еду. Они шарили по мусорным ящикам близ кухни, но поев гнилых овощных очисток от картофеля, капусты или репы получали ко всем своим проблемам еще и дизентерию.

Смог бы кто-нибудь из нас прожить на такой паек? Только вот современные либералы сегодня повсюду трубят, что нацисты, оказывается, кормили людей, как на убой, а только злые коммунисты морили голодом европейцев, которые пришли их освобождать от коммунистического гнета.