

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРОСТО!

МИНУТКА

ЗДОРОВЬЯ

Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского
“Секреты здоровья и долголетия”)*

1 квартал 2020 г.

4 января

Питание для жизни

«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29).

Несомненно, каждый человек понимает, что питание оказывает большое влияние на здоровье. Ведь мы состоим из того, что едим. Но какая пища является наиболее полезной? Какие продукты способствуют хорошему здоровью и долголетию?

В 2009 г. Национальный институт старения в США и общество *National Geographic* решили найти географические зоны с долгожителями. Эксперты посетили несколько мест на нашей планете, где достоверно установлена высокая продолжительность жизни. Эти регионы они назвали «голубыми зонами». Первая «голубая зона» была найдена в 200 км от побережья Италии, на острове Сардиния, но только не весь остров с населением в 1,4 млн человек, а его высокогорная местность, называемая провинцией Нуоро. В этой местности, как оказалось, мужчины живут дольше всех других в мире. Здесь 100-летних жителей в 10 раз больше, чем в Америке. И в этом месте люди не просто доживают до 100 лет, но ведут энергичную жизнь. Тут 102-летние ездят на велосипеде на работу, колют дрова и пасут овец на склонах холмов. Питаются они в основном растительной пищей, которую сами же возделывают на своих полях. Они делают пресный цельнозерновой хлеб из твёрдой пшеницы, который называется нотамусика, а также сыр из молока овец, в обилии употребляют красный виноград.

Вторая «голубая зона» была найдена на другом конце земного шара, приблизительно в 1300 км к югу от Токио, на архипелаге Окинава. Окинава – это цепь из 161 маленького острова. А северная часть главного острова – это своего рода точка отсчета мирового долголетия. Средняя продолжительность жизни у мужчин составляет 88 лет, у

женщин – 92 года; это выше, чем в остальной Японии на 10-15 лет. Женское население этого места живёт дольше всех на земле. Здесь в пять раз ниже заболеваемость раком кишечника и молочной железы и в шесть раз меньше сердечно-сосудистых заболеваний, чем в большинстве развитых стран. Тот факт, что их образ жизни приводит к таким показателям, заставляет приглядеться и поучиться у них. Что же они делают? И снова мы видим питание на основе растительной пищи, обилие в меню цветных овощей. Тофу (соевого сыра) здесь едят в восемь раз больше, чем в других странах.

Третья «голубая зона» была найдена в США среди христиан адвентистов седьмого дня, компактно проживающих в городе Лома Линда и его окрестностях, штат Калифорния. В США продолжительность жизни женщин обычно составляет 80 лет. Но женщины-адвентистки живут в среднем 89 лет. Разница же среди мужчин еще более значительна, они живут приблизительно на 11 лет дольше, чем прочие американские мужчины. Эти данные получены на основе исследования группы, состоящей приблизительно из 70 000 человек в течение 30 лет. Особенность их питания – также преимущественно растительная диета. Были выделены и другие привычки в образе жизни долгожителей «голубых зон» – это активный образ жизни, отказ от вредных привычек, взаимная поддержка и др. Однако неоспоримо влияние питания на здоровье и долголетие этих людей.

Когда Бог создал человека, Он дал ему в пищу самое наилучшее – разнообразные плоды и семена. Чем ближе мы будем к первоначальной диете, тем лучшим будет наше здоровье. Будем благодарны Богу за Его постоянную заботу, которую Он проявляет к нам, каждый год посылая урожай, обилие и разнообразие вкусных плодов. Господь испытывает радость, когда видит нас счастливыми, вкушающими с благодарностью самое лучшее из Его любящих рук.

11 января

Преимущества вегетарианства

Часть 1

«Ибо Господь, Бог твой, ведет тебя в землю...[где] пшеница, ячмень, виноградные лозы, смоковницы и гранатовые деревья, в землю, где масличные деревья и мед» (Втор. 8:7, 8).

Среди сторонников вегетарианства немало было и есть известных людей, которые отказались от употребления мяса. Это художник Леонардо да Винчи, писатель Лев Толстой, учёные Исаак Ньютон, Бенжамин Франклин, Альберт Эйнштейн, английский биолог Джон Рей и др. Люди отказываются от мясных продуктов по разным причинам. Мы же рассмотрим пять преимуществ растительной диеты с точки зрения влияния на здоровье.

1. Растительная пища более естественная для нашего организма. Шведский ученый Линней отметил: «Внутреннее и внешнее строение человеческого тела в сравнении с животными показывает, что фрукты и овощи являются естественной пищей человека». Физиология и анатомия человека подтверждают тот факт, что мы более приспособлены к диете, состоящей из фруктов, овощей, орехов и злаков. Если сравнить строение желудочно-кишечного тракта травоядных животных, плотоядных и человека, то мы более схожи с первыми.

Плотоядные животные имеют выраженные клыки, но у них нет плоских коренных зубов. Они разрывают мясо зубами и, не пережевывая, глотают его. Слюнные железы у них не развиты, а вот в желудке большая кислотность для интенсивного переваривания животного белка. Кишечник у плотоядных животных в три раза длиннее тела, чтобы мясо, лишённое клетчатки, могло скорее выйти из организма.

Травоядные животные и человек не имеют выраженных клыков для разрывания плоти, но у них есть плоские коренные зубы для длительного пережёвывания клетчатки. Слюнные

железы выражены хорошо и содержат фермент амилазу для расщепления крахмала, содержащегося в злаках. Соляная кислота в желудке не настолько агрессивна, и длина кишечника приблизительно в 6 раз больше длины тела. Мясо у человека слишком медленно проходит через пищеварительный тракт (в 4 раза медленнее, чем растительные продукты). Регулярное же очищение кишечника возможно только при правильной вегетарианской диете. Овощи, злаки и фрукты не препятствуют очищению организма, а наоборот, способствуют этому.

2. Растения экологически чище и не приводят к болезням. В процессе роста и развития как растения, так и животные накапливают в себе токсичные вещества, но в растениях их гораздо меньше. Например, раньше поля опрыскивались инсектицидом ДДТ, очень сильным ядом. Сейчас он запрещён для использования, так как вызывает рак, бесплодие и серьезные заболевания печени. ДДТ и пестициды, подобные ему, попадают в организм животных и накапливаются там. Мясо содержит в 13 раз больше ДДТ, чем овощи. Государственный Университет в Айове провел исследования, которые показали, что 80-90 % ДДТ поступает в человеческое тело с мясом. Мясо животных может содержать и многие другие вещества, которые добавляют в корм, чтобы ускорить рост мышечной массы. Также некоторые инфекционные заболевания передаются через животные продукты человеку, особенно если они недостаточно термически обработаны. Растения сами по себе не служат источником инфекций, они химически чище и более полезны.

Давайте ещё обратимся к текстам Священного Писания и посмотрим, какую пищу Господь обещал дать израильтянам в Обетованной земле. В 8-й главе книги Второзаконие написано, что это пшеница, ячмень, виноград, смоквы, гранаты, оливки и мёд. Конечно, это не полный перечень тех продуктов, которые ожидали израильский народ. Но видно, что в этом небольшом списке нет мяса животных. Господь знает потребности нашего организма. Он заботится о нас, как любящая мать о своём младенце, и желает дать нам такое питание, которое послужит наилучшему развитию и здоровью. Заходя в супермаркет, давайте вспомним библейские стихи из Втор. 8:7, 8, и пусть они помогут нам в выборе продуктов.

18 января

Преимущества вегетарианства

Часть 2

«И помни весь путь, которым вел тебя Господь, Бог твой, по пустыне, вот уже сорок лет... питал тебя манною и нога твоя не пухла, вот уже сорок лет» (Втор. 8:2-4).

Странствуя по пустыне сорок лет, израильский народ питался в основном манной – небесным хлебом, по вкусу напоминавшим лепёшку с елеем. Несмотря на отсутствие мяса, они имели хорошую физическую форму, необходимую для длительной ходьбы, и их ноги не отекали. Давайте рассмотрим ещё одно преимущество растительной диеты.

3. Дарит больше выносливости и силы. Чтобы в этом убедиться, посмотрим на некоторых известных спортсменов, приверженцев вегетарианства. Билл Уолтон – звезда национального баскетбола США, центральный нападающий, известен своей победной игрой и следованием вегетарианской диете; входит в число 50-и лучших игроков за всю историю НБА (Национальной баскетбольной ассоциации). Скотт Юрек – неоднократный победитель марафонов, в том числе ультрамарафона в 216 км в Долине смерти, Калифорния, – самого тяжелого в мире забега. Дуг Айвэн Хэпберн – штангист, чемпион мира 1953 года, имея врожденные проблемы с ногами и косоглазие, преодолел свои недостатки и стал знаменитым тяжелоатлетом. Он установил рекорд Канады 1950 года, завоевал золото в 1954 году в Великобритании. Нельзя не сказать и о заплыве британских пловцов-вегетарианцев через Ла-Манш, где летом температура воды не более 15-18 °С. При этом он считается наиболее быстрым – 6 часов 20 минут.

Доктор Крис Фенн, один из ведущих дипломированных специалистов по питанию в Великобритании, велосипедист на длинные дистанции, говорит: «Работая специалистом по питанию в спорте, я разработал диеты для британских

олимпийских команд по бегу по пересеченной местности и лыжному биатлону, для участников экспедиций на Северный полюс и Эверест. Нет сомнения в том, что хорошая вегетарианская диета может предоставить все необходимые для здоровья питательные вещества, а также углеводы, содержащие крахмал и дающие топливо для работы мышц. Как человек, занимающийся велосипедным спортом на длинные дистанции, я претворяю теорию в практику. Вегетарианские продукты снабжали мой организм энергией, когда я в последний раз пересекал Америку и проехал с одного побережья до другого, покрыв расстояние в 5600 км, преодолев 4 горных хребта и сменив 4 временные зоны».

Нельзя не сказать и о легендарном легкоатлете Кареле Льюисе – девятикратном чемпионе Олимпийских игр, восьмикратном чемпионе мира, десятикратном рекордсмене мира в спринтерском беге и прыжках в длину. Во вступлении к книге вегетарианских рецептов «*Very Vegetarian*» он пишет: «Ваше тело – это ваш храм. Если вы будете питать его правильно, то оно отплатит вам добром и вы проживете дольше. Я перешел на вегетарианский рацион ради своего здоровья и продолжаю придерживаться его».

Бесспорно, сбалансированная растительная диета даст нашему организму столь необходимую жизненную энергию и выносливость, которой так часто не хватает. Это то, в чём мы нуждаемся. Возможно, большую часть жизни мы питались неправильно и чувствуем, что наши силы теряются, но не стоит унывать. Господь добрый и милосердный, Он обещает быть нашей поддержкой. Читая книгу Исаии, мы находим чудесное обетование: «Он дает утомлённому силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе; поднимут крылья, как орлы, потекут, и не устанут, пойдут, и не утомятся» (40:29-31).

25 января

Преимущества вегетарианства

Часть 3

«Ты произращаешь траву для скота, и зелень на пользу человека, чтобы произвести из земли пищу...» (Пс. 103:14).

«Пусть пища будет моим лекарством, а лекарство – пищей», – сказал Гиппократ, и он был прав. Вот следующее неценное преимущество растительного питания.

4. Оно обладает защитными свойствами. Не секрет, что одной из самых больших проблем современного общества является рак. Хорошая новость состоит в том, что растительная диета значительно снижает риск этого заболевания и помогает при нём. Изучая свойства растений, учёные обнаружили особые вещества, которые назвали фитохимическими. В большом количестве они содержатся во фруктах, овощах, зерновых, бобовых и орехах. Это десятки тысяч самых разнообразных соединений. Особенно много их накапливается в кожуре плодов.

Среди них хорошо изучена группа флавоноидов, насчитывающая более двух тысяч соединений. Они придают окраску растениям. Флавоноиды моркови, помидоров, кожуры цитрусовых, зеленого лука, темных ягод, красной капусты и баклажанов существенно снижают риск возникновения многих видов рака, дегенеративных болезней, а также усиливают иммунную защиту организма. Ликопины помидоров снижают риск рака поджелудочной и предстательной желез. Другие соединения – индолы – содержатся в больших количествах в овощах семейства крестоцветных, таких как белокочанная капуста, брокколи и цветная капуста. Они уменьшают риск возникновения рака толстой кишки, а также предотвращают рак груди. Соевые бобы и изготовленные на их основе продукты, такие как сыр тофу и соевое молоко, в изобилии содержат

защитные фитохимические вещества, снижающие риск появления рака груди, толстой и прямой кишок, легких и желудка.

Доказано также, что фитосоединения помогают организму в уничтожении клеток в предраковом состоянии. Это состояние, когда изменённые клетки в организме уже есть, но в опухоль они ещё не превратились. Они образуют нечто вроде микроопухолей, которые не беспокоят человека. До формирования опухоли может пройти от 1 года до 40 лет, и именно в это время чужеродные клетки очень чувствительны к действию фитохимических веществ. Такие продукты, как чеснок, лук, цитрусовые, ягоды, капуста и др., содержат особые вещества, способствующие гибели раковых клеток и сдерживающие их развитие. Они оказывают значительную помощь организму в борьбе с предраком.

Чтобы защититься от злокачественных заболеваний, необходимо употреблять не менее 500 граммов свежих овощей и фруктов в сутки.

В одном из докладов Американской диетической ассоциации были представлены 29 продуктов с противораковыми свойствами, интересно, что все они растительного происхождения. Вот некоторые из них: чеснок, лук, соевые бобы, морковь, петрушка, сельдерей, цитрусовые, льняное семя, томаты, перец, цельная пшеница, овсяная крупа и слива. Более 200 научных экспериментов, проведенных за последние 25 лет, подтверждают: люди, употребляющие растительные продукты в больших количествах, имеют наполовину меньший риск заболеть раком по сравнению с теми, кто употребляет их мало. Господь желает, чтобы разнообразные плоды украшали наш стол, подобно радуге, тогда мы получим всё необходимое для защиты от болезней. Наш Творец поместил в растения множество защитных веществ, но Он обещает и Сам хранить нас, если мы будем следовать Его истине. «Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение – истина Его» (Пс. 90:4).

1 февраля

Преимущества вегетарианства

Часть 4

«И пришли к долине Есхол, и срезали там виноградную ветвь с одною кистью ягод, и понесли ее на шесте двое; взяли также гранатовых яблок и смокв» (Числ. 13:24).

В 1956 году советский академик Н. Н. Семёнов получил Нобелевскую премию за открытие свободных радикалов, чем открыл новую страницу в химии, физике и медицине. Свободные радикалы – это повреждённые молекулы, атомы которых не имеют спаренных электронов. Они достаточно агрессивны и нарушают химические реакции в организме человека. И хотя свободные радикалы в умеренных количествах необходимы для нормального дыхания, обмена веществ и уничтожения чужеродных бактерий, однако когда их накапливается слишком много, повышается риск развития атеросклероза, язвы желудка и злокачественных образований. Свободные радикалы могут повреждать эндотелий артерий, ускорять старение суставных хрящей и межпозвоночных дисков, ослаблять иммунную систему. Количество этих веществ у человека значительно возрастает при неблагоприятной экологии, курении, избытке ультрафиолета, стрессе и неправильном питании.

Но всё же в нашем организме предусмотрена антиоксидантная система защиты. Антиоксиданты нейтрализуют негативное воздействие свободных радикалов, отдавая им свои электроны. Тем самым они способствуют очищению и оздоровлению организма, обновлению клеток, омоложению кожи. Наиболее известные антиоксиданты – токоферолы (витамин Е), каротиноиды (витамин А),

аскорбиновая кислота (витамин С). Рассмотрим доступные источники этих необходимых витаминов.

Витамин Е содержится в основном в растительных продуктах. Наиболее богаты им нерафинированные растительные масла, особенно масло зародышей пшеницы, разнообразные орехи, семечки, зелёные листовые овощи, а также проростки злаковых и бобовых. Витамин Е может накапливаться в организме. Чтобы получить суточную норму этого витамина, нам нужно съесть 1 ст. л. семян подсолнуха, 5 грецких орехов и 1 ст. л. ложку растительного масла.

Витамин А даёт о себе знать оранжевой окраской фруктов и овощей. Содержится он в больших количествах в моркови, тыкве, ягодах, сладком перце, облепихе, свекле, томатах, шпинате, абрикосах. Этот витамин способен накапливаться в организме. 1 стакан тёртой моркови или 1 стакан тыквы восполняет потребность в этом витамине как минимум на одни сутки.

Витамин С содержится только в растениях. Он требуется организму каждый день и не может накапливаться. Некоторые считают этот витамин самым главным среди антиоксидантов. Наилучшими источниками его служат чёрная смородина, черноплодная рябина, шиповник, сладкий красный перец, чеснок, виноград, клубника, гранаты, киви, апельсины и зелёные листовые овощи. Суточная норма аскорбиновой кислоты – 60-100 мг, но некоторые врачи рекомендуют в два раза больше. Если взять за норму средний показатель, тогда в течение дня нам нужно съесть 2 ст. л. чёрной смородины, один апельсин и 1 стакан клубники.

Содержание витаминов в одном и том же продукте может отличаться в зависимости от почвы и климатических

условий выращивания. Но мы в изобилии можем употреблять свежие фрукты и овощи, не боясь избытка полезных веществ. Некоторые исследователи выделяют ряд продуктов с наилучшими антиоксидантными свойствами. Из фруктов – это клубника, слива, черника, красный виноград, апельсин, киви, розовый грейпфрут; из овощей – это чеснок, шпинат, капуста брокколи и брюссельская, красный сладкий перец, свекла. Из орехов наиболее полезны пеканы, грецкий, фундук, фисташки и миндаль, а из бобовых – красная фасоль, соя, чёрные бобы. Возможно, не все перечисленные продукты доступны нам, но мы можем получить всё необходимое из тех растений, которые выращиваются в нашей местности. Бог позаботится о том, чтобы на нашем столе всегда были антиоксиданты.

Когда израильский народ вышел из Египта и приблизился к границе Обетованной земли, несколько человек пошли, чтобы осмотреть местность. Возвращаясь, они принесли большую гроздь винограда, которую несли на шесте два человека. Местность, в которой они должны были жить, изобиловала полезными и разнообразными плодами. Бог привёл их туда не напрасно. Сегодня в мире официально насчитывается более 200 сортов граната и свыше 400 сортов инжира, 3000 сортов клубники, не менее 5000 сортов винограда и приблизительно 10 000 сортов яблок. Огромное количество фруктов и овощей просто поражает. Бог заботится о нас. Несмотря на ухудшение экологии, загрязнение человеком воды, почвы и атмосферы, Он предусмотрел, чтобы мы имели защиту через дары природы. Давид пишет: «Милости Твоей, Господи, полна земля...» (Пс. 118:64). Эта милость проявляется и в чудесных восстанавливающих свойствах растений.

8 февраля

Преимущества вегетарианства

Часть 5

«И сказали им сыны Израилевы: о, если бы мы умерли от руки Господней в земле Египетской, когда мы сидели у котлов с мясом, когда мы ели хлеб досыта!» (Исх. 16:3).

Самой высокой среди египетских пирамид считается та, которая построена фараоном Хуфу (по-гречески – Хеопс). Высота её достигала 147 м, а каждая из сторон по длине составляет 233 м. Для того чтобы обойти пирамиду Хуфу кругом, нужно пройти около километра. Её грандиозные размеры поражали всех, кто был в Египте. Учёные подсчитали, что пирамида Хуфу была сложена из 2 300 000 огромных гладко отшлифованных глыб известняка, причём каждая из этих глыб весила больше двух тонн. Тщательно отесанные и отшлифованные, известняковые глыбы были столь мастерски пригнаны одна к другой, что в щель между двумя камнями невозможно просунуть лезвие ножа. Действительно, чтобы построить такое грандиозное сооружение, простоявшее тысячелетия, потребовалось много усилий и мудрости. Хотя сегодня и не строят подобных пирамид, но зато построена пищевая вегетарианская пирамида. Давайте рассмотрим её и узнаем о ещё одном преимуществе растительной диеты.

5. Она восполняет все потребности организма.

Продовольственная пирамида, разработанная в Министерстве сельского хозяйства США и адаптированная для вегетарианства, даёт все питательные вещества, которые нам необходимы. Её предложено разбить на 6 больших групп.



1. Зерновые продукты. Цельнозерновые крупы должны составлять не менее половины продуктов нашего рациона. Это каши (овсянка, пшено, коричневый рис, гречка, перловка) и хлеб

из цельных зёрен. Было бы хорошо ограничить употребление белого хлеба и изделий из белой муки. Эта группа содержит в основном сложные углеводы как источник энергии, клетчатку и витамины группы В. Необходимая порция составляет 600-1100 г. (Порции для всех продуктов указаны на один день.)

2. Овощи. Сюда входят все известные овощи, в том числе картофель. Особенно рекомендуются зелёные листовые овощи. Эта группа – хороший источник минералов, витаминов А, С, фолиевой кислоты, клетчатки и микроэлементов. Необходимая порция составляет 400-700 г.

3. Фрукты и ягоды. В эту группу входят также фруктовые и ягодные соки. Их состав подобен овощам, но многие из них имеют более выраженные антиоксидантные свойства за счёт фитохимических веществ и витаминов. Необходимая порция составляет 300-500 г.

4. Молочные продукты: Молоко, кисломолочные продукты, творог – это источник белка, жиров, витамина В12, микроэлементов. Необходимая порция составляет 200-300 г. При хорошей переносимости бобовых и орехов молочные продукты можно заменить, но потребуются с профилактической целью ввести в рацион витамин В12.

5. Бобовые, орехи и семечки содержат белок, жиры, витамин Е и микроэлементы. Порция бобовых в варёном виде составляет ½-1 стакан.

6. Сладости и соль в минимальных количествах, растительное масло – 1-2 ст. л.

Именно такую пищу желал дать Бог Своему избранному народу, но многие израильтяне вспоминали о питании в Египте. Древние египтяне употребляли различные овощи, фрукты, зерновые, но, скорее всего, их питание не было сбалансированным, так как, к сожалению, были котлы с мясом. Исследуя останки различных мумий, захоронённых в пирамидах, учёные обнаружили в них признаки заболеваний современного общества: сердечные болезни, артрит, рак и др. Господь не желал, чтобы израильтяне страдали подобными болезнями, поэтому Он давал им лучшее. Наш Создатель желает, чтобы и на нашем столе всегда была полезная и полноценная пища.

15 февраля

Покупать ли витамины?

«Главное – мудрость: приобретай мудрость, и всем именем твоим приобретай разум» (Притч. 4:7).

Сегодня много известно о пользе витаминов. Эти жизненно важные для организма вещества содержатся в различных продуктах питания, однако часто их рекламируют в виде витаминной добавки. Как нам быть? Покупать ли витамины в аптеке?

Витамины (от лат. *vita* – жизнь) – это целая группа органических соединений, необходимых для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Их источником служат в основном растительные продукты; требуются они в ничтожных количествах, но оказывают на организм огромное влияние. Ещё несколько веков назад люди не знали о витаминах, но догадывались о наличии каких-то веществ, необходимых для организма. Так в 1747 году шотландский врач Джеймс Линд, пребывая в длительном плавании, провел своего рода эксперимент на матросах, больных цингой. Вводя в их рацион различные кислые продукты, он открыл свойство citrusовых предотвращать цингу (заболевание развивается при нехватке витамина С).

В 1929 году исследователи Хопкинс и Эйкман получили Нобелевскую премию за открытие витаминов. А в 1970 г. Лайнус Полинг, дважды лауреат Нобелевской премии, удивил медицинский мир своей книгой «Витамин С, обычная простуда и грипп». Он писал, что если регулярно употреблять витамин С в большой дозе, то это поможет предотвратить простуду. Лайнус Полинг считал, что, принимая витамины в больших дозах, можно также защититься от рака, сердечно-сосудистых заболеваний и замедлить процесс старения. Полинг основал институт, изучающий свойства витаминов. Великий учёный уже умер, но, как сегодня показывают исследования его института, приём синтезированного витамина С в больших дозах не защищает от простуды. Научных доказательств этого не существует. Кроме того, оказывается, что действие витамина С, полученного синтетическим путём, значительно уступает естественному источнику из продуктов. В растениях витамин С содержится в комплексе с биофлавоноидами и благодаря этому оказывает более сильное воздействие на организм.

Хочется рассказать об интересном эксперименте, проведённом Дмитриусом Албанесом и его коллегами. Он является ведущим специалистом по раковым заболеваниям в Америке. Они организовали исследование, в котором изучалось влияние витамина А на предотвращение рака лёгких. Предыдущие исследования показывали, что люди, употребляющие растительные продукты, содержащие много В-каротина, реже страдают раком лёгких. Поэтому исследуемой группе в 15 000 человек предложили на протяжении восьми лет ежедневно принимать витамин в капсуле, доза которой была равна шести морковкам. Это были курящие люди, их специально взяли для исследования, так как риск заболеть раком у них в 3-6 раз выше, чем у некурящих. Ожидалось, что заболеваемость раком у них снизится минимум на 25 %, а некоторые исследователи считали – на все 50 %. Но результаты были неожиданными. Уже к концу срока наблюдатели заметили появление раковых опухолей у принимающих добавку с витамином А. Исследование было срочно остановлено, результаты показали увеличение на 18 % заболеваемости у принимавших витамин в добавке. Через 1,5 года ещё одно подобное исследование было остановлено, так как оно показало рост количества злокачественных опухолей на 28 %. Учёные были просто шокированы. До сих пор не найдено объяснение, почему витамин А в продуктах уменьшает заболеваемость рака лёгких, а витаминная добавка повышает? Оказывается, приём витаминов в больших дозах не так безопасен для организма. Профессор Эндрю Реквик является одним из ведущих экспертов по исследованию витаминов в Британии. Он считает, что, ежедневно принимая витамин А в дозе более 1,5 мкг, мы значительно увеличиваем риск развития остеопороза.

Сегодня многие учёные не рекомендуют принимать витамины в добавках, можно только с лечебной целью при определённых заболеваниях. Лучшим источником витаминов для организма являются разнообразные растительные продукты. Результат длительного приёма витаминов в больших дозах может быть непредсказуемым и даже опасным. «Главное – мудрость: приобретай мудрость, и всем именем твоим приобретай разум» (Притч. 4:7), – писал царь Соломон. Пусть Божья мудрость руководит нашей жизнью и выбором, который мы делаем каждый день.

22 февраля

Условия правильного пищеварения

Часть 1

*«И ели и пили пред Господом в тот день, с великою радостью...»
(1 Пар. 29:22).*

Процесс переваривания, усвоения и выведения остатков пищи занимает в норме 24-36 часов. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определённые правила питания.

Правило №1. Употреблять пищу необходимо в спокойном состоянии. Если человек пребывает в состоянии стресса или возбуждения, его пищеварительные органы спазмируются, нарушается процесс выделения желудочного сока и ферментов. После интенсивной физической нагрузки и сильного эмоционального волнения требуется небольшой отдых, и затем можно приступать к трапезе. Также не рекомендуется употреблять блюда перед телевизором или компьютером, так как это может увеличить количество съеданной пищи. Многие родители позволяют это своим маленьким детям, так как ребёнок, отвлекаясь, хорошо кушает. Малыш смотрит в экран и ест все подряд. Со временем возникает привычка переедания и зависимости от телевизора. Если же ребёнок видит на экране негативные эмоции, возможны и психологические расстройства.

Правило №2. Блюда, стоящие на нашем столе, должны быть аппетитными и вкусными. Когда мы смотрим на приготовленные продукты, то наши органы чувств воспринимают их цвет и запах. Если продукты вызывают аппетит, тогда организм вырабатывает достаточное количество пищеварительных соков, что улучшает усвоение питательных веществ. Позабывшись о красиво украшенном столе и вкусных блюдах, мы создадим хорошую атмосферу и вызовем здоровый аппетит.

Правило №3. Употребляйте продукты в тёплом виде. Любая пища, поступающая в организм, должна иметь температуру 36-38 градусов. Именно при такой температуре проходит большинство химических реакций с участием ферментов, в том числе и пищеварительных. Ферменты же действуют при относительно небольших колебаниях температур. Низкая температура замедляет реакции пищеварения, а высокая разрушает сами ферменты. Поэтому не рекомендуется есть горячую или холодную еду.

Правило №4. Кто долго жуёт – тот долго живёт. На нашем языке находится около 7000 вкусовых рецепторов. Чувство насыщения и удовлетворения зависит от того, как долго еда соприкасалась со слизистой языка. В среднем нам необходимо 25-30 минут, чтобы почувствовать себя сытыми. Если мы проглотим пищу за 10 минут, тогда останется чувство голода и неудовлетворённости, которое часто восполняется сладостями. Кроме того, процесс переваривания пищи начинается в полости рта, так как слюна содержит фермент амилазу, расщепляющий крахмал. Плохо измельчённая еда способна вызвать брожение и вздутие в кишечнике, она дольше переваривается. Поэтому лучше пищу не запивать, но тщательно пережёвывать.

Господь даёт нам для питания вкусные и полезные продукты, имеющие разный цвет, запах и вкус. Всё это необходимо для здорового аппетита и естественной радости. Перед едой благодарим Бога за щедрость и заботу, чтобы вкушать Его дары с радостью.

29 февраля

Условия правильного пищеварения

Часть 2

«Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно...» (Лк. 21:34).

В 2011 году в штате Нью-Йорк американец Джой Честнат, участвуя в конкурсе, проглотил 62 хот-дога за 10 минут и установил мировой рекорд. 26-летний юноша, который весил 100 килограмм, в интервью сказал: «Несколько лет назад я и не думал, что добьюсь такого результата, но я упорно тренировался последние месяцы». Действительно, иногда пищеварительная система человека подвергается сильной «бомбардировке», и не на соревнованиях, а в повседневной жизни. Давайте рассмотрим ещё один важный принцип питания.

Правило №5. Не переедайте. Когда мы садимся за стол, у нас возникает вопрос: сколько необходимо съесть? Количество съедаемой пищи зависит от возраста. Если человек преклонного возраста, ему нужно кушать меньше, чем это было раньше. Также влияет телосложение. Люди высокого роста с широкой грудной клеткой нуждаются в большем количестве пищи, чем остальные. Большое значение имеет и степень активности. При интенсивной физической деятельности потребуется больше калорий, нежели тем, кто занят умственным трудом. В тёплое время года мы едим меньше, а вот в холодное, наоборот, аппетит повышается для восполнения потребностей в тепле. Необходимо учитывать все эти факторы. Но как понять, достаточно ли я съел, когда встаю из-за стола?

Есть два основных признака. Если мы едим медленно и к концу приёма пищи возникает вопрос, кушать этот кусочек или нет, то лучше не есть. И также из-за стола необходимо вставать с небольшим чувством голода, чтобы в желудке ещё оставалось место. А. П. Чехов сказал: «Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы переели; если встаете переевшим – вы отравились». Желудок – это не дорожный чемодан, куда набивают вещи до отказа. Умеренность в питании послужит не только хорошей работе пищеварительных органов, но и здоровью в целом. Излишки пищи отягчают весь организм и вызывают болезненное, беспокойное состояние. Происходит прилив крови к желудку, в то время как другие органы и конечности её лишаются. Лишняя пища тяжелым бременем ложится на органы пищеварения, и когда эти органы выполняют свою работу, во всем организме чувствуется слабость и вялость. Временами наблюдается полное оцепенение и заторможенность мозга, отсутствие всякого побуждения к каким бы то ни было умственным или физическим усилиям.

В Евангелии от Луки 21:34 Христос даёт важный совет, чтобы наши сердца не отягощались чрезмерным количеством еды. Умственные способности человека, его восприятие истины и даже духовность страдают, если он съедает лишнее. Это состояние подобно алкогольному опьянению. Бог желает, чтобы наш разум не был обременён и притуплён, но всегда был светлым и чистым. Пусть наша пища будет для жизни, но не жизнь для пищи.

7 марта

Условия правильного пищеварения

Часть 3

«Когда сядешь вкушать пищу с властелином, то тщательно наблюдай, что перед тобою. Не прельщайся лакомыми яствами его; это – обманчивая пища» (Притч. 23:1, 3).

Возможно, мы никогда не будем сидеть за одним столом с властелином, но иногда приходится сидеть за обильным столом и решать, сколько съесть блюд, какие продукты совместимы, а какие нет?

Правило №6. Избегайте большого разнообразия продуктов за один приём пищи. Для лучшего усвоения и переваривания организму достаточно 4-5 видов блюд. Чем проще приготовлена пища, тем легче и быстрее она усвоится. Слишком сложные блюда требуют более длительной переработки в желудке, что может вызвать брожение и дискомфорт. Разнообразие необходимо от приёма к приёму пищи в течение дня. Когда мы садимся за стол, лучше сразу поставить все блюда, тогда мы сможем сразу оценить обстановку, свои возможности и выбрать необходимое количество продуктов. Начинать приём пищи лучше со свежих фруктов или овощей. Это способствует лучшей секреции пищеварительных желез и выделению ферментов. Затем употребляйте остальные блюда. Но не все продукты хорошо сочетаются.

Правило №7. Правильное сочетание продуктов. Речь не идёт о раздельном питании по Шелтону, когда отдельно употребляются углеводистые и белковые продукты. Мы затронем несовместимость некоторых продуктов, учитывая другие характеристики, что особенно важно для людей с ослабленным пищеварением. Неудачное сочетание – это сырые фрукты и овощи, но если один из продуктов

термически обработан, тогда в небольших количествах совмещение допускается. Следующее нежелательное сочетание – это сахар, молоко и яйца. И также не рекомендуются обильные сладкие десерты после употребления овощей. Одновременно употребляя эти продукты, мы можем получить несварение желудка и брожение в кишечнике, что проявляется тяжестью и вздутием живота.

Правило №8. Избегайте чрезмерного употребления жиров. Жирная пища переваривается в желудке дольше, так как жиры, подобно плёнке, покрывают пищевые частицы. При этом желудочный сок не может полноценно переваривать белки. Попробуйте смазать руки маслом или жиром, и вы увидите, сколько потребуется мыла, чтобы смыть его. Так и желудок выделяет большое количество соляной кислоты. И если это происходит достаточно часто, то со временем возникает гастрит или язвенная болезнь. Иногда, чтобы справиться с чрезмерным количеством жиров, в желудок забрасывается желчь из 12-перстной кишки. Желчь ускоряет переваривание жиров, но разъедает слизистую желудка. 1-2 ст. л. масла в день достаточно, чтобы пища была вкусной и организм мог усвоить жирорастворимые витамины. Умеренность в жирах, в разнообразии блюд и умелое сочетание продуктов сделают процесс пищеварения безопасным.

В притчах мудрый Соломон даёт важные советы по питанию. Ему как главе государства приходилось не раз сидеть с царями за обильным столом, уставленным всевозможными яствами. Он понимал, что обильная еда тяжким бременем ложится на желудок и разум, поэтому старался сохранить мудрость, данную ему Богом, и воздерживаться от излишеств. Пока он был верен этому принципу, то преуспевал. Давайте и мы возьмём пример с мудрого царя, чтобы быть успешными во всех делах.

14 марта

Условия правильного пищеварения

Часть 4

*«Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князя твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!»
(Еккл. 10:17).*

Правило №9. Не перекусывайте между приёмами пищи. Органы пищеварения после периода активной работы должны перейти в состояние расслабления. За это время они пополняются энергией, в них накапливаются ферменты, и они готовятся к следующему приёму пищи. Если мы часто едим, тогда они трудятся практически без остановки, у них нет возможности отдохнуть и восстановиться, поэтому со временем они дают сбой, их ресурсы истощаются. Между приёмами пищи должен быть промежуток времени в 5-6 часов. Давайте на примере желудка посмотрим, как происходит пищеварение, если он не отдыхает.

Например, на завтрак вы съели овсянку с банановым кремом, орехи и фрукты. Желудок добросовестно принялся за работу – начался процесс перемешивания, перетирания и смешивания пищи с желудочным соком. Пищевые частицы пропитываются соляной кислотой, белки набухают, готовясь к расщеплению в 12-перстной кишке. Приблизительно через 2-3 часа первая порция пищи должна пройти через привратник желудка в кишечник. Но тут на работе нас угостили ароматными вафлями. Послышался хруст... и смесь вафли, маргарина и сахара поступила в желудок. И ему снова надо приступать к работе. Наконец всё сделано, казалось бы, долгожданный отдых. Но что это? Семечки, арахис, гамбургер и кока-кола. И желудок снова принялся за переваривание... Прошло немного времени – и тут появились картофельные чипсы и мороженое.

Уставший желудок уже не может полноценно переваривать еду и отправляет наполовину переработанные продукты дальше. Эту историю можно продолжить.

Давайте возьмём за правило есть 3 раза в день и не перекусывать между приёмами пищи, а только пить воду через 2-3 часа после еды. Молоко, сок, компот – это также продукты, и их лучше употреблять с едой.

Правило №10. Правильное распределение порций во время приёмов пищи. Существует хорошая поговорка: «Завтракай, как царь, обедай, как принц, а ужинай, как нищий». Легко запомнить, но не всегда легко воплотить в жизнь. Часто именно ужин становится основным приёмом обильной пищи. Основная же калорийность пищи должна приходиться на завтрак и обед, ужин необходимо делать лёгким. Ночью пищеварение в два раза медленнее, чем днем, и в это время наш организм должен отдыхать, а не заниматься усвоением еды. Вечернее переедание является причиной таких заболеваний, как гастрит, дисбактериоз и кишечная аллергия. С течением времени появляется избыточный вес, значительно возрастает риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, поздняя трапеза нарушает сон и может быть причиной бессонницы. Постоянная усталость, недосыпание, головные боли, тяжесть в желудке – всего этого можно избежать, если не есть на ночь. Ужинать лучше за 3-4 часа до сна, избегайте белковых продуктов, таких как орехи, бобовые, яйца и творог. Подсушенного хлеба и фруктов будет вполне достаточно.

Не всегда легко приучить себя к определённому режиму, но это важно для здоровья нашего организма. «Всему свое время, и время всякой вещи под небом» (Еккл. 3:1), – пишет проповедник Екклесиаст. Как распорядок и постоянство необходимы в повседневной жизни, так и режим питания необходим нашему организму. Давайте будем стремиться к этому.

21 марта

Что Иса поменял на чечевицу?

«И сказал Исав Иакову: дай мне поесть красного, красного этого, ибо я устал. И дал Иаков Исаву хлеба и кушанья из чечевицы...»
(Быт. 25:30, 34).

Согласно историческим данным, бобовые возделывали в Палестине за тысячу лет до нашей эры. В Древнем Египте бобы считали священным растением, а в Риме фасоль использовалась не только в качестве продукта питания, но и как косметическое средство. Из неё делали пудру и белила для кожи лица. Считалось, что фасолевая пудра смягчает кожу и разглаживает морщины. А вот древнегреческий философ Пифагор не рекомендовал употреблять в пищу бобы, считая, что в них переселяются души умерших. Сегодня выращиваются около 100 сортов бобовых, которые делятся на кормовые и пищевые.

По содержанию белка бобовые растения близки к мясу. Горох, фасоль и чечевица почти на четверть состоят белка, а соя – на треть. Белок бобовых усваивается нашим организмом лучше и легче – приблизительно на 70-80%. В бобовых много необходимых органических кислот, жиров, витаминов и минеральных солей. Все бобовые культуры успешно применяются в лечебной практике. В зеленом горошке, например, содержатся противосклеротические вещества. Фасоль – необходимый продукт питания в рационе больных сахарным диабетом. Употребление фасоли в пищу снижает содержание сахара в крови. Этому способствует содержащийся в фасолевыми бобах аргинин, оказывающий инсулиноподобное действие на обмен веществ. Используют при сахарном диабете и створки фасоли, их пьют натощак перед едой. Очень полезно употреблять фасолевыми блюда при туберкулезе.

Бобовые улучшают перистальтику кишечника, поскольку содержат много клетчатки и пищевых волокон. К примеру, съев стакан чечевицы, вы получите половину суточной нормы клетчатки. В красной и жёлтой чечевице содержится много

железа, поэтому она рекомендуется людям, страдающим анемией. Известные соевые бобы по ценности белка полностью заменяют мясо. В сое содержатся изофлавоны, которые в организме превращаются в фитоэстрогены – растительные аналоги женских гормонов. По мнению датских ученых, фитоэстрогены способствуют усвоению в организме кальция и других микроэлементов, которые укрепляют костную ткань. Поэтому для профилактики остеопороза и смягчения проявлений климакса советуют употреблять соевые продукты женщинам до 40 лет 1 раз в день, а тем, кто на пороге менопаузы, – дважды. Противораковые свойства сои учёные установили давно. Употребляя хотя бы 15 г сои в день, мужчины на 70 % снижают риск заболевания раком простаты, а женщины – на 50 % раком молочной железы. Ещё одно важное свойство всех бобовых в том, что в них содержится в достаточном количестве марганец, благодаря которому наши волосы становятся крепкими и красивыми.

Чтобы получить удовольствие и пользу от употребления бобовых, их важно вкусно и правильно приготовить. Это также поможет избежать кишечного дискомфорта. Есть люди, которые в силу особенностей их ферментной или заболеваний пищеварительной систем, не переносят некоторые виды бобовых. В этом случае нужно выбрать то, что организм воспринимает и хорошо усваивает.

Библия рассказывает об Исаве, который был старшим сыном в семье Исаака. В будущем он мог стать священником и быть особенно близким к Богу. Но придя голодным с поля, он поменял чечевичную похлёбку на право первородства и духовные благословения. Христос же говорит: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Мф. 4:4). Господь заботится о нас, восполняя потребности в хлебе насущном, но Он желает, чтобы мы более осознавали нужду в хлебе духовном – Его Слове. Давайте каждое утро перед тем, как принять дары пищи, примем драгоценные духовные дары из Слова Божьего.

Для нотаток:

