

**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»)*

**Четвертий квартал 2020 р.**

3 жовтня

# Жовта пряність і секрет

## ДУХОВНОЇ ЧИСТОТИ

*«...Бо я заручив вас одному чоловікові, щоб наче чисту діву поставити перед Христом» (2 Кор. 11:2).*

Куркума (індійський шафран, турмерик, жовтий імбир) – відома в багатьох країнах приправа, що набуває все більшої популярності в Україні й Росії. Вона має м'який пряний смак і золотавий колір. Куркуму додають в різні супи, салати, рагу, рис, макарони. Також її використовують для приготування соусів і маринування овочів. Перевагою куркуми перед безліччю спецій є її дивовижна сполучуваність з усіма продуктами. Це дозволяє використовувати цю пряність для приготування не тільки страв із круп та овочів, а також кондитерських виробів. Однак не тільки колір і смак, але й лікувальні властивості куркуми роблять її дуже цінною харчовою добавкою.

Куркума стимулює травлення, посилює апетит, поліпшує перетравлення їжі, допомагає при посиленому газоутворенні в кишечнику. Жовчогінні та протизапальні властивості цього кореня дозволяють успішно використовувати його при застої жовчі й захворюваннях печінки.

Жовтий колір куркума має завдяки вмісту в ній пігменту куркуміну. Куркумін – сильний антиоксидант і за своїми властивостями навіть трохи перевершує вітамін Е. Вважають, що цей пігмент має протипухлинні властивості та здатний захищати ДНК клітин від пошкоджень. Нещодавні дослідження куркуми показали, що вона може сповільнити ріст ракових пухлин шкіри, шлунка, товстої кишки, грудей і легень.

Завдяки регулярному вживанню куркуми посилюється робота імунної системи. Людям, які часто хворіють на застудні захворювання і мають імунодефіцит, рекомендують щодня вживати куркуму. Ця рослина належить до природних

антибіотиків з вираженою антибактеріальною дією. На відміну від синтетичних антибіотиків куркума не руйнує печінку, не веде до дисбактеріозу, навпаки, покращує ріст корисної мікрофлори кишечника. Протизапальні властивості куркуми використовують для лікування запальних процесів в порожнині рота і при артриті. Пігмент куркумін має антиагрегаційні властивості, тобто перешкоджає склеюванню тромбоцитів. Тому порошок куркуми рекомендують при серцево-судинних захворюваннях, тромбоемболії й варикозному розширенні вен.

Добова норма куркуми становить 1/5 ч. л. 2-3 рази на день. Побічних дій при застосуванні приправи зазвичай немає. У період загострення гастриту або виразкової хвороби куркуму (як і інші приправи) вживати не рекомендовано. Людям, що страждають на жовчнокам'яну хворобу, слід бути обережними, беручи до уваги жовчогінні властивості кореня. Куркума може бути протипоказана під час вагітності, оскільки вона стимулює скорочення матки.

В Індії кореню куркуми приписували надприродні властивості. Вважали: якщо жінка обмазувала своє тіло куркумою перед ведичним шлюбом, то вона очищалася від усіх своїх гріхів і поставала перед майбутнім чоловіком чистою. Проте біблійна істина це спростовує. Тільки кров Христа може очистити душу. «...Кров Ісуса Христа, Його Сина, очищає нас від усякого гріха» (1 Івана 1:7). Споглядання Його незрівнянної любові, виявленої на хресті, пом'якшує серце, упокорює гордий характер і дарує справжнє очищення. «...Бо я заручив вас одному чоловікові, щоб наче чисту діву поставити перед Христом» (2 Кор. 11:2).

10 ЖОВТНЯ

## ДРУГИЙ ХЛІБ

*«Послухайте пильно Мене, й споживайте добро...» (Ісаї 55:2).*

Нині картопля стала невід'ємною частиною нашого раціону. Її завезли до Європи 1534 року на іспанському кораблі, що повернувся з подорожі Південною Америкою. Спочатку цей овоч населення сприйняло вороже, адже вважало його розповсюджувачем чуми, і тільки через 200 років він отримав кулінарну славу. До Росії картоплю привіз Петро I з Німеччини. За наказом царя у всіх областях слід було зайнятися її розведенням. Селяни поставилися до нової рослини з великою недовірою (навіть відбувалися картопляні бунти). Деякі через незнання вживали зелені плоди рослини, тому траплялися отруєння. Минуло майже 100 років, доки картоплю на наших землях почали вирощувати в промислових масштабах.

Хімічний склад цього овочу дуже різноманітний. У ньому міститься багато калію (у 100 г продукту – 30 % добової норми), залізо, магній, цинк, кальцій, фосфор. Серед овочів він відрізняється високим вмістом вітаміну С: 100 г сирової картоплі містить близько 30 мг аскорбінової кислоти (невелика кількість втрачається при термічній обробці). Збагачення страв картоплею стало в Європі потужним засобом у боротьбі із цингою (захворюванням, пов'язаним з нестачею вітаміну С). Вітамін В<sub>1</sub> (тіамін) у картоплі також є: у 100 г продукту його міститься більше, ніж у томатах, огірках, цибулі, капусті, моркві та яблуках. У бульбах картоплі багато вітаміну В<sub>6</sub>, за його вмістом цей овоч поступається тільки дріжджам і шпинату. Ці вітаміни допомагають запобігти захворюванням шкіри, карієсу і наслідкам стресу.

Бульби картоплі багаті складним вуглеводом – крохмалем, він слугує гарним джерелом енергії для клітин. Однак тим, хто хворіє на цукровий діабет, важливо пам'ятати про це й обмежувати його споживання. Білки в складі картоплі містять багато амінокислоти лізину, якого мало в зернових. Тому в раціоні цей овоч добре поєднується із зерновими.

Картопляне пюре – чудова страва для людей із хворим шлунком. У ньому міститься незначна кількість грубих волокон, а здебільшого ніжні пектинові, які м'яко впливають на слизову шлунка. Бульби картоплі мають лужні властивості й нейтралізують надлишок соляної кислоти. Така олужнювальна дія проявляється також у крові й сечі. Дослідження, проведені в Швейцарії та Німеччині, показали, що картопля містить у невеликій кількості заспокійливі речовини – бензодіазепіни. Ці натуральні заспокійливі трохи розслаблюють м'язову стінку шлунка, що корисно людям, які страждають спазмами цього органа.

Слід зазначити, що під час смаження корисні речовини картоплі значною мірою руйнуються, а її хрустка скоринка подразнює слизову шлунка. Щоб максимально зберегти корисні властивості овочу, картоплю треба варити в невеликій кількості води і кидати її відразу в гарячу воду. Воду, що залишилася після варіння, можна використовувати для приготування супів. Не слід перед приготуванням довго тримати очищену картоплю у воді, адже в ній залишається значна частина цінних речовин цього овочу. Максимальна кількість корисних компонентів зберігається при запіканні. Однак навесні картоплю краще готувати без шкірки та зрізати її трохи більше, ніж зазвичай, бо в ній накопичується отруйна речовина соланін, концентрація якої зростає, коли з'являються проростки. Позеленілі картоплини краще взагалі не використовувати через високий вміст соланіну.

Безсумнівно, картопля має багато корисних властивостей, хоч раніше через незнання люди ставилися до неї з підозрою. Щось подібне відбувається і в нашому духовному житті. Ми швидко звикаємо до чогось, нічого не хочемо змінювати або дізнаватися. Коли ж нам пропонують більше світло істини, то ми відразу відмовляємося від нього. Замислимося над цим, можливо, сьогодні Господь бажає дати нам глибше розуміння істини. Не відкидаймо її, а приймімо з вдячністю, подібно страви зі смачною запеченою картоплею. «Послухайте пильно Мене, й споживайте добро... Нахиліть своє вухо, й до Мене прийдіть, послухайте, й житиме ваша душа! І Я з вами складу заповіта навіки на незмінні Давидові милості» (Ісаї 55:2, 3).

## Навіщо пророщувати зерно?

*«Знову й знову запевняю вас: якщо зерно пшениці, впавши на землю, не вмере, воно залишиться одне. Якщо ж умре, – принесе великий урожай» (Івана 12:24).*

Покладімо на долоню дозріле сухе пшеничне зернятко й уважно розгляньмо його. Зовні зерно покрите оболонкою, що складається здебільшого з клітковини, усередині якої концентруються вітаміни групи В. Внутрішня його частина складається з клітин, наповнених великою кількістю крохмалю, які називаються ендоспермом. З одного боку насінини ми помітимо невелике заглиблення – це зародок. Саме з цього місця починається процес проростання зерна, адже в зародку міститься велика кількість білків, жирів, вітамінів (особливо Е), макро- і мікроелементів. А тепер покладімо сухе зернятко у воду й подивімося, що ж буде відбуватися з ним через певний час.

Щойно насіння занурюється у воду, воно оживає і починає всмоктувати вологу через вузький канал (мікропіле), а потім, трохи набухнувши, поглинає воду всією своєю оболонкою. Коли підвищується вологість зерна, швидко запускається синтез ферментів, що розщеплюють складні поживні речовини на простіші. Уже через 24 години крохмаль розпадається до простих цукрів, потім білки до пептидів та амінокислот, найпізніше (на третю добу) розщеплюються жири до жирних кислот. Через добу з'являється маленький паросток, а на 2-3-й день – тоненькі корінці. Усі ці процеси вимагають певних речовин, які називаються антиоксидантами.

У процесі росту насіння кількість утворених вітамінів-антиоксидантів починає різко зростати. При пророщуванні зерна пшениці вміст вітаміну С в ньому, якщо порівняти із сухим насінням, на другу добу збільшується вшестеро, у житі та соняшнику – втричі, у чечевиці – майже у 20 разів. Загальна кількість антиоксидантів, до яких належать не тільки вітаміни А, С і Е, а й тисячі біофлавоноїдів, зростає в пшениці на другу добу майже втричі, у житі – вчетверо, у гречці й гарбузі голонасінному – вдвічі,

у насінні льону – вчетверо. Під час проростання насіння інтенсивно синтезуються рибофлавін, фолієва кислота, піридоксин і тіамін. Велика кількість вітамінів збільшує цінність вживання проростків у зимово-весняний період, коли вміст корисних речовин навіть у свіжих продуктах значно знижується.

Проросле насіння – це унікальний продукт, що містить не тільки концентрат вітамінів та антиоксидантів, а й величезну кількість активних ферментів. Учені довели, що інтенсивність роботи ферментів досягає максимуму на 3-4 добу після початку пророщування, а через п'ять днів їхній вміст значно знижується. Тому прийом пророслих зерен приносить найбільшу користь у перші п'ять днів. У проростках деяких культур кількість ферментів збільшується, якщо порівняти з непророслим насінням, у 43 рази, а іноді й більше. Ці властивості проростків роблять їх дуже корисним продуктом, особливо в харчуванні хворих людей і людей похилого віку, ферментна система організму яких істотно ослаблена. Вживаючи свіжі овочі та фрукти, ми отримуємо разом з ними важливі ферменти, що покращують перетравлення цих продуктів. Подібну дію мають ферменти, що містяться в різноманітному пророслому насінні.

Регулярне споживання проростків стимулює обмін речовин і кровотворення, підвищує імунітет, допомагає позбутися вітамінної й мінеральної недостатності, сприяє ефективному травленню, підвищує потенцію, зміцнює зуби, нігті й волосся. Для жінки, яка годує дитину грудьми, це гарна дієтична добавка, що відновлює значні втрати вітамінів, макро- і мікроелементів. Проростки рекомендовано людям, що страждають від хронічного стресу або депресії, приймають ліки, а також спортсменам.

Коли зерно починає проростати, воно ніби помирає, але завдяки цьому проросле насіння стає ціннішим і незабаром, дозріваючи в колос, приносить безліч плодів. Так і Христос помер на хресті за все людство, щоб придбати для Царства Божого людей, які відчинили вікна своїх сердець для Його любові. Роздумуймо про цю дивовижну істину і живімо, як Господь, не тільки для себе, а й для інших.

# Властивості окремих проростів

*«Нехай книга цього Закону не відійде від твоїх уст, але будеш роздумувати про неї вдень та вночі...» (І. Нав. 1:8).*

**Проростки пшениці й жита** – досконалий харчовий продукт. Їх рекомендують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, коли порушене засвоєння харчових нутрієнтів: дисбактеріозі, хронічному коліті, гастродуоденіті, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. Важливо врахувати, що за наявності описаних вище захворювань їх вживають ретельно подрібненими й не в період загострення. Проростки пшениці й жита покращують кровотворення і роботу нервової системи, допомагають при алергії, цукровому діабеті, поліпшують стан шкіри й ріст волосся. Пророслі зерна жита трохи м'якші за пшеничні та мають кислуватий смак.

**Проростки гречки** мають найцінніші властивості, кількість антиоксидантів, що міститься в них на другу добу проростання, більше, ніж у пшениці та житі, приблизно втричі. Гречка містить 18 амінокислот, з яких вісім є незамінними. Пророслі зерна гречки рекомендують при атеросклерозі, гіпертонії, варикозному розширенні вен, тромбофлебії, геморойі. Корисні вони при цукровому діабеті, захворюваннях щитовидної залози, кровотечах з ясен і носа, схильності до частого застуди. Недолік гречки полягає в її складнішому пророщуванні. Проростки можна отримати тільки зі свіжого насіння зеленої гречки, з якого попередньо обережно знімають темні оболонки, щоб не пошкодити зародок. Проросла гречка дуже м'яка і майже позбавлена смаку.

**Проростки сочевиці** відрізняються високим вмістом калію, заліза (більше, ніж у м'ясі та яйцях, приблизно в 4,5 рази), цинку, фолієвої кислоти і клітковини. Кількість вітаміну С під час проростання збільшується в них у 16 разів. Проросле насіння сочевиці рекомендують при порушеннях серцевого ритму й атеросклерозі. Особливо цінне воно при анемії, слабкому кровотворенні, підвищеній кровоточивості судин і маткових кровотечах. Рекомендовано проростки ослабленим дітям і дорослим, які часто хворіють. За смаком вони чимось нагадують свіжий зелений горошок. Крім сочевиці, серед бобових пророщують горох нут, квасоллю, маш і сою.



*Проростки гарбуза* містять багато білка, корисних жирних кислот, цинку, магнію і вітаміну Е. Регулярне вживання цих проростків благотворно впливає на репродуктивну систему, стимулює функції статевих залоз, покращує роботу сечостатевої системи, у чоловіків підвищує потенцію. Після 45 років чоловікам слід щодня споживати проросле насіння гарбуза для профілактики й лікування простатиту, аденоми передміхурової залози. Вживаючи проростки гарбуза, ми живимо свій мозок, покращуючи розумову діяльність, пам'ять і сон. Насіння гарбуза стає гірким через 7-8 днів, тому його краще використовувати протягом 3-4 днів після початку пророщування. Найбільш зручним є пророщування голонасінного гарбуза. Подібні властивості мають і проростки соняшнику, які надзвичайно поживні й висококалорійні. Особливо їх рекомендують людям, які займаються спортом, і дітям.

*Проростки розторопші*, як і цільне насіння, незамінні при захворюваннях печінки. Біофлавоноїди, що містяться в розторопші, зміцнюють клітинні мембрани гепатоцитів, покращують функцію печінки, знешкоджуючи токсини, стимулюють процеси регенерації печінкових клітин. Розторопша підсилює утворення жовчі та скорочення жовчного міхура. Її проростки рекомендують при гепатитах, жировому гепатозі, цукровому діабеті й алкоголізмі. Вони допомагають очищати організм при різних харчових отруєннях, людям, які тривалий час приймають ліки, а також працюють на шкідливому виробництві. Проростки розторопші принесуть користь тим, хто пройшов курс променевої та хіміотерапії, при шкірних захворюваннях, пов'язаних з порушенням функції печінки. Пророщувати насіння слід до появи проростків 1,5-3 см протягом 8-10 діб, вживати по 7-10 насінин на день. Протипоказана розторопша при вагітності, декомпенсованому цирозі печінки й непрохідності жовчних шляхів.

Щоб отримати користь від проростків, їх важливо вживати регулярно. Якщо робити це час від часу, то результат буде незначний. Так само важливо регулярно наповнюватися Божим Словом і привчати себе роздумувати протягом дня. Тоді біблійна істина керуватиме нашими думками, ми навчимося діяти мудро в усіх своїх справах. «Нехай книга цього Закону не відійде від твоїх уст, але будеш роздумувати про неї вдень та вночі, щоб додержувати чинити все, що написано в ній, бо тоді зробиш щасливими дороги свої, і тоді буде щастити тобі» (І. Нав. 1:8).

31 жовтня

## «Чорні перлини» на кущах

*«Живіть в любові, як і Христос полюбив нас...» (Ефес. 5:2).*

Гіллястий кущ чорної смородини здатний протягом 20 років плодоносити великими та смачними ягодами, які мають солодко-кислий смак. Цінність цієї рослини зумовлена високим вмістом вітаміну С в бруньках (152-174 мг/100 г), листі (316-476 мг/100 г) та плодах (98-400 мг/100 г). За кількістю вітаміну С чорна смородина поступається тільки шипшині й актинїдії коломікта. Ягоди чорної смородини (20-50 г) задовольняють добову потребу організму в аскорбіновій кислоті. Консервуючи на зиму смородину, пам'ятайте, що вона збереже більше вітаміну С, якщо її не подрібнювати. Ягоди чорної смородини містять вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, К, Е, каротин, глюкозу та фруктозу, органічні кислоти, ефірні олії, флавоноїди, пектинові волокна, велику кількість солей калію, залізо і йод.

Якщо регулярно вживати ягоди, настій з бруньок або листя смородини, то поліпшується кровотворення, апетит, зміцнюються стінки судин, виявляється протизапальна, сечо- і потогінна дія. Смородина стимулює роботу надниркових залоз, підвищує імунітет, її рекомендують при атеросклерозі, підвищеному тиску, анемії та радіаційному зараженні. Особливо корисна вона при підвищеній кровоточивості, пов'язаній з геморагічним діатезом, і зниженій кислотності. Настій з ягід і листя чорної смородини виводить з організму надлишок сечової кислоти і рекомендований при подагрі. Для цього на день слід випивати 0,5-1,0 л настою (2 ст. л. сировини на 0,5 л води).

Листя і ягоди рослини містять фітонциди, що мають антибіотичні властивості. Вони згубно діють на золотистий стафілокок, грибки, збудників дизентерії та дифтерії. Деякі джерела повідомляють, що настій ягід значно підвищує протимікробну активність антибіотиків і має противірусну дію.

Під час теплової обробки в ягодах смородини утворюються активні пектинові волокна. Під впливом цих речовин з кишечника виводяться токсини й холестерин. Пектинові волокна й органічні кислоти нормалізують кишкову мікрофлору і перешкоджають розвитку гнильних процесів.

Червона смородина за своїм вітамінним складом значно поступається чорній (вітаміну С в ній у 5-10 разів менше). Її головна перевага полягає в тому, що вона містить велику кількість кумаринів – речовин, що знижують згортання крові. Сік ягід цієї рослини посилює потовиділення, сечовиділення, виведення з організму надлишку солей, має легку жовчогінну і послабловальну дію, усуває нудоту. До того ж сама рослина стійка до борошнистої роси й інших садових шкідників, не вимагає особливого догляду у вирощуванні.

Ягоди і листя смородини слід обережно застосовувати при гастриті з підвищеною кислотністю, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. У період загострення цих захворювань вони протипоказані.

Плоди смородини часто мають кислий смак, але якщо кущ добре освітлений сонцем, тоді його ягоди значно солодші. У цьому полягає і духовний урок: що більше ми отримуємо тепла Божественної любові, то більше любові й добра даруємо ближнім. Біблія говорить, що Бог є любов. Нехай ця любов глибоко проникне в нас, щоб ми стали для інших солодкими «чорними перлинами».

7 листопада

## Що таке гриб?

*«І весь народ пішов до лісу...» (1 Сам. 14:25).*

Більшість грибів складається з довгастих клітин, які, утворюючи довгі ланцюжки, формують так звані нитки-гіфи. З великої кількості щільно переплетених між собою ниток утворюється м'якоть гриба. З м'якоті складається надземна частина – ніжка і шапка, але більша частина гриба прихована, вона під землею або в деревині. Там закладена ціла мережа тонких, як павутина, ниток – це грибниця, або міцелій. Гриб розмножується, утворюючи спори, кількість яких може досягати мільйонів. Спори з'являються на пластинках або в трубочках із внутрішнього боку шапки гриба. Дозрівши, спори обсіпаються і розносяться вітром на великі відстані.

Усі гриби можна розділити на їстівні, умовно їстівні й отруйні. До умовно їстівних належать ті з них, які містять невелику кількість отруйних речовин або мають гіркий смак. Проте після варіння або засолювання шкідливі речовини в них нейтралізуються і неприємний смак зникає. Ось перелік деяких з них: зморшок їстівний, вовнянка, груздь чорний і білий, корбан, рядовка фіолетова. Однак, згідно з останніми науковими дослідженнями, такі умовно їстівні гриби, як чорні грузді й корбан, не рекомендують для вживання. Чорні грузді містять небезпечні концентрації канцерогенних речовин. Щодо корбана, то ці гриби дуже активно поглинають різноманітні токсини, що містяться в ґрунті, і стимулюють вироблення організмом особливих речовин – антитіл. Антитіла, поступово накопичуючись у крові, можуть у певний момент спричинити руйнування червоних кров'яних тілець, що загрожує людині загибеллю, і такі випадки вже було зафіксовано.

Більшість їстівних грибів має свій особливий смак та аромат. Щодо складу грибів, то їх об'єднує вміст різноманітних мінеральних речовин. Є гриби, які мають великі запаси білка. Деякі види грибів містять речовини, що мають протиракові властивості, наприклад, шампінйони. На основі інших видів готують лікарські препарати. Найціннішими за складом вважають білі гриби, підосичники, підберезники і печериці. Однак не слід забувати, що майже всі гриби належать до важкої їжі, адже містять клітковину, яку складно перетравити та яка майже не засвоюється. Тому для кращого засвоєння їх необхідно добре подрібнити, наприклад, перекрутити через м'ясорубку або після висушування приготувати грибний порошок.

Важливо зазначити, що в лісових грибах накопичуються деякі важкі метали і радіонукліди, особливо якщо їх збирали в забрудненій місцевості. Тому перед вживанням їх необхідно проварити не менше години, бажано у двох водах. Воду після першого закипання потрібно злити, потім налити свіжу. При цьому щонайменше наполовину знижується кількість шкідливих сполук.

Слід сказати, що гриби не рекомендують або обмежують людям, що страждають на подагру, хронічний панкреатит, шлунково-кишкові й урологічні захворювання в стадії загострення.

Коли ми гуляємо лісом та знаходимо їстівні гриби, особливо білі або підберезники, то відчуваємо велику радість. Однак не завжди вони добре помітні, іноді потрібно розгрібати листя і вдивлятися в траву, щоб знайти їх. І так відбувається, коли ми читасмо Біблію. Якщо уважно дослідити біблійні тексти і докладати зусиль, то ми обов'язково відчуємо радість, побачивши велику Божу любов, і відкриємо для себе нові істини.

## Десять правил грибника

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

Коли приходять осінь, багато людей вирушає до лісу, щоб насолодитися пошуком, а потім і стравами зі свіжих грибів. Проте не всі вони їстівні. Тому необхідно мати мудрість і бути особливо обережними, збираючи лісові дари. Щороку тільки в Києві від отруєння грибами страждає від 90 до 150 осіб.

Особливо небезпечна бліда поганка. Усього однієї третини шапки цього гриба достатньо, щоб здорова людина померла. Смертність при вживанні блідої поганки виникає в 99 % випадків. Зовні зрілий гриб – це «типовий мухомор». Шапка поганки спочатку куляста, потім вона розкривається в майже рівну окружність. Колір гриба варіює від зеленого до оливкового з жовтуватим відтінком, а іноді й чистого білого. Ніжка має особливість: біля основи вона входить у товстий мішечок. На ніжці вище є кільце білого кольору. М'якоть гриба біла, її аромат доволі приємний. Часто бліду поганку плутають з шампінйоном. Однак під шапкою блідої поганки білі пластинки, а в печериці бувають рожеві, світло-бурі або чорнуваті. Ніжка в поганки довша – до 15 см, а в печериці коротка.

Наступні десять правил грибника допоможуть уникнути сумних наслідків, якщо ми запам'ятаємо їх і будемо дотримуватися:

1. Якщо невпевнений – не збирай. Не збирайте і не вживайте як сирі, так і приготовані дикорослі гриби, у їстівності яких ви не впевнені.

2. Вирушаючи збирати гриби, запросіть досвідченого грибника.

3. Не покладайтеся на ілюстровані книги для визначення їстівності грибів, а також на їхній аромат, адже деякі отруйні гриби чудово пахнуть.

4. Не вірте поширеному міфу, що гриби можна вживати, якщо вони не залишають темних плям на сріблі або якщо їх їдять тварини, комахи, равлики і черв'яки.

5. Не можна керуватися таким критерієм: цибуля або часник стає бурим під час варіння з отруйними грибами, а з їстівними – ні.

6. Пам'ятайте, що отруйні гриби нерідко ростуть поруч з їстівними і можуть бути дуже схожими на них.

7. Пам'ятайте, що навіть їстівні гриби, якщо вони переросли, червиві, а також якщо їх неправильно приготували, можуть бути неїстівними.

8. Не можна зберігати або маринувати гриби в оцинкованому або глиняному глазурованому посуді.

9. Вживання алкоголю разом з грибами може викликати отруєння, адже при такому поєднанні можуть утворюватися токсичні речовини.

10. Пам'ятайте, що навіть їстівні правильно приготовлені гриби можна вживати в невеликій кількості як гарнір, а не основну страву.

Якщо ви все-таки отруїлися грибами, необхідно терміново звернутися по медичну допомогу, навіть незважаючи на поліпшення стану після промивання шлунка та прийому адсорбентів. Іноді вплив отруту на організм проявляється пізніше і веде до загибелі.

Збираючи в лісі гриби, буває нелегко визначити, їстівні вони чи ні. Іноді й у житті складно відрізнити шлях істини від шляху брехні, що пролягає поруч. Десять правил грибника захищають нас від отруйних грибів. Так і Десять Заповідей, записаних у розділі 20 книги Вихід, захищають людину від отрути гріха. Виконуючи їх, ми будемо в безпеці. «Початок премудрості – страх перед Господом, – добрий розум у тих, хто виконує це...» (Псал. 111:10).

21 листопада

## Обережно: ксенобіотики!

*«І побачила жінка, що дерево добре на їжу, і принадне для очей...»  
(Бут. 3:6).*

Прогрес хімічної науки зіграв значну роль у розвитку харчової промисловості. На прилавках магазинів з'явилися приємні на колір і запах продукти, до того ж вони мають тривалий термін зберігання. Виробники продуктів харчування активно використовують харчові добавки та консерванти, але деякі з них є ксенобіотиками. Це неприродні й чужорідні для організму речовини, потенційно небезпечні, особливо для тих, хто має певні захворювання. У різних країнах у виробництві продуктів харчування використовують понад 500 харчових добавок.

Деякі виробники попереджають покупця, поміщаючи список добавок зі спеціальним кодом – E і кілька цифр. Вони стверджують, що шкідливість ксенобіотиків не доведено. Однак учені мають іншу думку з цього приводу. Розгляньмо деякі з найбільш небезпечних і поширених ксенобіотиків.

Харчові добавки E100-199 належать до барвників. Продукти, які мають червоний, зелений і жовтий кольори, містять барвники, наприклад, тартразин – E102. У США 1986 року були проведені дослідження тартразину, які показали, що в деяких людей він провокує шкірні алергічні захворювання. Нещодавні дослідження Саутгемптонського університету у Великобританії виявили, що вживання продуктів, які містять тартразин, призводить до гіперактивності та зниження концентрації уваги у дітей. Цей барвник часто використовують для надання жовтого кольору цукеркам, кондитерським виробам, напоям, консервованим овочам і фруктам.

Червоний барвник (амарант E123) може провокувати риніт і кропив'янку. Амарант має токсичний вплив на печінку, нирки й репродуктивну систему людини. Цей барвник



протипоказаний людям, чутливим до аспірину. У 1976 році дослідження, проведені у США, показали, що вживання E123 призводить до лейкозу й утворення злоякісних пухлин у піддослідних щурів. Не виключено причетність амаранту до розвитку вроджених вад і пороку серця у плода. Цей барвник широко застосовують для виготовлення цукерок, кексів, бісквітів, желе, сухих сніданків і солодких газованих напоїв. Від продуктів із вмістом амаранту слід відмовитися вагітним жінкам, дітям, людям, що страждають на алергію, захворювання печінки й нирок.

Барвник E124 – понсо, або яскраво-червоний, використовують у виробництві напоїв, морозива, пудингів, рибних і м'ясних продуктів. У США, Фінляндії, Норвегії та деяких інших країнах E124 заборонений і включений до списку канцерогенів. У Росії й Україні ця добавка заборонена для фарбування лікарських препаратів, але дозволена як харчовий барвник. Понсо має сильні алергенні властивості й токсичну дію на щитовидну залозу.

Однак існує низка безпечних барвників. Це E140 – хлорофіл, E160 – каротиноїди, E161 – лютеїн, E162 – червоний буряковий, E163 – антоціани. Хоч, звичайно, синтетичні добавки завдяки їхній низькій вартості використовують значно частіше.

Перед тим як купити продукт харчування, прочитайте його склад і виявіть розсудливість, адже не все, що приємно для очей, приносить користь. Так і в інших сферах життя не все яскраве і барвисте має цінність. Вогні нічних клубів, рекламні бігборди, яскраві обкладинки журналів часто несуть руйнування, а не збудування. Тому слід задуматися про наслідки нашого вибору, щоб не повторити помилку першої жінки – Єви. «І побачила жінка, що дерево добре на їжу, і принадне для очей, і пожадане дерево... І взяла з його плоду, та й з'їла, і разом дала теж чоловікові своєму, – і він з'їв» (Бут. 3:6).

28 листопада

## Бальзамування продуктів

*«Доглядає вона ходи дому свого, і хліба з лінивства не їсть»  
(Прин. 31:27).*

Більшість продуктів з тривалим терміном зберігання містять консерванти –речовини, що запобігають псуванню і розкладанню. Серед консервантів, що використовують в м'ясній промисловості, можна виділити нітроти E250 і нітрати E251. Саме завдяки цим речовинам ковбаса має апетитний червонуватий колір. Нітрати й нітроти в шлунково-кишковому тракті вступають у реакцію з амінокислотами, що утворюються при розщепленні білка. У результаті з'являються нові сполуки – нітрозаміни, що мають загальноновизнану канцерогенну дію. Нітроти E250 і нітрати E251 є причиною запальних захворювань шлунково-кишкового тракту і пухлин.

Консерванти, позначені кодами E230, E231, E232, широко використовують для зовнішньої обробки фруктів та овочів, щоб продовжити термін реалізації. За хімічною будовою вони схожі з фенолом і в малих дозах чинять канцерогенну дію на організм. Ці речовини провокують напади алергії у людей, які мають до неї схильність. Ретельне миття плодів дозволяє видалити більшу частину консерванта, але певна кількість при тривалому зберіганні проникає вглиб м'якоті плоду. Тому шкірку фруктів та овочів, що куплені в супермаркеті, слід зрізати. Якщо ви любите чай з лимоном, то краще додати в нього не скибочку цитруса, а видавити трохи соку.

Консервант бензоат натрію E211 найчастіше використовують у виробництві повидла, мармеладу, меланжу, кільки, ікри, плодово-ягідних соків і напівфабрикатів. Інші його похідні – бензойну кислоту E210 і бензоат калію E212 – застосовують для зберігання джемів, йогуртів, м'ясних і рибних продуктів, солодких газованих

напоїв, кетчупів, маргарину, соєвих соусів, майонезу. Ці добавки, на думку професора П. Пайпера з Великобританії, якщо тривалий час надходять в організм, можуть пошкоджувати ДНК клітин і бути причиною онкологічних захворювань, ураження нервової системи і цирозу печінки. Важливо зазначити, що перераховані консерванти в солодких газованих напоях при температурі понад 30 °С вступають у реакцію з вітаміном С, який може міститися в них. При цьому утворюється бензол – канцероген класу А.

Існують і безпечні консерванти: молочна кислота E270, пропіонова кислота E280, яблучна (E296), фумарова (E297) і лимонна (E330) кислоти. Виробники стверджують, що добове вживання харчової добавки не зашкодить здоров'ю споживача. Та якщо людина вже хвора, невелика доза ксенобіотики посилить перебіг хвороби. Крім того, в організм можуть надходити одночасно кілька добавок, посилюючи дію одна одної. А деякі ксенобіотики здатні накопичуватися в організмі й викликати віддалені негативні наслідки.

Тому краще купувати вареники не в супермаркеті, а приготувати їх удома. Звичайно, для цього потрібні час і зусилля, але результатом стануть хороше здоров'я і безпека вашої родини. Не бальзамуйте свій організм, вживаючи продукти, що містять шкідливі консерванти. Готуйте вдома здорову їжу зі свіжих продуктів!

5 грудня

## Каша із сокири

*«Чи ж не ухо слова розбирає, піднебіння ж смакує для себе поживу?»  
(Йов 12:11).*

Наступна група ксенобіотиків – це антиокислювачі. Завдяки цим речовинам жири довго не гіркнуть і не змінюють колір. Антиокислювач октилгалат E311 обтяжує перебіг бронхіальної астми та призводить до виникнення алергії. Його додають до рослинних олій, тваринних жирів, маргарину, жувальної гумки, сухої картоплі. Бутилгідроксианізол E320 зустрічається в багатьох кондитерських виробках. Ця речовина затримує воду в організмі й порушує обмін холестерину, що робить його вкрай небажаним для людей із захворюваннями серця. Бутилгідрокситолуол E321 використовують і в харчовій, і в косметичній промисловості. Він має канцерогенні й мутагенні властивості, веде до розвитку синдрому гіперактивності у дітей. Ортофосфорна кислота E388 здатна приєднувати до себе іони кальцію і вимивати їх з кісткової тканини, що веде до виникнення остеопорозу. Її використовують у виробництві солодкої газованої води і порошку для виготовлення печива і сухарів. Ортофосфорну кислоту не рекомендують людям із захворюваннями опорно-рухового апарату й особливо людям похилого віку. Безпечними представниками цього класу нині вважають аскорбінову кислоту E300, цитрат натрію E331, винну кислоту E334, токоферол E307, лецитин E322, лимонну кислоту E330.

Групу ксенобіотиків, які називаються регуляторами, використовують для створення однорідної консистенції незмішуваних продуктів. З них особливо небезпечні сірчана кислота E513 і гідроксид амонію E527. Ці речовини застосовують у консервах і маринадах. Вони мають токсичну дію на печінку і подразнюють слизову шлунково-кишкового тракту.

Ще одна група – підсилювачі смаку й аромату – дозволяє отримати «справжній» смак будь-якого продукту за його

повної відсутності. За допомогою цих речовин можна зварити доволі непогану кашу із «сокири». Підсилювачі смаку містяться майже у всіх рибних, курячих, грибних, соєвих напівфабрикатах, соусах, бульйонних кубиках, сухих супах і консервах. Найвідоміший з них – глутамат натрію E621. Американський нейрофізіолог Джон Олні 1970 року виявив, що регулярне вживання цієї добавки викликає ураження нервової системи у щурів. Японський вчений Хіроші Огура довів, що глутамат натрію негативно впливає на зір. У 30 % людей, що вживають цей підсилювач смаку, виникає головний біль, прискорене серцебиття, слабкість у м'язах, зростає температура і з'являється відчуття тяжкості в грудях. Особливо часто глутамат використовують у східній кухні, тому описані скарги фахівці називають «синдромом китайського ресторану». Люди, які часто вживають їжу з глутаматом, поступово втрачають смакову чутливість і не відчувають задоволення від страв без цієї добавки. Таким чином, виникає певна залежність і потреба постійно посилювати смак їжі за допомогою ароматизаторів і підсилювачів смаку.

До безпечних і навіть корисних підсилювачів смаку, що надають їжі специфічного аромату, належать цибуля, часник, кріп, петрушка, базилік, селера, пастернак та інші овочі й трави, які можна використовувати постійно.

Щоб наш смак не втратив здатність сприймати здорову їжу, необхідно вибирати прості продукти й уникати штучних підсилювачів смаку. Так само можна сказати і про духовне життя: щоб не втратити правильне сприйняття істини, потрібно харчуватися тільки хлібом життя – Словом Божим. Слід уникати читання гостросюжетних книг, які справляють сильний вплив на почуття, але не мають глибокого духовного змісту. «Харчуючись» детективами, романами й іншими бестселерами, ми ризикуємо втратити любов до чистої та простої істини, що веде нас до спасіння й вічного життя.

12 грудня

## Штучні підсолоджувачі

*«Вода крадена – солодка, і приємний прихований хліб» (Прип. 9:17).*

Нині багато підсолоджувачів використовують як замітники цукру на виробництві різноманітних продуктів. І хоч виробники пишуть про низьку калорійність таких продуктів, що допомагає не набрати зайві кілограми, та багато з них справляють негативний вплив на організм. Найсерйозніші претензії пред'являють цукрозаміннику аспартаму E951. Національна асоціація виробників безалкогольних напоїв (NSDA) направила протест, що описує хімічну нестабільність аспартаму. Уже при температурі 30 °C в газованій воді E951 починає розщеплюватися на формальдегід, метанол і фенілаланін. Формальдегід належить до канцерогенів класу А і становить реальну загрозу здоров'ю. Постійний прийом аспартаму нерідко викликає ураження центральної нервової системи, головний біль, алергічні захворювання і депресію. Зарєєстровано 92 документально підтверджених випадки отруєння цим цукрозамінником у складі харчових продуктів. Аспартам входить до складу більше 6 тис. продуктів, зокрема найпопулярніших в Україні газованих напоїв, які рекламуються як такі, що не містять цукру. З огляду на всі ці дані аспартам можна вважати небезпечним для здорових людей.

Ще один підсолоджувач – цикламат E952 – з 1969 року заборонено в США, Великобританії, Франції та деяких інших країнах. Найчастіше його використовують у напоях, кондитерських виробках, а також як самостійний замітник цукру. Він підвищує апетит і викликає спрагу. Вважають, що цей підсолоджувач провокує ниркову недостатність.

Часто виробники не вказують харчові добавки в складі продуктів взагалі або пишуть незрозумілі споживачеві назви речовин. Наприклад, E950 на упаковках газованих напоїв зазначають як ацесульфам калію. Він містить метиловий

спирт і аспарагінову кислоту, яка збуджує нервову систему і може викликати звикання. Вуглекислий газ – невід'ємна складова газованих напоїв. Потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, він стимулює вироблення соляної кислоти. З'єднання цього газу з водою призводить до утворення вугільної кислоти, яка подразнює слизову оболонку шлунка і кишечника. Вугільна кислота посилює виділення нирками цитратів, втрата яких є одним із факторів розвитку сечокам'яної хвороби.

Звичайно, цілком уникнути потрапляння в організм ксенобіотиків складно. Та все ж людям, які вже мають певні проблеми зі здоров'ям, слід бути особливо обережними. Солодкі напої не є необхідною частиною раціону, а людям, що страждають на цукровий діабет, краще замість описаних вище замінників цукру використовувати екстракт або відвар стевії. Ця трава має надзвичайно солодкий смак і зовсім нешкідлива.

Не все, що має солодкий смак, безпечно. Так і заборонені Богом гріховні задоволення, хоч і дарують тимчасову насолоду, але згодом приносять гіркоту, розчарування і страждання. Сьогодні багато говорять про те, що секс повинен бути безпечним, що потрібно захиститися від інфекцій, які передаються статевим шляхом. При цьому можна мати вільні стосунки поза шлюбом. Однак це удавана безпека. Розбиті серця, обмануті надії, втрата моральності й самотність стануть долею кожного, хто йде цим шляхом. Не користуймося штучними замінниками справжньої радості життя, а дотримуємося Божого плану, і тоді ми знайдемо справжнє щастя.

19 грудня

## Надорожчий зуб

*«Твої зубки – немов та отара овець пообстриганих, що з купело вийшли...» (П. Пісень 4:2).*

У 1816 році зуб, що, ймовірно, належав британському вченому Ісааку Ньютону, було продано на лондонському аукціоні за 730 фунтів стерлінгів. Якби його продавали сьогодні, то за нинішнім курсом вартість зуба склала б понад 35 000 доларів. Безумовно, навіть усі свої зуби ми не продамо за такі гроші, але для нас вони не менш цінні.

Завдяки зубам ми можемо якісно пережувати їжу, вони необхідні для правильної вимови та формування симетричного овалу обличчя. У дорослої людини налічують 32 зуба. За своєю будовою вони трохи відрізняються один від одного. Кожен зуб має великий корінь, що йде глибоко в щелепу. Там він міцно й нерухомо фіксується за допомогою спеціального зв'язкового апарату. При цьому створюються особливі умови для амортизації, що захищає кістки щелеп від руйнування, адже при жуванні навантаження на корінний зуб може досягати 100 кг.

Ближче до поверхні зуб має так звану шийку, яка потім переходить у коронку. Коронка зуба покрита емаллю – найтвердішою частиною зуба. За своєю міцністю її часто порівнюють з діамантом. Корінь зуба складається з цементу – тканини, яка за своєю будовою нагадує кістку. Проте основна частина зуба представлена дентином. Дентин – жива тканина, у якій відбувається інтенсивний обмін речовин. Складається він із безлічі дрібних каналців, клітин-одонтобластів і тонких волокон. Крім того, дентин просочений мінеральними солями, що надає йому особливої міцності.

У середині зуб містить тканину, яка називається пульпою. Вона дуже чутлива, тому що має безліч нервових закінчень. У глибині пульпи проходить канал, через який у зуб потрапляють судини й нерви. Зуби дорослої людини – живі



органи, але при пошкодженні вони майже не відновлюються, тому важливо стежити за їхнім здоров'ям.

Щоб зберегти зуби здоровими, їх необхідно чистити вранці після сніданку та ввечері перед сном, а також полоскати порожнину рота після їди. Зубну щітку необхідно добре полоскати водою після чищення зубів і міняти кожні три місяці. Для повноцінного видалення залишків їжі між зубними проміжками використовуйте зубну нитку. З метою профілактики відвідуйте лікаря-стоматолога раз на рік. Однак пам'ятайте, що здорові зуби не в тих, хто їх лікує, а в тих, хто постійно за ними доглядає.

Так само ретельно необхідно стежити за духовним станом людини. Прислухаймося до поради Ісуса Навина, яку він дав ізраїльському народу: «Тільки дуже пильнуйте виконувати заповідь та Закона... любити Господа, Бога вашого, і ходити всіма Його дорогами, і додержувати Його заповіді, і линути до Нього, і служити Йому всім вашим серцем та всією вашою душею» (І. Нав. 22:5).

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**