

Відділ здоров'я

Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА

ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для
суботнього богослужіння

(Матеріал підготовлений за книгою

О. Хацинського

«Секреты здоровья и долголетия»)

Перший квартал 2020 року

Харчування для життя

«І сказав Бог: “Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння... і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, – нехай буде на їжу це вам!”» (Бут. 1:29).

Безсумнівно, кожна людина розуміє, що харчування справляє вагомий вплив на здоров'я. Адже ми складаємося з того, що їмо. Та яка їжа є найкориснішою? Які продукти сприяють хорошому здоров'ю та довголіттю?

У 2009 році Національний інститут старіння у США і товариство *National Geographic* вирішили знайти географічні зони з довгожителлями. Експерти відвідали кілька місць на нашій планеті, де достовірно встановлено високу тривалість життя. Ці регіони вони назвали «блакитними зонами». Перша «блакитна зона» була знайдена за 200 км від узбережжя Італії, на острові Сардинія, але не весь острів з населенням 1,4 млн осіб, а його високогірна місцевість – провінція Нуоро. У цій місцевості, як виявилось, чоловіки живуть довше за всіх інших у світі. Тут 100-річних жителів удесятеро більше, ніж в Америці. І в цьому місці люди не просто доживають до 100 років, а живуть активним життям. Тут 102-літні їздять на велосипеді на роботу, рубають дрова і пасуть овець на схилах пагорбів. Харчуються вони переважно рослинною їжею, яку самі ж обробляють на своїх полях. Вони готують прісний цільнозерновий хліб з пшениці твердого сорту, який називається нотамусіка, а також сир з молока овець, вживають досить багато червоного винограду.

Другу «блакитну зону» знайшли на іншому кінці земної кулі, приблизно за 1300 км на південь від Токіо, на архіпелазі Окінава. Окінава – це ланцюг зі 161 маленького острова. А північна частина головного острова – це своєрідна точка відліку світового довголіття. Середня

тривалість життя чоловіків становить 88 років, жінок – 92 роки; це вище, ніж у цілому по Японії, на 10-15 років. Жіноче населення цього місця живе найдовше на Землі. Тут у п'ятеро нижчий рівень захворюваності на рак кишечника і молочної залози і вшестеро менше серцево-судинних захворювань, ніж у більшості розвинених країн. Той факт, що їхній спосіб життя сприяє таким показникам, змушує здивуватися і повчитися в них. Що ж вони роблять? І знову ми бачимо харчування на основі рослинної їжі, велику кількість кольорових овочів у меню. Тофу (соєвого сиру) тут їдять увосьмеро більше, ніж в інших країнах.

Третя «блакитна зона» знаходиться в США серед християн адвентистів сьомого дня, які проживають у місті Лома Лінда і його околицях, штат Каліфорнія. У США тривалість життя жінок становить 80 років. Проте жінки-адвентистки живуть у середньому 89 років. Різниця ж серед чоловіків ще більш значна, вони живуть приблизно на 11 років довше, ніж інші американці. Ці дані отримано на основі дослідження групи, що складається приблизно із 70 000 осіб, протягом 30 років. Особливість їхнього харчування – також переважно рослинна дієта. Учені виділили й інші аспекти довголіття жителів «блакитних зон» – це активний спосіб життя, відмова від шкідливих звичок, взаємна підтримка. Однак незаперечним є вплив харчування на здоров'я і довголіття цих людей.

Коли Бог створив людину, Він дав їй на їжу найкраще – різноманітні плоди та насіння. Що ближче ми будемо до початкової дієти, то кращим буде наше здоров'я. Будьмо вдячні Богу за Його постійну турботу, яку Він виявляє до нас, щороку посилаючи урожай, велику кількість і різноманіття смачних плодів. Господь радіє, коли бачить щасливих людей, які із вдячністю смакують найкраще з Його люблячих рук.

Переваги вегетаріанства

Частина 1

*«Бо Господь, Бог твій, уводить тебе до Краю... пшениці, і ячменю, і винограду, і фіги, і гранату, до Краю оливкового дерева та меду»
(П. Зак. 8:7, 8).*

Серед прихильників вегетаріанства чимало було і є відомих людей, які відмовилися від вживання м'яса. Це – художник Леонардо да Вінчі, письменник Лев Толстой, учені Ісаак Ньютон, Бенджамін Франклін, Альберт Ейнштейн, англійський біолог Джон Рей та ін. Люди відмовляються від м'ясних продуктів з різних причин. Ми ж розглянемо п'ять переваг рослинної дієти з точки зору впливу на здоров'я.

1. Рослинна їжа більш природна для нашого організму. Шведський учений Лінней зазначив: «Внутрішня і зовнішня будова людського тіла, якщо порівняти з тваринами, показує, що фрукти й овочі є природною їжею людини». Фізіологія й анатомія людини підтверджують, що ми більш пристосовані до дієти, що складається з фруктів, овочів, горіхів і злаків. Якщо порівняти будову шлунково-кишкового тракту травоядних тварин, хижих і людини, то ми більш схожі з першими.

Хижі тварини мають виражені ікла, але в них немає плоских корінних зубів. Вони розривають м'ясо зубами і, не пережовуючи, ковтають його. Слинні залози в них нерозвинені, а ось у шлунку велика кислотність для інтенсивного перетравлення тваринного білка. Кишечник у м'ясоїдних тварин утричі довший за тіло, щоб м'ясо, позбавлене клітковини, могло швидше вийти з організму.

Травоядні тварини і людина не мають виражених ікл для розривання плоті, але в них є плоскі корінні зуби для тривалого пережовування клітковини. Слинні залози виражені добре і містять фермент амілазу для розщеплення крохмалю, що міститься в злаках. Соляна кислота в шлунку не настільки агресивна, і довжина кишечника приблизно

вшестеро більша за довжину тіла. М'ясо надто повільно проходить через травний тракт людини (учетверо повільніше, ніж рослинні продукти). А регулярне очищення кишечника можливе тільки при правильній вегетаріанській дієті. Овочі, злаки та фрукти не перешкоджають очищенню організму, а навпаки, сприяють цьому.

2. Рослини екологічно чистіші і їхнє вживання не призводить до хвороб. У процесі росту й розвитку як рослини, так і тварини накопичують у собі токсичні речовини, але в рослинах їх значно менше. Наприклад, раніше поля обприскували інсектицидом ДДТ, дуже сильною отрутою. Зараз він заборонений для використання, тому що викликає рак, безпліддя і серйозні захворювання печінки. ДДТ і подібні пестициди потрапляють в організм тварин і накопичуються там. М'ясо містить у 13 разів більше ДДТ, ніж овочі. Державний університет в Айові провів дослідження, які показали, що 80-90 % ДДТ надходять в організм людини з м'ясом. М'ясо тварин може містити і багато інших речовин, які додають до корму, аби пришвидшити ріст м'язової маси. Також деякі інфекційні захворювання передаються через тваринні продукти людині, особливо якщо вони недостатньо термічно оброблені. Рослини самі собою не є джерелом інфекцій, вони хімічно чистіші й корисніші.

Прочитаймо тексти Слова Божого і дізнаймося, яку їжу Господь обіцяв дати ізраїльтянам в Обітованому краї. У восьмому розділі книги Повторення Закону написано, що це пшениця, ячмінь, виноград, фіги, гранати, оливки і мед. Звичайно, це – неповний перелік тих продуктів, які очікував ізраїльський народ. Однак видно, що в цьому невеликому списку немає м'яса тварин. Господь знає потреби нашого організму. Він піклується про нас, як любляча мати про своє немовля, і бажає дати нам таке харчування, яке сприятиме найкращому розвитку та здоров'ю. Заходячи до супермаркету, згадуймо біблійні вірші з П. Зак. 8:7, 8, і нехай вони допоможуть нам у виборі продуктів.

Переваги вегетаріанства

Частина 2

«І будеш пам'ятати всю ту дорогу, що Господь, Бог твій, вів тебе нею по пустині ось уже сорок літ... і годував тебе манною... а нога твоя не стухла от уже сорок літ» (П. Зак. 8:2-4).

Мандруючи пустелею сорок років, ізраїльський народ харчувався здебільшого манною – небесним хлібом, який за смаком нагадував коржик з оливою. Незважаючи на відсутність м'яса, вони мали гарну фізичну форму, необхідну для тривалої ходьби, і їхні ноги не набрякали. Розгляньмо ще одну перевагу рослинної дієти.

3. Дарує більше витривалості й сили. Аби в цьому переконатися, подивімося на деяких відомих спортсменів, прихильників вегетаріанства. Білл Уолтон – зірка національного баскетболу США, центральний нападаючий, відомий своєю переможною грою та дотриманням вегетаріанської дієти; входить до числа 50 найкращих гравців за всю історію НБА (Національної баскетбольної асоціації). Скотт Юрек – багаторазовий переможець марафонів, зокрема ультрамарафону на 216 км у Долині смерті, Каліфорнія, – найскладнішого у світі забігу. Дуглас Айвен Хепберн – штангіст, чемпіон світу 1953 року, маючи вроджені проблеми з ногами й косоокість, подолав свої недоліки і став знаменитим важкоатлетом. Він встановив рекорд Канади 1950 року, завоював золото 1954 року у Великобританії. Не можна не сказати і про вплив британських плавців-вегетаріанців через Ла-Манш, де влітку температура води не більше 15-18 °С. При цьому його вважають найшвидшим – 6 годин 20 хвилин.

Доктор Кріс Фенн, один із провідних дипломованих фахівців з харчування у Великобританії, велосипедист на довгі дистанції, говорить: «Працюючи фахівцем з харчування в спорті, я розробив дієти для британських

олімпійських команд з бігу по пересіченій місцевості й лижного біатлону, для учасників експедицій на Північний полюс та Еверест. Немає сумніву, що гарна вегетаріанська дієта може забезпечити організм усіма необхідними для здоров'я поживними речовинами, а також вуглеводами, що містять крохмаль і дають “паливо” для роботи м'язів. Як людина, що займається велосипедним спортом на довгі дистанції, я втілюю теорію на практиці. Вегетаріанські продукти забезпечували мій організм енергією, коли я останнього разу перетинав Америку та проїхав від одного узбережжя до іншого, подолавши відстань 5600 км, чотири гірських хребти і перетнувши чотири часові зони».

Не можна не згадати і про легендарного легкоатлета Карела Льюїса – дев'ятикратного чемпіона Олімпійських ігор, восьмикратного чемпіона світу, десятикратного рекордсмена світу зі спринтерського бігу та стрибків у довжину. У вступі до книги вегетаріанських рецептів *Very Vegetarian* він пише: «Ваше тіло – це ваш храм. Якщо ви будете харчуватися правильно, то воно відплатить вам добром і ви проживете довше. Я перейшов на вегетаріанський раціон заради свого здоров'я і продовжую дотримуватися його».

Безперечно, збалансована рослинна дієта дасть нашому організму таку необхідну життєву енергію і витривалість, якої часто не вистачає. Це те, чого ми потребуємо. Можливо, більшу частину життя ми харчувалися неправильно і відчуваємо, що наші сили зменшуються, але не треба сумувати. Господь добрий і милосердний, Він обіцяє бути нашою підтримкою. Читаючи книгу Ісаї, ми знаходимо чудову обітницю: *«Він змученому дає силу, а безсилому – міць. І помучаться хлопці й потомляться, і юнаки спотикнуться – спіткнуться, а ті, хто надію складає на Господа, силу відновлять, крила підіймуть, немов ті орли, будуть бігати – і не потомляться, будуть ходити – і не помучаться!» (40:29-31).*

Переваги вегетаріанства

Частина 3

«Траву для худоби вирощує, та зеленину для праці людині, щоб хліб добувати з землі...» (Псал. 104:14).

«Нехай їжа буде моїми ліками, а ліки – їжею», – сказав Гіппократ, і він мав рацію. Ось наступна неocenenna перевага рослинного харчування.

4. Воно має захисні властивості. Не секрет, що однією з найбільших проблем сучасного суспільства є рак. Гарна новина полягає в тому, що рослинна дієта значно знижує ризик виникнення цього захворювання і допомагає, коли воно вже діагностовано. Вивчаючи властивості рослин, учені виявили особливі речовини, які назвали фітохімічними. У великій кількості вони містяться у фруктах, овочах, зернових, бобових і горіхах. Це – десятки тисяч найрізноманітніших сполук. Особливо багато їх накопичується в шкірці плодів.

Серед них добре вивчена група флавоноїдів, що налічує понад дві тисячі з'єднань. Вони надають забарвлення рослинам. Флавоноїди моркви, помідорів, шкірки цитрусових, зеленої цибулі, темних ягід, червоної капусти і баклажанів істотно знижують ризик виникнення багатьох видів раку, дегенеративних хвороб, а також посилюють імунний захист організму. Лікопони помідорів знижують ризик виникнення раку підшлункової та передміхурової залоз. Інші сполуки – інколи – містяться у великих кількості в овочах сімейства хрестоцвітих, таких як білокачанна капуста, броколі та цвітна капуста. Вони знижують ризик виникнення раку товстої кишки, а також попереджують рак грудей. Сосві боби і виготовлені на їхній основі продукти,

такі як сир тофу і соєве молоко, містять захисні фітохімічні речовини, що знижують ризик появи раку грудей, товстої та прямої кишок, легень і шлунка.

Доведено, що фітонутрієнти допомагають організму знищувати клітини в передраковому стані. Це – стан, коли змінені клітини в організмі вже є, але в пухлину вони ще не перетворилися. Вони утворюють щось на кшталт мікропухлин, які не турбують людину. До формування пухлини може минути від 1 до 40 років, і саме в цей час чужорідні клітини дуже чутливі до дії фітохімічних речовин. Такі продукти, як часник, цибуля, цитрусові, ягоди, капуста та ін., містять особливі речовини, що сприяють загибелі ракових клітин і стримують їхній розвиток. Вони допомагають організму в боротьбі з передраком.

Щоб захиститися від злоякісних захворювань, необхідно вживати не менше 500 г свіжих овочів і фруктів на добу.

В одній із доповідей Американської дієтичної асоціації представили 29 продуктів з протираковими властивостями, цікаво, що всі вони рослинного походження. Ось деякі з них: часник, цибуля, соєві боби, морква, петрушка, селера, цитрусові, насіння льону, помідори, перець, цільна пшениця, вівсяна крупа та сливи. Понад 200 наукових експериментів, проведених за останні 25 років, підтверджують: люди, що вживають рослинні продукти у великих кількостях, мають наполовину менший ризик захворіти на рак, якщо порівняти з тими, хто вживає їх мало. Господь бажає, щоб різноманітні плоди прикрашали наш стіл, подібно до веселки, тоді ми отримаємо все необхідне для захисту від хвороб. Наш Творець помістив у рослини безліч захисних речовин, але Він обіцяє і Сам захищати нас, якщо ми будемо слідувати Його істині. *«Він пером Своїм вкрис тебе, і під крильми Його заховаєшся ти! Щит та лук – Його правда» (Псал. 91:4).*

Переваги вегетаріанства

Частина 4

«І прибули вони аж до долини Ешколу, і витягли там галузку з одним гроном винограду, і вдвох понесли його на жердині; також узяли із гранатів та з фіг» (Числ. 13:23).

У 1956 році радянський академік М. М. Семенов отримав Нобелівську премію за відкриття вільних радикалів, і цим відкрив нову сторінку в хімії, фізиці та медицині. Вільні радикали – це пошкоджені молекули, атоми яких не мають спарених електронів. Вони досить агресивні та порушують хімічні реакції в організмі людини. І хоч вільні радикали в помірних кількостях необхідні для нормального дихання, обміну речовин і знищення чужорідних бактерій, проте коли їх накопичується занадто багато, підвищується ризик розвитку атеросклерозу, виразки шлунка та злоякісних утворень. Вільні радикали можуть пошкоджувати ендотелій артерій, пришвидшувати старіння суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, послаблювати імунну систему. Кількість цих речовин в організмі людини значно зростає при несприятливій екології, курінні, надлишку ультрафіолету, стресі й неправильному харчуванні.

Та все-таки в нашому організмі передбачена антиоксидантна система захисту. Антиоксиданти нейтралізують негативний вплив вільних радикалів, віддаючи їм свої електрони. У такий спосіб вони сприяють очищенню й оздоровленню організму, відновленню клітин, омолодженню шкіри. Найвідоміші антиоксиданти – токоферолі (вітамін Е), каротиноїди (вітамін А), аскорбінова кислота (вітамін С). Розгляньмо доступні джерела цих необхідних вітамінів.

Вітамін Е міститься переважно в рослинних продуктах. Найбагатші ним нерафіновані олії, особливо олія зародків пшениці, різноманітні горіхи, насіння, зелені листові овочі, а також проростки злакових і бобових. Вітамін Е може накопичуватися в організмі. Щоб отримати добову норму цього вітаміну, нам потрібно з'їсти 1 ст. л. насіння соняшнику, п'ять волоських горіхів і 1 ст. л. ложку рослинної олії.

Вітамін А свідчить про себе за допомогою помаранчевого забарвлення фруктів та овочів. Міститься він у великих кількостях у моркві, гарбузі, ягодах, солодкому перці, обліпсі, буряках, томатах, шпинаті, абрикосах. Цей вітамін здатний накопичуватися в організмі. Склянка тертої моркви або гарбуза задовольняє потребу в цьому вітаміні щонайменше на одну добу.

Вітамін С міститься тільки в рослинах. Він потрібен організму щодня і не може накопичуватися. Деякі вважають цей вітамін найголовнішим серед антиоксидантів. Найкращими його джерелами служать чорна смородина, чорноплідна горобина, шипшина, солодкий червоний перець, часник, виноград, полуниця, гранати, ківі, апельсини і зелені листові овочі. Добова норма аскорбінової кислоти – 60-100 мг, але деякі лікарі рекомендують удвічі більше. Якщо взяти за норму середній показник, то протягом дня нам потрібно з'їсти 2 ст. л. чорної смородини, один апельсин і склянку полуниці.

Вміст вітамінів в тому самому продукті може відрізнитися залежно від ґрунту і кліматичних умов вирощування. Однак ми можемо вживати достатньо свіжих фруктів та овочів, не турбуючись про надлишок корисних речовин. Деякі дослідники виділяють ряд продуктів з найкращими антиоксидантними властивостями. Із фруктів це – полуниця, слива, чорниця, червоний виноград, апельсин,

кві, рожевий грейпфрут; з овочів – часник, шпинат, броколі та брюссельська капуста, червоний солодкий перець, буряк. З горіхів найкорисніші – pekan, волоський, фундук, фісташки і мигдаль, а з бобових – червона квасоля, соя, чорні боби. Можливо, не всі перераховані продукти доступні нам, але ми можемо отримати все необхідне з тих рослин, які вирощують у нашій місцевості. Бог подбає про те, щоб на нашому столі завжди були антиоксиданти.

Коли ізраїльський народ вийшов з Єгипту і наблизився до кордону Обітованого краю, кілька людей пішли, щоб оглянути місцевість. Повернулися вони з величезним гроном винограду, яке несли на жердині двоє людей. Місцевість, у якій вони мали жити, рясніла корисними й різноманітними плодами. Бог привів їх туди недарма. Сьогодні у світі офіційно налічується понад 200 сортів граната і понад 400 сортів інжиру, 3000 сортів полуниці, не менше 5000 сортів винограду та приблизно 10 000 сортів яблук. Величезна кількість фруктів та овочів просто вражає. Бог піклується про нас. Незважаючи на погіршення екології, забруднення людиною води, ґрунту й атмосфери, Він передбачив, щоб ми мали захист завдяки дарам природи. Давид пише: *«Милосердя Твого, о Господи, повна земля...»* (Псал. 119:64). Ця милість виявляється і в чудових відновлювальних властивостях рослин.

Переваги вегетаріанства

Частина 5

«І говорили їм Ізраїлеві сини: Коли б ми були повмирали від Господньої руки в єгипетському краї, як ми сиділи над горшком м'яса, як ми їли хліба досить!» (Вих. 16:3).

Найвищою серед єгипетських пірамід вважається та, яка побудована фараоном Хуфу (грецькою – Хеопс). Заввишки вона сягала 147 м, а кожна зі сторін завдовжки становить 233 м. Для того щоб обійти піраміду Хуфу, потрібно пройти близько кілометра. Її грандіозні розміри вражали всіх у Єгипті. Учені підраховували, що піраміду Хуфу склали з 2 300 000 величезних гладко відшліфованих брил вапняку, причому кожна із цих брил завважки більше двох тонн. Ретельно обтесані й відшліфовані, вапнякові брили були настільки майстерно припасовані одна до одної, що в щілину між двома каменями неможливо просунути лезо ножа. Справді, щоб побудувати таку грандіозну споруду, яка простояла тисячоліття, потрібно було багато зусиль і мудрості. Хоч сьогодні й не будують подібних пірамід, але побудована харчова вегетаріанська піраміда. Розгляньмо її та дізнаймося про ще одну перевагу рослинної дієти.

5. Вона забезпечує всі потреби організму. Продовольча піраміда, розроблена в Міністерстві сільського господарства США й адаптована для вегетаріанства, забезпечує всіма поживними речовинами, які нам необхідні. Її запропоновано розбити на шість великих груп.



1) Зернові продукти. Цільнозернові крупи повинні становити не менше половини продуктів нашого раціону. Це – каші (вівсянка, пшоно, коричневий рис, гречка, перловка) і хліб із цілісного зерна. Було би добре обмежити вживання білого хліба й виробів з білого борошна. Ця група містить здебільшого складні вуглеводи як джерело енергії, клітковину й вітаміни групи В. Необхідна порція становить 600-1100 г (порції для всіх продуктів вказані на день).

2) Овочі. Особливо рекомендовано зелені листові овочі. Ця група – гарне джерело мінералів, вітамінів А, С, фолієвої кислоти, клітковини і мікроелементів. Необхідна порція становить 400-700 г.

3) Фрукти і ягоди. До цієї групи належать також фруктові та ягідні соки. Їхній склад подібний до овочів, але багато з них має більш виражені антиоксидантні властивості завдяки вмісту фітохімічних речовин і вітамінів. Необхідна порція становить 300-500 г.

4) Молочні продукти. Молоко, кисломолочні продукти, сир – це джерело білка, жирів, вітаміну В₁₂, мікроелементів. Необхідна порція становить 200-300 г. При гарній переносимості бобових і горіхів молочні продукти можна замінити, але потрібно з профілактичною метою ввести в раціон вітамін В₁₂.

5) Бобові, горіхи і насіння містять білок, жири, вітамін Е і мікроелементи. Порція бобових у вареному вигляді становить ½-1 склянку.

6) Солодощі та сіль – у мінімальних кількостях, олія – 1-2 ст. л.

Саме таку їжу Бог бажав дати Своєму обраному народу, але багато ізраїльтян згадувало про харчування в Єгипті. Стародавні єгиптяни вживали різні овочі, фрукти, зернові, але, напевно, їхнє харчування не було збалансованим, тому що, на жаль, були горшки м'яса. Досліджуючи останки різних мумій, похованих у пірамідах, учені виявили ознаки захворювань сучасного суспільства: серцеві хвороби, артрит, рак та ін. Господь не бажав, щоб ізраїльтяни страждали подібними хворобами, тому Він давав їм найкраще. Наш Творець бажас, щоб і на нашому столі завжди була корисна і повноцінна їжа.

Чи купувати вітаміни?

«Початок премудрости – мудрість здобудь, а за ввесь свій масток здобудь собі розуму!» (Проп. 4:7).

Сьогодні багато відомо про користь вітамінів. Ці життєво важливі для організму речовини містяться в різних продуктах харчування, однак їх часто рекламують як вітамінні добавки. Як нам бути? Чи купувати вітаміни в аптеці?

Вітаміни (від лат. *vita* – життя) – це ціла група органічних сполук, необхідних для нормального обміну речовин і життєдіяльності. Їхнім джерелом служать переважно рослинні продукти; потрібні вони в незначних кількостях, але справляють величезний вплив на організм. Ще кілька століть тому люди не знали про вітаміни, але здогадувалися про наявність певних речовин, необхідних для організму. У 1747 році шотландський лікар Джеймс Лінд, перебуваючи в тривалому плаванні, провів своєрідний експеримент на матросах, хворих на цингу. Вводячи до їхнього раціону різні кислі продукти, він відкрив властивість цитрусових попередити цингу (захворювання виникає при нестачі вітаміну С).

У 1929 році дослідники Хопкінс та Ейкман отримали Нобелівську премію за відкриття вітамінів. А 1970 року Лайнус Полінг, двічі лауреат Нобелівської премії, здивував медичний світ своєю книгою «Вітамін С, звичайна застуда і грип». Він писав: якщо регулярно вживати велику дозу вітаміну С, то це допоможе запобігти застуді. Лайнус Полінг вважав, що, приймаючи великі дози вітамінів, можна також захиститися від раку, серцево-судинних захворювань та уповільнити процес старіння. Полінг заснував інститут, що вивчає властивості вітамінів. Великий учений уже помер, але, як свідчать дослідження його інституту, прийом великих доз синтезованого вітаміну С не захищає від застуди. Наукових доказів цього не існує. Виявляється, що дія вітаміну С, отриманого синтетичним шляхом, значно поступається природному джерелу з продуктів. У рослинах вітамін С міститься в комплексі з біофлавоноїдами і завдяки цьому справляє сильніший вплив на організм.

Хочеться розповісти про цікавий експеримент, проведений Дмитріусом Албанесом і його колегами. Він є провідним фахівцем з ракових захворювань в Америці. Вони організували дослідження, у якому вивчали вплив вітаміну А на запобігання раку легень. Попередні дослідження показували, що люди, які вживають рослинні продукти, що містять багато β-каротину, рідше страждають на рак легень. Тому досліджуваній групі (15 000 осіб) запропонували протягом восьми років щодня приймати вітамін у капсулі, доза якого дорівнювала шести морквинам. Це були курці, їх спеціально запросили для дослідження, адже ризик захворіти на рак у них у 3-6 разів вищий, ніж у тих, хто не курить. Очікувалося, що захворюваність на рак у них знизиться мінімум на 25 %, а деякі дослідники вважали – на всі 50 %. Проте результати були несподіваними. Уже до кінця терміну спостерігачі помітили появу ракових пухлин у тих, хто приймав добавку з вітаміном А. Дослідження терміново зупинили, результати показали збільшення на 18 % захворюваності в людей, що приймали вітамінну добавку. Через 1,5 року ще одне подібне дослідження зупинили, адже воно показало зростання кількості злоякісних пухлин на 28 %. Учені були просто шоковані. Досі не знайдено пояснення, чому вітамін А в продуктах знижує захворюваність на рак легень, а вітамінна добавка підвищує? Виявляється, прийом великих доз вітамінів не зовсім безпечний для організму. Професор Ендрю Реквік є одним з провідних експертів з дослідження вітамінів у Великобританії. Він вважає: щодня приймаючи більше 1,5 мкг вітаміну А, ми значно збільшуємо ризик розвитку остеопорозу.

Сьогодні багато вчених не рекомендує приймати вітамінні добавки, можна тільки з лікувальною метою при певних захворюваннях. Найкращим джерелом вітамінів для організму є різноманітні рослинні продукти. Результат тривалого прийому великих доз вітамінів може бути непередбачуваним і навіть небезпечним. *«Початок премудрости – мудрість здобудь, а за весь свій масток здобудь собі розуму!» (Прип. 4:7),* – писав цар Соломон. Нехай Божа мудрість керує нашим життям і вибором, який ми робимо щодня.

Умови правильного травлення

Частина 1

*«І вони їли й пили перед Господом того дня з великою радістю...»
(1 Хронік 29:22).*

Процес перетравлення, засвоєння і виведення залишків їжі займає в нормі 24-36 годин. Для повноцінного засвоєння поживних речовин необхідно дотримуватися певних правил харчування.

Правило № 1. Вживати їжу необхідно в спокійному стані. Якщо людина перебуває в стані стресу або збудження, її травні органи спазмуються, порушується процес виділення шлункового соку і ферментів. Після інтенсивного фізичного навантаження і сильного емоційного хвилювання потрібен невеликий відпочинок, і тільки потім можна поїсти. Також не рекомендовано вживати страви перед телевізором або комп'ютером, адже це може збільшити кількість спожитої їжі. Багато батьків дозволяє це своїм маленьким дітям, бо дитина, відволікаючись, добре їсть. Малюк дивиться на екран і їсть все підряд. Згодом виникає звичка переїдання і залежність від телевізора. Якщо ж дитина бачить на екрані негативні емоції, можливі і психологічні розлади.

Правило № 2. Страви, які стоять на нашому столі, мають бути апетитними та смачними. Коли ми дивимося на приготовані страви, то наші органи чуття сприймають їхній колір і запах. Якщо продукти викликають апетит, то організм виробляє достатню кількість травних соків, що поліпшує засвоєння поживних речовин. Подбавши про красиво прикрашений стіл і смачні страви, ми створимо гарну атмосферу і викличемо здоровий апетит.

Правило № 3. Вживайте продукти теплими. Будь-яка їжа, що надходить в організм, повинна мати температуру 36-38 градусів. Саме при такій температурі проходить більшість хімічних реакцій за участю ферментів, зокрема травних. Ферменти ж діють при відносно невеликих коливаннях температур. Низька температура уповільнює реакції травлення, а висока руйнує самі ферменти. Тому не рекомендовано вживати гарячу або холодну їжу.

Правило № 4. Хто довго жує – той довго живе. На нашому язичі знаходиться близько 7000 смакових рецепторів. Відчуття насичення і задоволення залежить від того, як довго їжа перебувала в роті. У середньому нам необхідно 25-30 хвилин, щоб відчутти себе ситими. Якщо ми проковтнемо їжу за 10 хвилин, то залишиться відчуття голоду і незадоволення, яке ми часто заповнюємо солодощами. Процес перетравлення їжі починається в ротовій порожнині, адже слина містить фермент амілазу, що розщеплює крохмаль. Погано подрібнена їжа здатна викликати бродіння та здуття в кишечнику, вона довше перетравлюється. Тому краще їжу не запивати, а ретельно пережувати.

Господь дає нам для харчування смачні й корисні продукти, що мають різний колір, запах і смак. Усе це необхідно для здорового апетиту і природної радості. Перед їжею подякуймо Богові за щедрість і турботу, щоб скуштувати Його дари з радістю.

Умови правильного травлення

Частина 2

«Стережіться, щоб ваші серця не обтяжувалися ненаситністю та пияцтвом, і життєвими клопатами, і щоб не надійшов на вас той день несподівано...» (Луки 21:34).

У 2011 році в штаті Нью-Йорк американець Джой Честнат, беручи участь у конкурсі, з'їв 62 хот-дога за 10 хвилин і встановив світовий рекорд. 26-річний юнак, вага якого 100 кг, в інтерв'ю сказав: «Кілька років тому я і не думав, що досягну такого результату, але я наполегливо тренувався протягом останніх місяців». Справді, іноді травна система людини піддається сильному «бомбардуванню», і не на змаганнях, а в повсякденному житті. Розгляньмо ще один важливий принцип харчування.

Правило № 5. Не переїдайте. Коли ми сідаємо за стіл, у нас виникає запитання: скільки необхідно з'їдати? Кількість їжі залежить від віку. Якщо людина похилого віку, їй потрібно їсти менше, ніж це було раніше. Також впливає статура. Люди високого зросту з широкою грудною кліткою потребують більшої кількості їжі, ніж інші. Велике значення має і ступінь активності. При інтенсивній фізичній діяльності потрібно більше калорій, ніж тим, хто зайнятий розумовою працею. У теплу пору року ми їмо менше, а ось в холодну, навпаки, апетит підвищується для задоволення потреби в теплі. Необхідно враховувати всі ці фактори. Та як зрозуміти, чи достатньо я з'їв, коли встаю з-за столу?

Існує дві основні ознаки. Якщо ми їмо повільно і до кінця прийому їжі виникає запитання, з'їсти цей шматочок чи ні, то краще не їсти. Із-за столу необхідно вставати з невеликим відчуттям голоду, щоб у шлунку ще

залишалося місце. А. П. Чехов сказав: «Вставши з-за столу голодним – ви наїлися; якщо ви встаєте наївшись – ви переїли; якщо відчуваєте, що переїли, – ви отруїлися». Шлунок – це не дорожня валіза, куди набивають речі вщерть. Помірність у харчуванні сприятиме не тільки гарній роботі травних органів, а й здоров'ю в цілому. Надлишки їжі обтяжують весь організм і викликають хворобливий, неспокійний стан. Відбувається приплив крові до шлунка, водночас інші органи й кінцівки її позбавлені. Зайва їжа важким тягарем лягає на органи травлення, і коли ці органи виконують свою роботу, в усьому організмі відчуваються слабкість і млявість. Часом спостерігається повне заціпеніння й загальмованість мозку, відсутність бажання до будь-якої розумової або фізичної діяльності.

В Євангелії від Луки 21:34 Христос дає важливу пораду, щоб наші серця не обтяжувалися надмірною кількістю їжі. Розумові здібності людини, її сприйняття істини і навіть духовність страждають, якщо вона з'їдає зайве. Цей стан подібний до алкогольного сп'яніння. Бог бажає, щоб наш розум не був обтяжений і притуплений, а завжди був світлий і чистий. Нехай наша їжа буде для життя, але не життя для їжі.

Умови правильного травлення

Частина 3

«Коли сядеш хліб їсти з володарем, то тільки вважай, що перед тобою... Не жадай його ласощів; бо вони – хліб оманливий!»

(Прим. 23:1, 3).

Можливо, ми ніколи не будемо сидіти за одним столом з володарем, але іноді доводиться сидіти за щедрим столом і вирішувати, скільки з'їдати страв, які продукти сумісні, а які ні?

Правило № 6. Уникайте великої різноманітності продуктів за один прийом їжі. Для кращого засвоєння і переварювання достатньо 4-5 видів страв. Що простіше приготовлена їжа, то легше та швидше вона засвоїться. Занадто складні страви вимагають тривалішої переробки в шлунку, що може викликати бродіння й дискомфорт. Різноманітність необхідна від прийому до прийому їжі протягом дня. Коли ми сідаємо за стіл, краще поставити всі страви, тоді ми зможемо відразу оцінити свої можливості й вибрати необхідну кількість продуктів. Починати прийом їжі краще зі свіжих фруктів або овочів. Це сприяє кращій секреції травних залоз і виділенню ферментів. Потім вживайте інші страви. Проте не всі продукти добре поєднуються.

Правило № 7. Правильне поєднання продуктів. Тут не йдеться про роздільне харчування по Шелтону, коли окремо вживають вуглеводи і білки. Ми торкнемося несумісності деяких продуктів, зважаючи на інші характеристики, що особливо важливо для людей з ослабленим травленням.

Невдале поєднання – це сирі фрукти й овочі, але якщо один із продуктів термічно оброблений, тоді в невеликих кількостях поєднання можливе. Наступне небажане поєднання – це цукор, молоко та яйця. І також не рекомендовано вживати солодкі десерти після овочів. Якщо одночасно вживаємо ці продукти, у нас може виникнути нетравлення шлунка та бродіння в кишечнику, що проявляється тяжкістю та здуттям живота.

Правило № 8. Уникайте надмірного вживання жирів. Жирна їжа перетравлюється в шлунку довше, адже жири, як плівка, покривають харчові частинки. При цьому шлунковий сік не може повноцінно перетравлювати білки. Спробуйте змастити руки олією або жиром, і ви побачите, скільки потрібно мила, щоб змити це. Так і шлунок виділяє велику кількість соляної кислоти. І якщо це відбувається досить часто, то з часом виникає гастрит або виразкова хвороба. Іноді, аби впоратися з надмірною кількістю жирів, у шлунок закидається жовч із дванадцятипалої кишки. Жовч прискорює перетравлювання жирів, але роз'їдає слизову шлунка. Достатньо 1-2 ст. л. олії на день, щоб їжа була смачною й організм міг засвоїти жиророзчинні вітаміни. Помірність у вживанні жирів, у розмаїтті страв і вміле поєднання продуктів зроблять процес травлення безпечним.

У книзі Приповістей мудрий Соломон дає важливі поради з харчування. Як голові держави, йому доводилося не раз сидіти із царями за щедрим столом, заставленим усілякими стравами. Він розумів, що надмірна їжа важким тягарем лягає на шлунок і розум, тому намагався зберегти мудрість, дану йому Богом, і утримуватися від надмірності. Доки він дотримувався цього принципу, то процвітав. Берімо й ми приклад з мудрого царя, аби бути успішними у всіх справах.

14 березня

Умови правильного травлення

Частина 4

«Щасливий ти, краю, коли син шляхетних у тебе царем, а владки твої своєчасно їдять, як ті мужі, а не як п'яниці!» (Екл. 10:17).

Правило № 9. Не перекушуйте між прийомами їжі. Органи травлення після періоду активної роботи повинні відпочити. За цей час вони відновлюють енергію, у них накопичуються ферменти, і вони готуються до наступного прийому їжі. Якщо ми їмо часто, то вони працюють майже без зупинки, у них немає можливості відпочити і відновитися, тому з часом їхні ресурси виснажуються. Між прийомами їжі повинен бути проміжок часу 5-6 годин. На прикладі шлунка подивімося, як відбувається травлення, якщо він не відпочиває.

Наприклад, на сніданок ви з'їли вівсянку з бананами, горіхи та фрукти. Шлунок сумлінно взявся до роботи – почався процес перетирання та змішування їжі із шлунковим соком. Харчові частинки просочуються соляною кислотою, білки набухають, готуючись до розщеплення у дванадцятипалій кишці. Приблизно через 2-3 години перша порція їжі повинна пройти через ворота шлунка в кишечник. Та на роботі нас пригостили запашними вафлями. Почувся хрускіт... і суміш вафлі, маргарину й цукру надійшла в шлунок. І йому знову треба братися до роботи. Нарешті все зроблено, здавалося б, прийшов час довгоочікуваного відпочинку. Та що це? Насіння, арахіс, гамбургер і кока-кола. І шлунок знову взявся за перетравлення... Минуло небагато часу – і тут з'явилися картопляні чіпси і морозиво. Втоmlений шлунок уже не може

повноцінно перетравлювати їжу і відправляє наполовину перероблені продукти далі. Цю історію можна продовжити.

Нехай нашим правилом буде їсти тричі на день і не перекушувати між прийомами їжі, а тільки пити воду через 2-3 години після їжі. Молоко, сік, компот – це також продукти, і їх краще вживати з їжею.

Правило № 10. Правильний розподіл порцій під час прийомів їжі. Існує гарна приказка: «Снідай, як цар, обідай, як принц, а вечеряй, як жебрак». Легко запам'ятати, але не завжди легко втілити в життя. Часто саме вечеря стає основним прийомом їжі. Основна калорійність їжі повинна припадати на сніданок і обід, вечеря ж має бути легкою. Уночі травлення вдвічі повільніше, ніж удень, і в цей час наш організм повинен відпочивати, а не займатися засвоєнням їжі. Вечірнє переїдання є причиною таких захворювань, як гастрит, дисбактеріоз і кишкова алергія. З плином часу з'являється надлишкова вага, значно зростає ризик виникнення цукрового діабету і серцево-судинних захворювань. Пізня вечеря порушує сон і може бути причиною безсоння. Постійна втома, недосипання, головні болі, важкість у шлунку – усього цього можна уникнути, якщо не їсти на ніч. Вечеряти краще за 3-4 години до сну, уникайте білкових продуктів, таких як горіхи, бобові, яйця і сир. Підсушеного хліба та фруктів буде цілком достатньо.

Не завжди легко привчити себе до певного режиму, але це важливо для здоров'я нашого організму. *«Для всього свій час, і година своя кожній справі під небом» (Екл. 3:1)*, – пише проповідник Еклезіяст. Як розпорядок і постійність необхідні в повсякденному житті, так і режим харчування необхідний нашому організму. Нам слід прагнути до цього.

21 березня

Що Ісав поміняв на сочевицю?

«І сказав Ісав до Якова: “Нагодуй мене отим червоним, червоним отим, бо змучений я”... І Яків дав Ісавові хліба й сочевичного варива» (Бут. 25:30, 34).

Згідно з історичними даними, бобові обробляли в Палестині за тисячу років до нашої ери. У Стародавньому Єгипті боби вважали священною рослиною, а в Римі квасолі використовували не тільки як продукт харчування, але і як косметичний засіб. З неї робили пудру для шкіри обличчя. Вважалося, що квасолева пудра пом'якшує шкіру і розгладжує зморшки. А ось давньогрецький філософ Піфагор не рекомендував вживати боби, вважаючи, що в них переселяються душі померлих. Сьогодні вирощують близько 100 сортів бобових, які поділяються на кормові та харчові.

За вмістом білка бобові рослини близькі до м'яса. Горох, квасоля і сочевиця майже на чверть складаються білка, а соя – на третину. Білок бобових засвоюється нашим організмом краще і легше – приблизно на 70-80 %. У бобових багато необхідних органічних кислот, жирів, вітамінів і мінеральних солей. Усі бобові культури успішно застосовують у лікувальній практиці.

У зеленому горошку, наприклад, містяться протисклеротичні речовини. Квасоля – необхідний продукт харчування в раціоні хворих на цукровий діабет. Вживання квасолі знижує вміст цукру в крові. Цьому сприяє аргінін, що міститься в квасолевих бобах і справляє інсуліноподібну дію на обмін речовин. Використовують при цукровому діабеті і стулки квасолі, настій із них п'ють натщесерце. Дуже корисно вживати квасолеві страви при туберкульозі.

Бобові поліпшують перистальтику кишечника, оскільки містять багато клітковини і харчових волокон. Наприклад, з'ївши склянку сочевиці, ви отримаєте половину добової норми клітковини. У червоній і жовтій сочевиці міститься багато заліза, тому її рекомендують людям, що страждають на анемію. Сосві боби за цінністю білка повністю замінюють м'ясо. У сої містяться ізофлавоїни, які в організмі перетворюються у фітоестрогени – рослинні аналоги жіночих гормонів. На думку датських учених, фітоестрогени сприяють засвоєнню в організмі кальцію й інших мікроелементів, що зміцнюють кісткову тканину. Тому для профілактики остеопорозу і пом'якшення проявів клімаксу радять вживати сосві продукти жінкам до 40 років раз на день, а тим, хто на порозі менопаузи, – двічі. Протиракові властивості сої вчені встановили давно. Вживаючи хоча б 15 г сої на день, чоловіки на 70 % знижують ризик захворювання на рак простати, а жінки на 50 % менше ризикують захворіти раком молочної залози. Ще одна важлива властивість усіх бобових – у них міститься достатньо марганцю, завдяки якому наше волосся стає міцним і красивим.

Щоб отримати задоволення і користь від вживання бобових, їх важливо смачно та правильно приготувати. Це також допоможе уникнути кишкового дискомфорту. Деякі люди через особливості їхньої ферментної або захворювання травної систем, не можуть вживати деякі види бобових. У такому разі потрібно вибрати те, що організм сприймає і добре засвоює.

Біблія розповідає про Ісава, який був старшим сином у родині Ісаака. У майбутньому він міг стати священником і бути особливо близьким до Бога. Однак, прийшовши голодним з поля, він поміняв сочевичне вариво на право первородства і духовні благословення. Христос же говорить: *«Не самим хлібом житиме людина, але кожним словом, що виходить з Божих уст» (Матв. 4:4)*. Господь піклується про нас, задовольняючи потреби в хлібі щоденному, але Він бажає, щоб ми більше усвідомлювали потребу в хлібі

духовному – Його Слові. Щоранку, перед тим як прийняти дари їжі, приймаймо дорогоцінні духовні дари зі Слова Божого.

Для нотаток:

