

**Відділ здоров'я
Української уніонної конференції**

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

ХВИЛИНКА

ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для суботнього богослужіння (за книгою О. Хацінського «Секреты здоровья и долголетия»)

Третій квартал 2020 року

4 липня

Делікатес чи гидота?

«Не будеш їсти жодної гидоти» (П. Зак. 14:3).

Що впливає на наш вибір продуктів харчування – традиції чи особливості культури, у якій ми виростили? Погляньмо на меню ресторанів у різних країнах світу: відварні жаб'ячі лапки, шур з локшиною, смажені жуки, печеня з м'яса змії, відбивна з крокодила, фарширована собака і мідії з лимонним соком. Можливо, ви відчули огиду до цих страв. Та для багатьох жителів Китаю, Японії, Франції й інших країн це звичайна їжа. Однак Бог не залишив людину без знань щодо цього питання. У Своєму Слові Він дав чіткі вказівки щодо вибору продуктів харчування.

Найкращою дієтою в Біблії вважається рослинна, Господь дав її першим людям – Адаму та Єві – від початку. Однак після всесвітнього потопу клімат змінився і не всі люди мали можливість виростити і зберегти плоди рослин. Це одна з причин, чому Бог дозволив людям вживати продукти тваринного походження. Проте Він розділив їх на дві групи: нечистих тварин, назвавши їх гидотою, і чистих, придатних для харчування. Можливо, хтось скаже: «У Біблії написано: можна їсти все, що рухається». Розгляньмо цей біблійний текст: «Усе, що плазує, що живе воно, – буде вам на їжу. Як зелену ярину – Я віддав вам усе» (Бут. 9:3). Зауважте, тут також є поділ, адже Бог говорить: «Як зелену ярину – Я віддав вам усе». Від створення людині дано зелень на їжу, але не вся вона була їстівна. Люди не їли папороть чи полин, але вживали насіння їстівної трави та плоди дерев. Отже, рослини та гриби бувають їстівні й неїстівні, так само одні тварини придатні для харчування, а інші ні. Цей поділ включає і птахів, і риб, й інших водних мешканців. У Біблії міститься конкретна вказівка, як їх розпізнати.

Ось що написано про наземних тварин: «Кожну з худоби, що має розділені копита, і що має копита роздвоєні розривом,

що жує жуйку, – її будете їсти. Тільки цього не будете їсти з тих, що жують жуйку, і з тих, що мають розділені копита: верблюда, бо він жує жуйку, та розділених копит не має, – нечистий він для вас. І тушканчика, бо він жує жуйку, та не має розділених копит, – нечистий він для вас. І зайця, бо він жує жуйку, та не має розділених копит, – нечистий він для вас. І свині, бо вона має розділені ратиці, і має ратиці роздвоєні розривом, та жуйки не жує, – нечиста вона для вас. Їхнього м'яса не будете їсти, а до їхнього падла не будете доторкатися, – нечисте воно для вас» (Левит 11:3-8).

Докладніше про це можна дізнатися, прочитавши розділ 11 книги Левит. Богу не шкода дати людині тварин на їжу, але, знаючи особливості її фізіології і те, що багато з них небезпечні й можуть завдати великої шкоди здоров'ю, Він заборонив вживати їхнє м'ясо.

Нечисті тварини, птахи, мешканці річок і морів є «сміттярами», вони поїдають нечистоти і падаль. У них містяться отрути, токсини й різні бактерії. Навіть якщо їх ретельно вимочити і смачно приготувати, вони все одно залишаться гидотою і будуть небезпечні для нашого здоров'я.

Бог бажає, щоб ми довірилися Його Слову. Він пропонує нам тільки те, що добро. Якщо є можливість, то краще уникати вживання м'ясної їжі. Та якщо ми змушені харчуватися м'ясом тварин, то нехай біблійне меню буде нашим керівництвом. У ньому немає помилок, бо його дав нам Сам Бог, Який створив усе. «Бо щире Господнє слово, і кожен чин Його вірний!» (Псал. 33:4).

11 липня

Чи застарів закон про харчування?

«Оце закон про худобу, і про птаство, і про всяку живу звірину, що рухається в воді, і про всяку душу, що плазує по землі, щоб відділювати між нечистим та між чистим, і між звіриною, що їсться, та між звіриною, що не їсться» (Левит 11:46, 47).

У законі, даному Богом ізраїльському народу, виражена Його воля щодо кожної людини, адже Він любить усіх. І хоч нині свинина поширена в кухнях багатьох народів, але вона була і залишається непридатною для харчування. Свиня не стала чистішою за останні тисячі років, її фізіологія жодним чином не змінилася.

Останні дослідження щодо свинини показали цікаві результати. З'ясувалося, що через свинину легше, ніж через м'ясо інших тварин людині передаються інфекційні захворювання. До того ж деякі паразити, що вражають цих тварин, стійкі до термічної обробки. Вони можуть заразити людину, яка вживає навіть смажене або відварне м'ясо. Особливо небезпечне сире сало з прожилками м'яса, хоч воно користується попитом.

23 березня 1985 року журнал *Lancet* у статті «Зв'язок між споживанням свинини і цирозом» опублікував відкриття доктора Аміна А. Наньї і Самуеля В. Френча. Ці видатні фахівці, проаналізувавши статистичні дані з 16 країн, дійшли висновку, що вживання алкоголю в поєднанні зі свининою значно підвищує захворюваність на цироз печінки. Вразило дослідників те, що навіть у тих країнах, де спостерігався доволі низький рівень вживання алкоголю (менше 10 пляшок на людину на рік), а споживання свинини – високий, помітили значну захворюваність на цироз, не пов'язану з вірусним гепатитом. Особливо показова статистика у скандинавських країнах (Норвегії, Швеції і Фінляндії). У 1978 році ці країни були відомі найнижчим споживанням алкоголю в Європі. Незважаючи на це, смертність від цирозу за 1978 рік залишалася високою і залежала від кількості

з'їденої свинини. Автори статті вважають: «Вживання свинини є однією з істотних причин, що викликають цироз печінки, але пояснити цей факт наразі неможливо».

У законі про харчування, який Бог дав усім людям, ідеться і про птахів. Там описані зовнішні ознаки і перераховані за іменами нечисті крилаті. У книзі Левит 11:13-21 читаємо: «А з птаства будете бридитися оцього, – не будете їх їсти, гидота вони: орла, грифа й морського орла, і коршака, і сокола за родом його, усякого крука за родом його, і струся, і сови, і яструба за родом його, і пугача, і рибалки, та ібіса, і лебедя, і пелікана, і сича, і бусла, чаплі за родом її, і одуда, і нетопира. Уся комашня, що ходить на чотирьох, – гидота вона для вас. Тільки те будете їсти зо всієї комашні, що ходить на чотирьох, що має голінки вище своїх ніг, щоб ними скакати на землі». Потрібно уточнити, що давньоєврейською мовою слово «лебідь» має трохи інше значення, у цьому тексті йдеться про водну куріпку або різновиди сови. Лебідь належить до чистих птахів, а також кури, гуси, індики тощо.

Якщо проаналізувати передачу вірусів, бактерій і паразитів від птахів до людини, то дуже небезпечні є нечисті крилаті. Багато з них харчується падаллю, поїдаючи мертву плоть, що кишить хвороботворними бактеріями. Хоч самі птахи мають певний захист, з'їдаючи отруту і токсини, для людини їхня плоть залишається доволі небезпечною. Контактуючи з чистими домашніми птахами, нечисті можуть їх заражати. Наприклад, вірус пташиного грипу, що поширився через перелітних птахів, може передаватися куркам. Тому необхідно бути обережними, адже згодом стане небезпечно вживати навіть м'ясо чистої птиці.

Божий закон щодо харчування залишається незмінним протягом усіх тисячоліть існування Землі. Змінюються люди, звичаї і переконання суспільства, але Боже Слово не старіє. Біблія пише: «Все добре, що нам дане, і кожний досконалий дар походить згори, сходить від Отця світла, в якого нема зміни, ні тіні переміни» (Якова 1:17). Ставлення Бога до людини і Його велика любов не зазнали змін. Тому і сьогодні Господь бажає, щоб ми харчувалися тільки чистою і корисною їжею. Нам потрібно тільки довіритися Йому.

18 липня

Вдала риболовля

«Зробивши це, вони наловили багато риби, аж їхні сіті почали рватися» (Луки 5:6).

Одного дня Ісус навчав людей, сидячи в човні біля берега Генісаретського озера. Закінчивши проповідувати, Він попросив Своїх учнів закинути сіті. І хоч це не був час для риболовлі, але улов був такий великий, що навіть сіті рвалися. Для рибалок це було велике свято і велике здивування. Однак цікаво, яка риба потрапила в сіті учнів? Чим Бог бажав нагодувати людей того часу?

У наш час через забруднення води стає небезпечно вживати рибу. Та якщо ми харчуємося дарами морів і річок, то нам необхідно знати, що про це написано в Біблії. «Оце будете їсти зо всього, що в воді: усе, що має плавці та луску в воді, у морях та в річках, – їх будете їсти. А все, що не має плавців та луски в морях і в річках, зо всього, що роїться в воді, – гидота вони для вас!.. Усе, що не має плавців та луски в воді, – гидота воно для вас» (Левит 11:9, 10, 12).

Щоб зрозуміти одну з причин, чому існує закон харчування, ми розглянемо, які види морських тварин найбільше накопичують у собі токсичні речовини.

Цікаво, що з усіх живих організмів мешканці води найбільш схильні до вбирання в себе отрут. Одним з джерел морського забруднення є ртуть, яка потрапляє в моря й океани в результаті промислового виробництва пального, сталі, цементу, фосфатів, переплавлення і видобутку копалин. Вважають, що приблизний рівень ртуті в океанах становить не менше 70 млн тон. В одному зі звітів про рибну продукцію Австралії йдеться, що ртуть, потрапляючи в воду, поступово переходить в метиловий осад. Метилову ртуть, яка осідає на дно, потім поїдають живі організми. Насамперед це стосується ракоподібних, адже вони харчуються морським мулом, залишками мертвих риб та іншими органічними речовинами. Високий рівень ртуті в них нейтралізується

великим вмістом селену і миш'яку. Хоч помірна кількість селену вважається корисною і слугує захистом від злоякісних пухлин, але велика концентрація в поєднанні з миш'яком і ртуттю, без сумніву, завдасть шкоди. Кількість ртуті в організмі можна визначити за допомогою аналізів волосся та крові. Якщо ігнорувати закони харчування, то рівень ртуті у волоссі досягає 27 нг/кг, а в крові – 0,038 мг/л. Ба більше, у ракоподібних міститься велика кількість холестерину, що є однією з основних причин виникнення інфаркту й інсульту. Тому креветки, устриці, краби, раки й інші види ракоподібних зовсім не придатні для харчування.

Щодо риб, то з усіх найбільше важких металів накопичують нечисті види і хижакі, адже вони протягом життя, харчуючись іншою рибою і мертвечиною, отримують концентрат шкідливих речовин. З'ясували, що причиною масових отруєнь були 300 видів риби. Виявилося, що більшість із цих видів нечисті, але деякі належать і до чистих. Тому щороку в міру забруднення гідросфери та появи різних захворювань, зокрема паразитарних, вживання навіть чистих видів риб стає небезпечним. Кількість водної фауни постійно скорочується через несприятливу екологію, тому згодом любителям риби доведеться шукати іншу альтернативу.

Якщо повернутися до історії про вдалий улов, то ми розуміємо, що в сіті рибалок потрапила тільки чиста риба, але вони не взяли її із собою. «І витягнувши човни на землю, вони залишили все і пішли за Ним» (Луки 5:11). Цілу ніч вони ловили рибу, та не було улову, а серед білого дня риба наповнила їхні сіті. Побачивши це, учні нажахалися й усвідомили, що перед ними стоїть Той, Хто керує морями й океанами. Вони зрозуміли, що Ісус Бог, Який подбає про них. Тому учні залишили улов, сіті, човни і присвятили своє життя служінню Богу. Можливо, і ми чуємо запрошення Господа піти за Ним, тому не біймося залишити свої човни. Він усе створив і всім управляє, тому подбає і про нас. «Господня земля, і все, що на ній, вселенна й мешканці її» (Псал. 24:1).

25 липня

Чим корисний виноград?

«І доми побудують, і мешкати будуть, і засадять вони виноградники, і будуть їхній плід споживати» (Ісаї 65:21).

Виноград привертає нашу увагу своїми масивними соковитими гронами, викликаючи здоровий апетит. Ця рослина дивує своєю здатністю приносити солодкі ароматні плоди, зростаючи на неродючому кам'янистому ґрунті. Її листя поглинає сонячне тепло, а коріння, проростаючи глибоко в землю, живиться життєдайною вологою. І в результаті ми отримуємо одні з найцінніших і найкорисніших плодів.

Плоди винограду містять велику кількість флавоноїдів, особливо темні сорти багаті цими цінними фітохімічними речовинами. Регулярне вживання винограду, виноградного соку або родзинок запобігає розвитку атеросклерозу і формуванню тромбів в артеріях. При ураженні серцевих артерій флавоноїди винограду сприяють розширенню судин, що покращує кровообіг у серцевому м'язі. До того ж кров розріджується, тому поліпшується її плинність навіть по звужених артеріях. Людям, які перенесли інфаркт або інсульт, необхідно постійно вживати виноград. Це допоможе їм швидше відновитися після серйозного удару. Уже довгий час виноград – визнаний лідер серед корисних продуктів для серця. Його позитивний вплив посилюється завдяки вмісту простих цукрів – глюкози і сахарози, які швидко засвоюються і, потрапляючи в кров, забезпечують серцевий м'яз енергією.

У свіжому винограді серед різноманітних вітамінів містяться помірна кількість аскорбінової кислоти і великі запаси вітаміну В₆. А ось сушений виноград – прекрасне джерело калію, кальцію і заліза. Тому вживання родзинок принесе користь людям, що страждають серцевою аритмією, остеопорозом та анемією.

Згідно з результатами експериментів, флавоноїди й ресвератрол, що містяться у винограді, мають протипухлинну дію. Вживаючи плоди винограду, ми зможемо значно знизити ризик виникнення онкозахворювань. Це особливо необхідно людям, які належать до групи ризику і мають або мали в минулому шкідливі звички. Найбільша кількість протипухлинних сполук міститься в шкірці винограду. Тому намагайтеся ретельно її розжовувати, щоб в організмі засвоїлося якомога більше корисних речовин. Виноград містить безліч органічних кислот, які ефективно олузнують кров, виводячи надлишок сечової кислоти з організму. Людям, що страждають на подагру або сечокам'яну хворобу, пов'язану з відкладенням солей уратів, вживання винограду принесе відчутну користь. Також виноград має загальнозміцнювальну дію та сприяє підвищенню імунітету. Його рекомендують людям, виснаженим тривалими хворобами і з низькою вагою.

Вживайте достатньо винограду, він смачніший і корисніший, ніж солодкі кондитерські десерти. Його плоди – дар від Бога, Він дає винограду силу рости і набувати корисних властивостей. Так і людина може мати духовну силу, щоб чинити опір злу та приносити добрі плоди, якщо перебуватиме в єдності зі своїм Творцем. Одного разу Христос сказав: «Я є Виноградна Лоза, а ви – гілочки. Хто перебуває в Мені, і Я в ньому, той приносить рясний урожай, бо без Мене не можете робити нічого» (Івана 15:5). Якщо будемо в єдності з Христом, тоді наше життя принесе благословення для сердець багатьох людей, як і ароматні виноградні плоди.

1 серпня

Гранат як еліксир життя

*«Устанемо рано, й ходім у сади-виногради, подивимося, чи зацвів виноград, чи квітки розцвілились, чи гранатові яблука порозцвітали?..»
(П. Пісень 7:13).*

Щоб з'їсти гранат, потрібно трохи попрацювати, очистивши його від шкірки і розжувавши невеликі кісточки, вкриті ароматною яскраво-червоною м'якоттю. Однак ці зусилля не будуть марні, адже користь гранатового соку неоціненна.

У ході семи тестів, проведених для порівняння вмісту поліфенолів у рослинах, виявилось, що гранатовий сік за своєю ефективністю значно перевершив такі продукти-антиоксиданти, як червоний виноградний сік, сік асаї, чорничний і журавлинний соки. Сік граната перевершує червоне вино і зелений чай за антиоксидантним потенціалом у 3-4 рази. Поліфеноли-антиоксиданти запобігають розвитку і мають лікувальну дію при онкологічних і серцево-судинних захворюваннях.

Дослідження, проведене вченими з провідної наукової установи світу – Університету Джонса Хопкінса, довело особливу ефективність вживання соку граната для пацієнтів, хворих на рак передміхурової залози. Чоловіки, які страждають на рак простати, приймали екстракт граната, що містить від 600 мг до 1800 мг поліфенолів (у склянці соку міститься приблизно 600 мг поліфенолів). Середній вік учасників експерименту становив 74 роки. У результаті проведених тестів виявилось, що показник захворювання – маркер PSA – був значно кращий, ніж у групі, що не лікувалася гранатовим соком. Нині гранати рекомендують чоловікам для профілактики і як додатковий засіб для лікування раку передміхурової залози.

Припускають, що протизапальні й антиоксидантні властивості граната справляють позитивний вплив на

головний мозок. Це може слугувати профілактикою інсульту, хвороб Паркінсона й Альцгеймера. Поліфеноли граната захищають серце й судини. Дослідження, опубліковане в Американському журналі кардіологів, продемонструвало, що в пацієнтів з неефективним кровопостачанням серцевого м'яза після прийому гранатового соку поліпшувався кровотік і зменшувалася кількість нападів стенокардії. Згадувалося також зменшення прогресування атеросклерозу сонної артерії. Поліфеноли граната знижують агрегацію тромбоцитів, що служить профілактикою тромбоутворення, а також сприяють зниженню підвищеного артеріального тиску. У хворих на цукровий діабет і здорових добровольців споживання граната сприяло зниженню рівня холестерину, не підвищуючи при цьому рівень цукру крові.

Регулярне вживання граната має протизапальну дію при хронічних запальних захворюваннях. Ця властивість плодів допомагає уповільнити руйнування хряща при ревматоїдному артриті й зменшити запалення слизової оболонки кишечника. Поліфеноли граната протидіють розвитку вірусних і бактеріальних інфекцій, у порожнині рота і глотки вони знищують вірус грипу А.

Вживаючи гранати, ми отримуємо еліксир життя, але справжній еліксир, який продовжує наше життя і відкриває шлях до вічності, міститься в Божому Слові. У ньому є мудрість, яку пізнає той, хто щирий серцем. Соломон говорив своєму спадкоємцеві: «Послухай, мій сину, й бери ти слова мої, і помножаться роки твого життя, – дороги премудрості вчу я тебе, стежками прямими проваджу тебе» (Прип. 4:10, 11). Із цими самими словами Бог звертається до нас, запрошуючи прямувати Його шляхом, безпечним і правильним, що веде до вічного життя.

8 серпня

Смерть на тарілці

*«Адже тілесні задуми – то смерть, а задуми Духа – то життя і мир»
(Римл. 8:6).*

Існує щонайменше три причини уникати смаженої їжі.

1. Усі смажені продукти містять трансжирні кислоти, які утворюються внаслідок нагрівання рослинної олії в процесі приготування їжі й осідають на стінках наших артерій. Трансжири підвищують рівень поганого холестерину і знижують рівень хорошого. Дослідження показують, що трансжири підвищують ризик виникнення діабету 2-го типу і серцево-судинних захворювань.

2. Смажені продукти містять вільні радикали. Оскільки для смаження використовують здебільшого рослинні олії з горіхів і насіння, такі як соняшникова, соєва, рапсова або кукурудзяна, то в процесі термічної обробки вони, окислюючись, виділяють велику кількість вільних радикалів, що ушкоджують клітини. У результаті виникають запальні захворювання, рак, ожиріння, катаракта і пришвидшується старіння організму.

3. Смажені продукти містять високу концентрацію хімічної речовини, що має назву акриламід. Акриламід – це побічний продукт приготування їжі при дії високих температур. Він має канцерогенні властивості, а також може справляти токсичний вплив на нервову систему. У деяких лабораторних тварин великі дози акриламіду викликають рак. У людей, чия професія пов'язана з впливом хімікатів, шкідлива дія цієї речовини особливо виражена. Велика кількість акриламіду міститься у вуглеводних стравах, приготованих при температурі вище 120 °С. У смажених або запечених продуктах, а також випічці акриламід утворюється в результаті реакції між амінокислотою аспарагіном і цукрами

(фруктозою, глюкозою). Тому з такими продуктами, як смажена картопля, млинці й солодка випічка, треба бути обережними і не вживати їх часто.

Слід пам'ятати, що підсмажені до темної скоринки м'ясні продукти здатні викликати зміни в ДНК клітин, що спричиняє виникнення злоякісних пухлин. Не меншу небезпеку становить м'ясо, що готувалося протягом тривалого часу при високих температурах. Дослідження здоров'я жінок, проведене вченими з Айови (США), показало, що ті, хто віддає перевагу сильно просмаженому м'ясу, хворіють раком грудей у 4,6 разів частіше, ніж ті, хто вживає м'ясо середньої або легкої термічної обробки. Безпечніше зовсім уникати м'яса, але якщо ви все ж таки вживаєте його, будь ласка, ніколи не смажте.

Не тільки їжа може бути причиною смерті, але й думки людини впливають на її здоров'я і вічну долю. Апостол Павло пише: «Адже тілесні задуми – то смерть, а задуми Духа – то життя і мир» (Римл. 8:6). Нехай добрий Господь благословить нас, щоб наші думки завжди були чисті, піднесені та світлі. Тоді ми збережемо здоров'я й успадкуємо вічне життя.

15 серпня

Китайське яблуко

«А тепер зволь поблагословити дім Свого раба...» (2 Сам. 7:29).

Аби спробувати китайське яблуко, необов'язково їхати до Китаю. Цей один із найсмачніших фруктів лежить на прилавках багатьох магазинів, інша його назва – апельсин. Апельсинове дерево родом із Південно-Східної Азії, найімовірніше – з Китаю. В одному з китайських рукописів XII століття описано 27 найкращих сортів цих плодів. Свою назву він отримав завдяки німецькій мові. Слово «апельсин» у перекладі з німецької означає «китайське яблуко» (*Apfel* – яблуко, *China* – Китай). До Європи апельсини потрапили доволі пізно, на початку XV століття. За однією з версій цей цитрус привезли 1429 року після подорожі мореплавця Васко да Гама до Індії. Нині продається близько 200 різних сортів апельсина.

Лікарі Середньовіччя використовували апельсини при захворюваннях нирок, зокрема при сечокам'яній хворобі, а також кишкових розладах. Високо цінувалися цілющі властивості шкірки апельсина. У свіжому вигляді й у вигляді настоїв її призначали при лихоманці. В апельсинах міститься безліч вітамінів і мікроелементів. Та особливо цінний цей плід завдяки високому вмісту в ньому вітаміну С. Цього вітаміну в апельсині вдвічі більше, ніж у лимоні. Крім вітаміну С, ці плоди містять близько 170 фітохімічних речовин, що підсилюють дію аскорбінової кислоти на організм. Високий вміст фолієвої кислоти робить цей фрукт ще ціннішим, адже ця речовина сприяє зміцненню нервової системи і покращує роботу головного мозку.

За вмістом кальцію апельсини перевершують інші цитрусові, у них також міститься багато калію, який важливий для нормальної роботи серця. Органічні кислоти цього цитруса полегшують виведення з організму токсичних продуктів обміну речовин, таких як сечова кислота, що

робить ці плоди особливо цінними при подагрі й відкладенні солей уратів у нирках.

Серед великої різноманітності сортів апельсина важливо виділити найцінніші. Це апельсин із вторинним зародковим плодом усередині та корольок з темно-червоною м'якоттю, або сицилійський апельсин. Такий колір йому надає велика кількість антоціанів. Антоціани – це пігменти, які благотворно впливають на судини сітківки і запобігають дегенерації жовтої плями сітківки ока, що є основною причиною втрати зору у людей старше 65 років у західних країнах. Вживання антоціанів здатне попередити розвиток катаракти і накопичення сорбітолу в тканинах кришталика.

Китайці вірять, що вирощування апельсина в домі приносить щастя, добробут і процвітання. Тому в цій країні часто дарують коханим людям деревця апельсина з невеликими плодами. Звичайно, ми розуміємо, що благословення мешканців будинку залежить не від дерева, а від Творця цієї прекрасної рослини. Якщо ви запросите Господа у ваші серця, тоді й у вашій родині з'являться мир і щастя. Моліться про благословення свого дому, як Давид: «А тепер зволь поблагословити дім Свого раба, щоб був навіки перед лицем Твоїм...» (2 Сам. 7:29).

22 серпня

Властивості ароматного лимона

«Бо Я знаю ті думки, які думаю про вас...» (Єрем. 29:11).

Коли ми бачимо лимон, то нерідко відчуваємо, як у роті починає інтенсивно виділятися слина. Плоди лимона відрізняються яскраво вираженим кислим смаком і приємним ароматом. Ця властивість дозволяє успішно використовувати його в приготуванні салатів і напоїв. З дієтичної точки зору лимони не є багатим джерелом поживних речовин. Однак у них багато цінних фітохімічних сполук.

У шкірці лимона сконцентровані здебільшого кумарини (речовини, що знижують згортання крові). На жаль, не завжди її можна вживати через обприскування плодів спеціальними хімічними речовинами, що дозволяють їм швидко жовтіти. Білий внутрішній шар під поверхнею шкірки складається з ніжною пектиновою клітковиною. У шкірці й м'якоті лимона містяться цінні флавоноїди – гесперидин і діосмін. Їхня функція полягає в зміцненні капілярів та антиканцерогенній дії. Крім того, у них міститься речовина D-лімонен, що має детоксиційні й антиканцерогенні властивості.

У м'якоті лимона міститься безліч корисних кислот: лимонна, аскорбінова, яблучна, оцтова і мурашина. Таке поєднання сприяє кращому засвоєнню аскорбінової кислоти (вітаміну С) і підсилює її дію в організмі. Органічні кислоти мають антисептичні властивості, тобто здатні руйнувати бактерії. Лимонна кислота згубно діє на патогенну й умовно-патогенну мікрофлору кишечника, зокрема на збудників паратифу, холери й дизентерії.

Потрапляючи до травного тракту, лимонна кислота завдяки катіонам натрію перетворюється на цитрати –

речовини, що мають слаболужні властивості. У такий спосіб відбувається олушення організму, що особливо важливо при подагрі. Лимонна вода (сік, розведений з водою 1:5) здатна виводити з організму солі урати й оксалати, а також завдяки тривалому вживанню розчиняти ниркові камені, що складаються із цих солей. Цитрати, всмоктуючись у кров, мають антиагрегантну дію і перешкоджають утворенню тромбів, сприяючи їх розсмоктуванню. Ця особливість лимонного соку успішно може використовуватися при тромбофлебії, атеросклерозі, підвищеному згортанні крові й інших захворюваннях зі схильністю до тромбоутворення.

Плоди лимонів рекомендовано вживати людям, що страждають на анемію. Хоч у них міститься невелика кількість заліза, але вони значно посилюють його засвоєння з продуктів рослинного походження. Лимонний сік стимулює виділення шлункового соку і жовчі, завдяки чому зростає апетит. Людям, що страждають зниженою кислотністю або відсутністю апетиту, рекомендовано за 20-30 хвилин до їди випивати $\frac{1}{2}$ або 1 склянку лимонної води. Лимонний сік корисно додавати до зелених листових овочів, рису і бобових. Завдяки цьому з них краще засвоюються поживні речовини.

Вживати лимони не рекомендують при загостренні панкреатиту, гастриту, виразкової хвороби. У великій кількості лимони не бажано споживати маленьким дітям, літнім людям і тим, у кого діагностовано низький рівень кальцію.

Вживаючи лимони, ми відчуємо досить різкий кислий смак, але згодом цей плід принесе нам користь. Так само життя не завжди буває солодке. Та навіть несприятливі обставини приносять благо тим, хто довіряє Богу. «Бо Я знаю ті думки, які думаю про вас, говорить Господь, думки спокою, а не на зло, щоб дати вам будучність та надію» (Єрем. 29:11).

29 серпня

Варення, що росте на дереві

«Один кіш – фігу дуже добрі...» (Єрем. 24:2).

Інжир (фігове дерево, смоківниця) вважають однією з найдавніших культурних рослин. За свідченнями археологів, в Азії її вже вирощують близько 5000 років. Сьогодні смокви обробляють у багатьох країнах світу з теплим кліматом. У 1834 році в Нікитському ботанічному саду на півострові Крим росло 34 види інжиру. Завдяки розвитку селекції в усьому світі вже вивели близько 280 сортів цієї цінної рослини. Смокви дають смачні й корисні плоди різного кольору: жовтого, зеленого, білого, синього. Живуть дерева до 100-200 років, починають плодоносити на другий або третій рік, а до 7-8 років дають рясні врожаї. Залежно від кліматичних умов смоківниця може приносити плоди від одного до трьох разів на рік.

Зрілі плоди інжиру мають приємний солодкий смак, що трохи нагадує варення із суниці. Тому іноді смокви називають варенням, яке росте на дереві. Плоди інжиру містять багато клітковини та простих вуглеводів у вигляді глюкози і фруктози, а ось білка і жиру в них майже немає. У смоквах достатньо вітамінів В₆, В₁ і В₂. Однак найбільшу цінність має їхній мінеральний склад, концентрація якого значно збільшується, коли плоди висушують. У 100 г свіжих плодів міститься 232 мг калію, 35 мг кальцію, 17 мг магнію, 0,37 мг заліза тощо. Після сушіння плодів вміст мінералів збільшується втричі.

Смокви – це прекрасний засіб для живлення серцевого м'яза. Завдяки великому вмісту калію та глюкози вони допомагають роботі серця. Грузинські фармацевти свого часу готували з інжиру густий екстракт, який лікарі призначали хворим з декомпенсацією серцевої діяльності. Інжир легко засвоюється в травному тракті й має проносну дію. Наприклад, 3-4 плоди, замочені в чашці на ніч і з'їдені вранці, добре замінюють різні проносні засоби. Воду, у якій

вони розмокали, також слід випити. Плоди інжиру рекомендовано включати до раціону вагітних жінок, адже це позитивно вплине на кровотворення та слугуватиме профілактикою формування судинних тромбів. Фермент фіцин допомагає запобігти підвищенню згортання крові. Фіцин міститься в молочному соці свіжих плодів, тому в незрілих смоквах його більше.

Плоди інжиру рекомендують при анемії, надмірній втомі й інтенсивних фізичних навантаженнях. Також вони мають пом'якшувальну дію при кашлі. Сушені плоди, особливо зварені в молоці, знижують інтенсивність кашлю і полегшують відходження мокроти. У народній медицині плоди смоковниці використовують для лікування фурункулів. Для цього сушені замочені смокви прикладають до нариву, щоб пришвидшити його дозрівання і вихід гною. Молочним соком листя рослини виводять бородавки.

Слід пам'ятати, що сушений інжир не можна вживати хворим на цукровий діабет. У смоквах багато щавлевої кислоти, тому їх не рекомендують при подагрі. У період загострення запальних захворювань шлунково-кишкового тракту сушений інжир краще також не вживати через високий вміст клітковини.

Смоківниця дарує корисні та смачні плоди. А як щодо плодів у нашому житті? Бог щодня працює над нашим серцем в очікуванні духовних плодів. Дозвольмо Йому зростити в нас плід чистої любові, щоб він був цілющим для сердець людей, подібно до солодкого інжиру.

5 вересня

Яка капуста корисніша?

*«Тепер же, Бог розмістив члени в тілі – кожного з них, як забажав»
(1 Кор. 12:18).*

Яка капуста найкраща? Розгляньмо переваги вживання різних сортів капусти. Усі сорти містять незначну кількість жирів – від 0,1 % до 0,3 %. Білків і вуглеводів у цьому овочі також небагато – від 2 % до 5 %. Тому вживати капусту особливо рекомендують людям, які страждають надмірною вагою, атеросклерозом артерій серця й головного мозку, цукровим діабетом. У листовій, білокачанній, пекінській і савойській капусті міститься велика кількість мінералів і мікроелементів. Один з них – кальцій, який значно краще засвоюється організмом, ніж із зернових. Вміст кальцію коливається від 35 до 80 мг/100 г. Ця доза складає приблизно половину від його вмісту в молоці. У листі всіх сортів капусти накопичується багато калію, фосфору, заліза і магнію. Виняток становить червонокачанна капуста, у якій мінералів і мікроелементів міститься менше, ніж в інших сортах. Зате вона має солодкуватий смак і приємний колір, що робить зимовий салат апетитнішим. Завдяки високому вмісту клітковини всі види капусти покращують перистальтику кишечника. Це прекрасний засіб профілактики запорів і раку кишечника. Сік більшості сортів капусти містить речовину, що підсилює загоснення виразки шлунка і дванадцятипалої кишки, це так званий вітамін U – противиразковий фактор. Для лікування та профілактики слід приймати по 1/2 склянки свіжого соку за 10-15 хвилин до їди 2-3 рази на день протягом 10-14 днів.

Капуста також містить сполуки сірки, що благотворно впливають на мікрофлору кишечника й мають антибіотичні властивості. Завдяки вмісту вітамінів А, С і Е відновлюються пошкоджені внаслідок куріння або стресу судини. Вміст вітаміну С в листовій капусті трохи поступається ківі й апельсинам, але вартість її значно нижча. Однак у броколі

міститься майже вдвічі більше вітаміну С (93,2 мг/100 г), ніж в апельсинах (53 мг/100 г), приблизно така сама кількість, як у ківі (98 мг/100 г). Капуста броколі містить велику кількість речовин, що мають протиракові властивості, тому її можна вважати одним з найцінніших овочів. Проте й інші сорти капусти захищали експериментальних тварин від раку після введення в їхній організм канцерогенних речовин. Аби зберегти максимальну кількість протиракових властивостей, капусту краще тушкувати або готувати на парі, бо при варінні корисні речовини залишаються у воді. Можна використовувати отриманий відвар для приготування перших страв.

Цвітну капусту вважають однією з найбільш легкозасвоюваних серед інших рослин сімейства хрестоцвітних. Тому її рекомендують людям, що страждають розладом і слабкістю травлення. Брюссельська капуста вимогливіша при вирощуванні, але суп з нею має чудовий смак і трохи нагадує курячий бульйон. Її можна тушкувати з цибулею й оливковою олією, потім додавши до картопляного гарніру. Ця страва проста, але дуже смачна й корисна.

Не забудьте і про квашену капусту. Вона поліпшує апетит, і її рекомендують людям, що страждають зниженою кислотністю шлунка. На відміну від сирої капусти вона майже не викликає здуття і краще засвоюється, що особливо важливо людям, які страждають на хронічний панкреатит.

Яка ж капуста найкраща? Напевно, усе залежить від мети, з якою ми її вживаємо. Адже всі сорти цієї рослини унікальні, вони відрізняються кольором, смаком і властивостями. Так і кожна людина має свої особливі дари та здібності. Неможливо сказати, який дар є найціннішим, адже кожен з них необхідний. Однак важливо не забувати, що навіть найскромніший дар, використаний з любов'ю, має більшу цінність, ніж винятковий талант, але без любові. Для Господа важлива не кількість добрих справ і великих талантів, а скільки любові вилитося через них. «Заповідаю вам, щоб ви любили одне одного» (Івана 15:17).

12 вересня

«Жирний» фрукт

«Насичується, ніби лоєм і товцем, душа моя, а уста мої хвалять губами співними» (Псал. 63:6).

«Жирна груша» – так іноді називають тропічний фрукт авокадо, що належить до висококалорійних продуктів з високою харчовою цінністю. Незважаючи на значний вміст жирів, що досягає 20 %, авокадо не містить холестерину, як і всі рослинні продукти. Навпаки, вживання авокадо сприяє зниженню рівня холестерину і тригліцеридів – жирів, відповідальних за розвиток атеросклерозу. А високий вміст калію робить цей плід особливо цінним для людей із захворюваннями серця. Якщо порівняти всі фрукти за вмістом вітаміну Е, то виявиться, що в авокадо його найбільше. У 100 г продукту міститься 2,3 мг альфа-ТЕ. Такого показника не досягають навіть продукти тваринного походження: яйця містять 1,05 мг альфа-ТЕ, а вершкове масло – 1,58 мг альфа-ТЕ. Тільки горіхи, оливки та пророслі зерна пшениці перевершують плоди авокадо за вмістом вітаміну Е. Цей цінний вітамін вважають одним з найсильніших антиоксидантів, що захищають організм від раку, передчасного старіння й безпліддя.

В авокадо міститься багато заліза (1,02 мг/100 г) і фолієвої кислоти; таке поєднання робить цей плід особливо цінним для людей з ослабленим кровотворенням. Залізо, що міститься в цьому фрукті, добре засвоюється в кишечнику. Тому плоди авокадо рекомендують дітям, вагітним жінкам і людям, що страждають недокрів'ям. У м'якоті авокадо міститься більше вітаміну В₆, ніж в інших фруктах, приблизно така сама кількість тільки в бананах. Продукти, що містять багато вітаміну В₆, рекомендують людям з різними захворюваннями нервової системи, депресією й після інсульту. Останні дослідження показують, що вживання авокадо допомагає підтримувати нормальний рівень

глюкози в крові та покращує жировий обмін при цукровому діабеті. Плоди цієї рослини добре засвоюються в кишечнику, завдяки своїм лужним властивостям вони не подразнюють шлунок. Висока поживна цінність робить цей продукт особливо корисним для спортсменів, людей, що займаються важкою фізичною працею, підлітків в період інтенсивного росту і тих, хто виснажений хворобою.

Купуючи авокадо, вибирайте не дуже тверді, але й не дуже м'які на дотик плоди. Стиглі авокадо швидко псуються, тому їх слід зберігати в холодильнику. Твердий плід потребує дозрівання. Покладіть авокадо в тепле місце на кілька днів, тоді його смакові якості значно поліпшаться. Цей плід можна використовувати в різних рецептах. Наприклад, приготуйте такий салат: шматочки авокадо, кубики сиру тофу, оливки, трохи солі, заправте оливковою олією. Можна також зробити бутерброд, поклавши на шматок чорного хліба тонкі скибочки авокадо та присипавши їх зверху невеликою кількістю солі з часником. Не забудьте з'їсти жменю волоських горіхів і скибочку лимона, це допоможе позбутися різкого часникового запаху.

Бог дає нам велику різноманітність їжі для насолоди. Та навіть харчуючись смачними плодами авокадо, ми можемо залишитися голодними. Соломон пише: «Увесь труд людини – для рота її, і пожадання її не виповнюються» (Екл. 6:7). Наша найбільша потреба – це постійне спілкування з Богом, що дарує глибоке задоволення і духовне насичення. Про це писав Давид у своєму псалмі: «Насичується, ніби лоєм і товщем, душа моя, а уста мої хвалять губами співними. Як згадаю Тебе на постелі своїй, розмишляю про Тебе в сторожах нічних: що став Ти на поміч для мене, в тіні ж Твоїх крил я співатиму! Пригорнулась до Тебе душа моя, правиця Твоя підпирає мене» (Пс. 63:6-9).

19 вересня

Біле золото чи біла смерть?

«Слово ваше нехай завжди буде ласкаве, приправлене сіллю, щоб ви знали, як вам належить кожному відповідати» (Кол. 4:6).

Навесні 1648 року в Москві відбувся Соляний бунт, спричинений непомірно високим податком на товари, що активно використовувалися в побуті, зокрема на сіль. Колись сіль була настільки дорога, що через неї влаштовували війни. На початку XIX століття сіль була вчетверо дорожча за яловичину і становила значну частину товарообігу держав. Відомий мандрівник Миклухо-Маклай розповідав, що папуаси шукали шматки дерева, що довго пролежали в морській воді та ввібрали в себе сіль, спалювали їх і їли солоний попіл. Це були для них ласощі. Сьогодні сіль ласощами не назвеш, вона найдешевша з усіх відомих харчових добавок. Проте без солі будь-яка приготована страва буде прісна.

Ми використовуємо різну сіль: це і сіль, приготована шляхом випарювання на берегах морів і соляних озер; це і кам'яна сіль, яку видобувають з родовищ і шахт. Склад солі досить простий – натрій і хлор. Сіль, що продається в магазинах, складається з NaCl приблизно на 97 %, решта – це різні добавки. Протягом останніх років у сіль усе частіше додають фториди. Це роблять для профілактики захворювань зубів. Зустрічається і йодована сіль, її використовують для профілактики збільшення щитовидної залози, особливо в районах, де йоду в ґрунті недостатньо. У продажу є також морська сіль, вона містить ще й набір корисних мікроелементів, тому має невеликі переваги. У тілі людини міститься 300 г солі, запас якої витрачається і потребує щоденного поповнення. Хлор із солі організм використовує для утворення соляної кислоти – найважливішої складової шлункового соку, а натрій приводить у дію м'язові тканини. Частина цих макроелементів міститься в продуктах, а частину ми отримуємо, підсолюючи їжу.

Сіль, надходячи в наш організм, затримує в ньому воду, це властивість натрію. Тому систематичний прийом великої кількості цієї смакової добавки призводить до підвищення кров'яного тиску і в результаті до хвороб серця й нирок. Учені Великобританії, Японії, США, Нідерландів, Фінляндії та Китаю провели дослідження, щоб знайти зв'язок між вживанням солі й захворюваннями серцево-судинної системи. У ньому взяли участь понад 170 000 учасників, і було зафіксовано 11 000 випадків захворювань. У ході дослідження вдалося встановити закономірність між надлишком солі й ризиком виникнення інсультів і хвороб серця. За статистикою доросла людина в цих країнах щодня споживає 10 г солі. А ВООЗ рекомендує вживати не більше 2,5-5 г або ½-1 ч. л. солі. У США і багатьох країнах Європи організовано програми з роз'яснення згубних наслідків зловживання сіллю. В Англії прийнято закон, що вимагає повідомляти на етикетках харчових продуктів про вміст солі.

Однак сіль можна використовувати і як лікувальний засіб:

1. Сольові компреси на шкіру при запаленні добре знімають набряклість і, якщо є нагноєння, сприяють прориву накопиченого гною. Рецепт: ½ ст. л. солі на склянку води, просочіть марлю, складену вшестеро. Також у сольовому розчині рекомендують парити панарицій (в початковій стадії) – гострий гнійний процес пальця руки.

2. Корисно приймати ванни з морською сіллю. Кількість солі, що додається у ванну, зазначено на упаковці. Сольова ванна благотворно впливає на шкіру при гнійних захворюваннях, а також сприяє кращому очищенню пор.

Якщо її правильно застосувати, сіль приносить користь. Апостол Павло радить правильно використовувати слова, приправляючи їх сіллю. Це означає, що ми повинні промовляти слова любові, підтримки, підбадьорення й миру. Слова, як і сіль, впливають на людей. Нехай Бог допоможе нам, щоб наші слова справляли добрий вплив і несли благословення всім, з ким ми спілкуємося.

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: