

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРОСТО!

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

**Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения**

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

3 квартал 2020 г.

4 июля

Деликатес или мерзость?

«Не ешь никакой мерзости» (Втор. 14:3).

Что определяет наш выбор продуктов питания – традиции или особенности культуры, в которой мы выросли? Посмотрим на меню ресторанов в различных странах мира: отварные лягушачьи лапки, крыса с лапшой, жареные жуки, жаркое из мяса змеи, отбивная из крокодила, фаршированная собака и мидии с лимонным соком. Возможно, вы почувствовали отвращение к этим «блюдам». Но для многих жителей Китая, Японии, Франции и других стран это вполне приемлемая еда. Однако Бог не оставил человека без знаний в этом вопросе. В Своём Слове Он дал чёткие указания в отношении выбора в питании.

Наилучшей диетой в Библии считается растительная, она была дана первым людям – Адаму и Еве – от начала. Однако после всемирного потопа климат изменился, и не все люди имели возможность вырастить и сохранить плоды растений. Это одна из причин, по которой Бог позволил людям употреблять животную пищу. Но Он разделил её на две группы: нечистых животных, назвав их мерзостью, и чистых, пригодных для питания. Возможно, кто-то скажет: «В Библии написано, что всё движущееся можно есть». Давайте рассмотрим этот библейский текст: «Всё движущееся, что живёт, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам всё» (Быт. 9:3). Заметьте, здесь также есть разделение, ведь Бог говорит: «Как зелень травную даю вам всё». От начала была дана травная зелень для пищи, но не вся она была съедобной. Люди не ели папоротник или полынь, но употребляли семена съедобной травы и плоды с деревьев, имеющих древесину. Таким образом, растения и грибы бывают съедобные и несъедобные, так же и животные есть пригодные для питания и непригодные. Это разделение

касается и птиц, и рыб, и других водных обитателей. В Библии даётся конкретное указание, как их распознать.

Вот что написано о наземных животных: «Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на копытах глубокий разрез, и который жуёт жвачку, ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жуёт жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас; и тушканчика, потому что он жуёт жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас; и зайца, потому что он жуёт жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас; и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жуёт жвачки; нечиста она для вас; мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас» (Лев. 11:3-8).

Более подробно об этом можно узнать, прочитав всю 11-ю главу книги Левит. Богу не жалко дать человеку животное в пищу, но зная особенности физиологии и то, что многие из них несут опасность и большой вред здоровью, Он запретил использовать их в пищу.

Нечистые животные, птицы, обитатели рек и морей являются мусорщиками, они поедают нечистоты и падаль, их организм содержит яды, токсины и кишит различными бактериями. Даже если их тщательно вымочить и вкусно приготовить, они всё равно останутся мерзостью и будут представлять опасность для нашего здоровья.

Бог желает, чтобы мы доверились Его Слову. Он предлагает нам только то, что добро. Если есть возможность, то лучше избегать употребления мясной пищи. Но если мы вынуждены употреблять мясо животных, тогда пусть библейское меню будет нашим руководством. В нём нет ошибок, ибо оно дано нам Самим Богом, Который сотворил всё. «Ибо слово Господне право, и все дела Его верны» (Пс. 32:4).

11 июля

Устарел ли закон о питании?

«Вот закон о скоте, о птицах, о всех животных, живущих в водах, и о всех животных, пресмыкающихся по земле, чтобы отличать нечистое от чистого, и животных, которых можно есть, от животных, которых есть не должно» (Лев. 11:46, 47).

В законе, данном Богом израильскому народу, выражена Его воля относительно каждого человека. В Своих уставах Он не делает разделения, ибо для Господа дорог каждый человек. И хотя сегодня свиное мясо распространено в кухнях многих народов, но оно было и остаётся непригодным для питания. Свинья не стала чище за последние тысячи лет, её физиология не подверглась никакому изменению.

Последние исследования относительно свиного мяса дали интересные результаты. Оказалось, что через свинину легче, чем через мясо других животных, передаются инфекционные заболевания человеку. При этом некоторые паразиты, поражающие этих животных, стойки к термической обработке. Они могут заразить человека, употребляющего даже жареное или отварное мясо. Особую опасность представляет сырое сало с прожилками мяса, хотя оно и пользуется особой популярностью.

23 марта 1985 года *Lancet* в статье «Связь между потреблением свинины и циррозом» опубликовал открытия доктора Амина А. Наньи и Самуэля В. Френча. Эти выдающиеся специалисты в области работы печени, проанализировав статистические данные по 16 странам, пришли к выводу, что употребление алкоголя в сочетании со свининой значительно повышает заболеваемость циррозом печени. Поразило исследователей то, что даже в тех странах, где наблюдался довольно низкий уровень потребления алкоголя (меньше 10 бутылок на человека в год), а потребления свинины – высокий, наблюдалась значительная заболеваемость циррозом, не связанная с вирусным гепатитом. Особенно показательна статистика по Скандинавским странам (Норвегия, Швеция и Финляндия). В 1978 году эти страны были известны самым низким потреблением алкоголя в Европе. Несмотря на это, смертность от цирроза за 1978 год оставалась высокой и напрямую зависела от количества съеденной свинины. Авторы

статьи делают вывод: «Употребление свинины является одной из существенных причин, вызывающих цирроз печени, но объяснить этот факт пока невозможно».

В законе о питании, данном Богом всем людям, идёт разделение и среди птиц. При этом описываются внешние признаки и перечисляются по именам нечистые крылатые. В книге Левит 11:13-21 читаем: «Из птиц же гнушайтесь сих: орла, грифа и морского орла, коршуна, и сокола с порою его, всякого ворона с порою его, страуса, совы, чайки, и ястреба с порою его, филина, рыболова и ибиса, лебедя, пеликана и сипа, цапли, зюя с порою его, удода и нетопыря. Все животные пресмыкающиеся, крылатые, ходящие на четырех ногах, скверны для вас. Из всех пресмыкающихся, крылатых, ходящих на четырех ногах, тех только ешьте, у которых есть голени выше ног, чтобы скакать ими по земле». Нужно уточнить, что на древнееврейском языке слово «лебедь» имеет немного иной смысл, в этом тексте оно относится к водной куропатке или к разновидностям совы. Нынешний лебедь относится к разряду чистых птиц, а также куры, гуси, индюки и др.

Если проанализировать передачу вирусов, бактерий и паразитов от птиц человеку, то большая опасность исходит от нечистых крылатых. Многие из них питаются падалью, поедая мертвечину, кишачную болезнетворными червями и бактериями. Хотя сами птицы имеют определённую защиту, съедая массу ядов и токсинов, для человека их плоть остаётся достаточно опасной. При контакте с чистыми домашними птицами нечистые могут их заражать. Например, вирус птичьего гриппа, получивший своё распространение благодаря перелётным птицам, может передаваться курам. Поэтому и здесь необходима осторожность, так как со временем станет небезопасно употреблять даже мясо чистой птицы.

Божий закон в отношении питания остаётся неизменным на протяжении всех тысячелетий существования земли. Меняются люди, обычаи и нравы общества, но Божье Слово не устаревает. Библия пишет: «Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены» (Иак. 1:17). Отношение Бога к человеку и Его великая любовь не претерпели изменений. Поэтому и сегодня Господь желает питать нас только чистой и полезной пищей. Нам нужно только довериться Ему.

18 июля

Удачная ловля рыбы

«Сделав это, они поймали великое множество рыбы, и даже сеть у них прорывалась» (Лк. 5:6).

В один из дней Иисус учил людей, сидя в лодке у берега Генисаретского озера. Закончив проповедовать, Он попросил Своих учеников закинуть сети для ловли. И хотя это не было время ловли рыбы, но улов был таким большим, что даже сети прорывались. Для рыбаков это был большой праздник и большое удивление. Однако интересно, какая рыба попала в сети учеников? Чем Бог желал накормить людей того времени?

Хотя сегодня из-за загрязнения воды становится небезопасным использовать в пищу рыбу, но если мы питаемся дарами морей и рек, тогда нам необходимо знать, что об этом написано в Библии. «Из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя в воде, в морях ли или реках, тех ешьте; а все те, у которых нет перьев и чешуи, в морях ли или реках, из всех плавающих в водах и из всего живущего в водах, скверны для вас. Все животные, у которых нет перьев и чешуи в воде, скверны для вас» (Лев. 11:9, 10, 12).

Чтобы понять одну из причин, почему существует закон питания, мы рассмотрим, какие виды морских животных более всего накапливают в себе токсичные вещества.

Интересно, что из всех живых организмов обитатели воды более всего подвержены впитыванию в себя ядов. Одним из источников морского загрязнения является ртуть, попадающая в моря и океаны в результате промышленного производства горючего, стали, цемента, фосфатов, плавки и добычи ископаемых. Считается, что приблизительный уровень ртути в океанах равняется не менее 70 млн тонн. В одном из отчётов по рыбной продукции в Австралии говорится, что ртуть, попадая в воду, постепенно переходит в метиловый осадок. Метиловая ртуть, оседая на дно, затем поедается живыми организмами. Прежде всего это относится к ракообразным, так как они питаются

морским илом, остатками мёртвых рыб и другими органическими веществами. Высокий уровень ртути у них нейтрализуется большим содержанием селена и мышьяка. Хотя селен в умеренных количествах считается полезным и служит защитой от злокачественных опухолей, но его большие концентрации в сочетании с мышьяком и ртутью нанесут несомненный вред. Количество ртути в организме можно определить по анализам волос и крови. Если законы еды игнорируются, то уровень ртути в волосах достигает 27 нг/кг, а в крови – 0,038 мг/л. Кроме того, в ракообразных содержится большое количество холестерина, что служит одной из весомых причин развития инфаркта и инсульта. Поэтому креветки, устрицы, крабы, раки и другие виды ракообразных совершенно непригодны в пищу.

Если говорить о рыбах, то из всех больше тяжёлых металлов накапливают нечистые виды и хищники, так как они на протяжении жизни, питаясь другой рыбой и мертвечиной, получают концентрат вредных веществ. Установлено, что причиной массовых отравлений были около 300 видов рыбы. Как оказалось, большинство этих видов являются нечистыми, но некоторые принадлежат и к чистым. Поэтому с каждым годом по мере загрязнения гидросферы и появления различных заболеваний, в том числе и паразитарных, употребление даже чистых видов рыб становится небезопасным. Количество водной фауны постоянно сокращается из-за неблагоприятной экологии, так что со временем любителям рыбы придётся искать другую альтернативу.

Если вернуться к истории об удачном улове, то мы понимаем, что в сети к рыбакам попала только чистая рыба, но они не взяли её с собой. «И выгавив обе лодки на берег, оставили всё и последовали за Ним» (Лк. 5:11). Целую ночь они ловили рыбу, и не было улова, а тут среди бела дня рыба наполнила их сети. Увидев это, ученики исполнились благоговейного страха и осознали, что перед ними стоит Тот, Кто повелевает морями и океанами. Они осознали, что Иисус есть Бог, Который позаботится о них. Поэтому ученики оставили улов, сети, лодки и посвятили свою жизнь служению Богу. Возможно, и мы слышим приглашение Господа последовать за Ним, не будем бояться оставить свои лодки. Он всё сотворил и всем управляет, и конечно, позаботится о нас. «Господня – земля и что наполняет ее, вселенная и все живущее в ней» (Пс. 23:1).

25 июля

Чем полезен виноград?

«И буду строить дома и жить в них, и насаждать виноградники и есть плоды их» (Ис. 65:21).

Виноград своими массивными сочными гроздьями привлекает наше внимание, вызывая здоровый аппетит. Это растение удивляет своей способностью приносить сладкие ароматные плоды, произрастая на неплодородной каменистой почве. Его листья поглощают солнечное тепло, а корни, уходя глубоко в землю, питаются живительной влагой. И в результате мы имеем одни из самых ценных плодов, приносящих пользу.

Плоды винограда содержат большое количество флавоноидов, особенно тёмные сорта богаты этими важнейшими фитохимическими веществами. Регулярное употребление винограда, виноградного сока или изюма предотвращает развитие атеросклероза и формирование тромбов в артериях. При поражении сердечных артерий флавоноиды винограда способствуют расширению сосудов, что улучшает кровообращение в сердечной мышце. Кроме того, происходит разжижение крови, поэтому улучшается её текучесть даже по суженным артериям. Людям, перенесшим инфаркт или инсульт, требуется постоянное употребление винограда. Это поможет им быстрее восстановиться после серьёзного удара. Виноград уже долгое время является признанным лидером среди полезных продуктов для сердца. Его положительное влияние усиливается за счёт содержания простых сахаров – глюкозы и сахарозы, которые быстро усваиваются и, поступая в кровь, снабжают энергией сердечную мышцу.

В свежем винограде среди разнообразных витаминов находят умеренное количество аскорбиновой кислоты и большие запасы витамина В6. А вот сушеный виноград является прекрасным источником калия, кальция и железа.

Поэтому употребление изюма принесёт пользу людям, страдающим сердечной аритмией, остеопорозом и анемией.

Как показали эксперименты, содержащиеся в винограде флавоноиды и вещество ресвератрол оказывают противоопухолевое действие. Употребляя плоды винограда, мы сможем значительно уменьшить риск онкозаболеваний, это особенно необходимо людям, которые входят в группу риска и имеют или имели в прошлом вредные привычки. Наибольшее количество противоопухолевых соединений находится в кожце винограда. Поэтому старайтесь её тщательно разжевывать, чтобы как можно больше полезных веществ усвоилось вашим организмом. Виноград содержит множество органических кислот, они эффективно ощелачивают кровь, тем самым выводя избыток мочевой кислоты из организма. Людям, страдающим подагрой или мочекаменной болезнью, связанной с отложением солей уратов, употребление винограда принесёт ощутимую пользу. Польза винограда проявляется также в общеукрепляющем воздействии на организм человека. Его рекомендуют людям, истощенным длительными болезнями и имеющим недостаток веса.

Ешьте в изобилии виноград, он вкуснее и полезнее сладких кондитерских десертов. Его плоды – дар от Бога, Он даёт ему силу расти и приобретать полезные свойства. Так и человек может иметь духовную силу, чтобы сопротивляться злу и приносить добрые плоды, если будет в единстве со своим Создателем. Однажды Христос сказал: «Я есмь Лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5). Пребудем в единстве со Христом, и тогда наша жизнь будет нести благословение для сердец многих людей, подобно ароматным виноградным плодам.

1 августа

Гранат как эликсир жизни

«Поутру пойдём в виноградники, посмотрим, распустилась ли виноградная лоза, раскрылись ли почки, расцвели ли гранатовые яблоки...» (Песн. 7:13).

Чтобы съесть гранат, нужно немного потрудиться, очистив его от кожуры и разжевав небольшие семена, покрытые ароматной ярко-красной мякотью. Однако эти усилия не будут напрасны, так как польза гранатового сока неоценима.

В ходе семи тестов, проведённых для сравнения содержания полифенолов в растениях, оказалось, что гранатовый сок по своей эффективности значительно превзошёл такие продукты-антиоксиданты, как красный виноградный сок, сок асаи, черничный и клюквенный соки. Сок граната превосходит красное вино и зелёный чай по антиоксидантному потенциалу в 3-4 раза. Полифенолы-антиоксиданты предотвращают развитие и оказывают лечебное воздействие при онкологических и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Исследование, проведённое учёными из ведущего научного учреждения мира – университета Джона Хопкинса, доказало особую эффективность сока граната при раке предстательной железы. Пациенты, страдающие раком простаты, принимали экстракт граната, содержащий от 600 до 1800 мг полифенолов (в 1 стакане сока содержится приблизительно 600 мг полифенолов). Средний возраст участников эксперимента составлял 74 года. В результате проведённых тестов оказалось, что показатель заболевания – маркер PSA – был намного лучше, чем в группе, не лечившейся гранатовым соком. Сегодня гранаты рекомендуются мужчинам для профилактики и в качестве дополнительного средства в лечении рака предстательной железы.

Предполагают, что противовоспалительные и антиоксидантные свойства граната оказывают

положительное влияние на головной мозг. Это может послужить профилактикой инсульта, болезни Паркинсона и Альцгеймера. Полифенолы граната защищают наше сердце и сосуды. Исследование, опубликованное в Американском журнале кардиологов, продемонстрировало, что пациенты с неэффективным кровоснабжением сердечной мышцы после приёма гранатового сока имели улучшение кровотока и уменьшение приступов стенокардии. Отмечалось также уменьшение прогрессирования атеросклероза сонной артерии. Полифенолы граната уменьшают агрегацию тромбоцитов, что служит профилактикой тромбообразования, а также способствуют снижению повышенного артериального давления. У больных сахарным диабетом и здоровых добровольцев потребление полифенолов граната способствовало снижению уровня холестерина, не повышая при этом уровень сахара крови.

Регулярное употребление граната оказывает противовоспалительное действие при хронических воспалительных заболеваниях. Это свойство плодов помогает замедлить разрушение хряща при ревматоидном артрите и выраженность воспаления слизистой оболочки кишечника. Полифенолы граната противодействуют развитию вирусных и бактериальных инфекций, при местном воздействии в полости рта и глотке они уничтожают вирус гриппа А.

Употребляя гранаты, мы получаем эликсир жизни, но настоящий эликсир, продлевающий нашу жизнь и открывающий путь к вечности, содержится в Божьем Слове. В нем есть мудрость, которая открывается тем, кто искренен сердцем. Соломон говорил своему наследнику: «Слушай, сын мой, и прими слова мои, – и умножатся тебе лета жизни. Я указываю тебе путь мудрости, веду тебя по стезям прямым» (Притч. 4:10, 11). С этими же словами Бог обращается к нам, приглашая идти Его путём, безопасным и верным, ведущим к вечной жизни.

8 августа

Смерть на тарелке

«Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир» (Рим. 8:6).

Существует как минимум три причины, по которым следует избегать жареной пищи.

1. Все жареные продукты содержат трансжирные кислоты, которые формируются вследствие нагревания растительного масла в процессе приготовления пищи и оседают на стенках наших артерий. Трансжиры повышают уровень плохого холестерина и снижают уровень хорошего. Исследования показывают, что трансжиры повышают риск диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Жареные продукты содержат свободные радикалы. Так как для жарки используют в основном растительные масла из орехов и семян, такие как подсолнечное, соевое, рапсовое или кукурузное, то в процессе термической обработки они, окисляясь, выделяют большое количество свободных радикалов, повреждающих клетки. Таким образом, возникают воспалительные заболевания, рак, ожирение, катаракта и ускоряется старение организма.

3. Жареные продукты содержат в высокой концентрации химическое вещество, называемое акриламид. Акриламид – это вещество, являющееся побочным продуктом приготовления пищи при высоких температурах. Оно обладает канцерогенными свойствами, а также может оказывать токсическое влияние на нервную систему. У некоторых лабораторных животных большие дозы акриламида вызывают рак. У людей, чья профессия связана с воздействием на их организм химикатов,

повреждающее действие этого вещества особенно выражено. Большое количество акриламида содержится в углеводистых блюдах, приготовленных при температуре выше 120 °С. В жареных или запеченных продуктах, а также выпечке акриламид образуется в результате реакции между аминокислотой аспарагином и сахарами (фруктозой, глюкозой). Поэтому с такими продуктами, как жареный картофель, блины и сладкая выпечка, следует быть осторожными и не допускать их частого употребления.

Следует помнить, что поджаренные до тёмной корочки мясные продукты способны вызывать изменения в ДНК клеток, что служит причиной возникновения злокачественных опухолей. Не меньшую опасность представляет мясо, готовившееся в течение длительного времени при очень высоких температурах. Исследование здоровья женщин, проведённое учёными из Айовы (США), показало, что те, кто отдаёт предпочтение сильно прожаренному мясу, заболевают раком груди в 4,6 раз чаще, чем те, кто ест мясо средней или лёгкой термической обработки. Было бы безопаснее полностью избегать мяса, но если вы все же употребляете его, пожалуйста, никогда не жарьте.

Не только пища может быть причиной смерти, но и мысли человека оказывают влияние на его здоровье и вечную участь. Апостол Павел пишет: «Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир» (Рим. 8:6). Пусть добрый Господь благословит нас, чтобы наши мысли всегда были чистыми, возвышенными и светлыми. Тогда мы сохраним здоровье и наследуем вечную жизнь.

15 августа

Китайское яблоко

«И ныне начни и благослови дом раба Твоего...» (2 Цар. 7:29).

Чтобы попробовать китайское яблоко, необязательно ехать в Китай. Этот один из самых вкусных фруктов продаётся на прилавках многих магазинов, другое его название – апельсин. Апельсиновое дерево родом из Юго-Восточной Азии, скорее всего, из Китая. В одной из китайских рукописей XII века описывается 27 лучших сортов этих плодов. Своё название он получил благодаря немецкому языку. Слово апельсин в переводе с немецкого означает китайское яблоко («апфель» – яблоко, «сина» – Китай). В Европу апельсины попали достаточно поздно, в начале XV века. По одной из версий этот цитрус был привезен в 1429 году после путешествия мореплавателя Васко да Гамы в Индию. В настоящее время продается около 200 различных сортов апельсина.

Врачи Средневековья использовали апельсины при заболеваниях почек, в том числе почечнокаменной болезни, а также при кишечных расстройствах. Высоко ценились целебные свойства корок апельсина. В свежем виде и в виде настоев их назначали при лихорадке. В апельсинах содержится множество витаминов и микроэлементов. Но особую ценность это плод представляет из-за высокого содержания в нём витамина С. Количество этого витамина в апельсине в два раза больше, нежели в лимоне. Помимо витамина С эти плоды содержат около 170 фитохимических веществ, усиливающих действие аскорбиновой кислоты на организм. Высокое содержание фолиевой кислоты делает ещё более ценным этот продукт, так как это вещество способствует укреплению нервной системы и улучшает работу головного мозга.

По содержанию кальция апельсины превосходят другие цитрусовые фрукты, в них также содержится много калия, который важен для нормальной работы сердца. Органические кислоты этого цитруса облегчают выведение из организма токсичных продуктов обмена веществ, таких как мочевая кислота, что делает эти плоды особенно ценными при подагре и отложении солей уратов в почках.

Среди большого разнообразия сортов апельсина важно выделить наиболее ценные. Это апельсин с пупком – вторичным зачаточным плодом внутри, и королек с тёмно-красной мякотью, или сицилийский апельсин. Такой цвет ему придаёт наличие большого количества антоцианов. Антоцианы – это пигменты, которые благотворно воздействуют на сосуды сетчатки и предотвращают дегенерацию жёлтого пятна сетчатой оболочки глаза, что служит основной причиной потери зрения у людей старше 65 лет в западных странах. Употребление антоцианов способно предупредить развитие катаракты и накопления сорбитола в тканях хрусталика.

Китайцы верят, что выращивание апельсина в доме приносит счастье, изобилие и процветание. Поэтому в этой стране часто дарят любимым людям деревца апельсинов с небольшими плодами. Конечно, мы понимаем, что благословение обитателей дома зависит не от дерева, а от Создателя этого прекрасного растения. Если вы пригласите Господа в ваши сердца, тогда и в вашей семье будет мир и счастье. Молитесь о благословении своего дома, подобно Давиду: «И ныне начни и благослови дом раба Твоего, чтоб он был вечно пред лицом Твоим...» (2 Цар. 7:29).

22 августа

Открывая свойства ароматного лимона

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас...» (Иер. 29:11).

Когда мы видим лимон, то нередко ощущаем, как во рту у нас начинает интенсивно выделяться слюна. Плоды лимона отличаются ярко выраженным кислым вкусом и приятным ароматом. Это свойство растения позволяет успешно использовать его в приготовлении салатов и напитков. Лимоны, с диетической точки зрения, не являются значимым источником питательных веществ. Однако в них много ценных фитохимических соединений.

В кожце лимона сконцентрированы в основном кумарины (вещества, снижающие свертывание крови). К сожалению, не всегда ее можно употреблять из-за опрыскивания плодов специальными химическими веществами, позволяющими им быстро желтеть. Белый внутренний слой под поверхностью кожицы состоит из нежной пектиновой клетчатки. В кожуре и мякоти лимона содержатся ценные флавоноиды – гесперидин и диосмин. Их функция заключается в укреплении капилляров и антиканцерогенном действии. Кроме того, в них содержится вещество D-лимонен, обладающее детоксифицирующим и антиканцерогенным свойствами.

В мякоти лимона сосредоточено множество полезных кислот: лимонная, аскорбиновая, яблочная, уксусная и муравьиная. Такое сочетание помогает лучшему усвоению аскорбиновой кислоты (витамина С) и усиливает ее действие в организме.

Органические кислоты обладают антисептическими свойствами – способностью разрушать бактерии. Лимонная кислота действует губительно на патогенную и условно-патогенную микрофлору кишечника (в том числе на возбудителей паратифа, холеры и дизентерии).

Попадая в пищеварительный тракт, лимонная кислота благодаря катионам натрия преобразуется в цитраты – вещества, обладающие слабощелочными свойствами. Таким образом, происходит ощелачивание организма, что особенно важно при подагре. Лимонная вода (сок, разбавленный с водой 1:5) способна выводить из организма соли ураты и оксалаты, а также при длительном употреблении растворять почечные камни, состоящие из этих солей. Цитраты, всасываясь в кровь, оказывают также антиагрегантное действие и препятствуют образованию тромбов, способствуя их рассасыванию.

Эта особенность лимонного сока успешно может использоваться при тромбофлебите, атеросклерозе, повышенной свертываемости крови и других заболеваниях со склонностью к тромбообразованию.

Плоды лимонов рекомендованы людям, страдающим анемией. Хотя в них содержится небольшое количество железа, но они значительно повышают его усвоение из продуктов растительного происхождения. Лимонный сок стимулирует выделение желудочного сока и желчи, благодаря чему усиливается аппетит. Людям, страдающим пониженной кислотностью или отсутствием аппетита, рекомендуют за 20-30 минут до еды выпивать 1/2-1 стакана лимонной воды. Лимонный сок полезно добавлять в зеленые листовые овощи, рис и бобовые. Благодаря этому из них лучше усваиваются питательные вещества.

Употреблять лимоны не рекомендуют при обострении панкреатита, гастрита, язвенной болезни. В большом количестве лимоны не желательны маленьким детям, пожилым людям и тем, у кого диагностируется низкий уровень кальция.

Употребляя лимоны, мы ощутим достаточно резкий кислый вкус, но через некоторое время этот плод принесет нам пользу. Подобно этому нам не всегда приходится вкушать сладость жизни. Но даже неблагоприятные обстоятельства приносят благо тем, кто доверяет Богу. «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иер. 29:11).

29 августа

Варенье, растущее на дереве

«Одна корзина была со смоквами весьма хорошими...» (Иер. 24:2).

Инжир (фиговое дерево, смоковница) считается одним из древнейших культурных растений. По свидетельству археологов, в Азии его уже выращивают около 5000 лет. Сегодня смокву возделывают во многих странах мира с теплым климатом. В 1834 году в Крыму в Никитском ботаническом саду росло 34 вида инжира. Благодаря развитию селекции во всем мире уже выведено около 280 сортов этого ценного растения. Смоквы дают вкусные и полезные плоды разного цвета: желтого, зеленого, белого, синего и др. Живут деревья до 100-200 лет, начинают плодоносить на второй или третий год, а к 7-8 годам дают обильные урожаи. В зависимости от климатических условий смоковница может приносить плоды от одного до трех раз в год.

Зрелые плоды инжира имеют приятный сладкий вкус, немного напоминающий варенье из земляники. Поэтому иногда смоквы называют вареньем, растущим на дереве. Плоды инжира содержат много клетчатки и простых углеводов в виде глюкозы и фруктозы, а вот белка и жира в них почти нет. В смоквах достаточно витаминов В6, В1 и В2. Однако наибольшую ценность представляет их минеральный состав, концентрация которого значительно увеличивается, когда плоды высушивают. В 100 г свежих смокв содержится 232 мг калия, 35 мг кальция, 17 мг магния, 0,37 мг железа и др. При сушке плодов содержание минералов увеличивается втрое.

Смоквы – это прекрасное средство для питания сердечной мышцы. За счет большого содержания калия и глюкозы они помогают работе сердца. Грузинские фармацевты в свое время готовили из инжира густой экстракт, который прописывался больным с декомпенсацией сердечной

деятельности. Инжир легко усваивается в пищеварительном тракте и оказывает слабительное действие. Например, 3-4 плода, замоченные в чашке на ночь и съеденные утром, хорошо заменяют различные слабительные средства. Воду, в которой они размокали, также стоит выпить. Плоды инжира рекомендуют включать в рацион беременных женщин, это окажет благотворное влияние на их кровотворение и будет служить профилактикой образования сосудистых тромбов. Фермент фицин помогает предотвратить повышение свертываемости крови. Фицин содержится в млечном соке свежих плодов, поэтому в недозревших смоквах его больше.

Плоды инжира рекомендованы при анемии, чрезмерной усталости и интенсивных физических нагрузках. Также они оказывают смягчающее действие при кашле. Сушеные плоды, особенно сваренные в молоке, уменьшают интенсивность кашля и облегчают отхождение мокроты. В народной медицине плоды смоковницы используют для лечения фурункулов. С этой целью сушеные замоченные смоквы прикладывают к нарыву, чтобы ускорить его созревание и выход гноя. Молочным соком листьев растения выводят бородавки.

Следует помнить, что сушеный фрукт нельзя употреблять больным сахарным диабетом. В смоквах много щавелевой кислоты, поэтому они не рекомендуются при подагре. В период обострения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта сушеный инжир лучше также не употреблять из-за высокого содержания в нем клетчатки.

Смоковница дарит полезные и вкусные плоды. А как насчет плодов в нашей жизни? Бог каждый день трудится над нашим сердцем в ожидании духовных плодов. Позволим Ему возрастить в нас плод чистой любви, чтобы он был целительным для сердец людей, подобно сладкому инжиру.

5 сентября

Какая капуста полезнее?

«Но Бог расположил члены, каждый в составе тела, как Ему было угодно» (1 Кор. 12:18).

Какая капуста самая лучшая? Давайте рассмотрим преимущества употребления различных сортов. В целом все сорта капусты содержат незначительное количество жиров – от 0,1 до 0,3 %. Белков и углеводов в этом овоще также немного – от 2 до 5 %. Поэтому употребление капусты особенно рекомендуется людям, страдающим избыточным весом, атеросклерозом артерий сердца и головного мозга, большим сахарным диабетом. В листовой, белокачанной, пекинской и савойской капусте содержится много минералов и микроэлементов. Один из них – кальций, который к тому же значительно лучше усваивается организмом, чем из зерновых. Содержание кальция колеблется от 35 до 80 мг/100 г. Эта доза составляет приблизительно половину от содержания его в молоке. В листьях всех сортов капусты накапливается много калия, фосфора, железа и магния. Исключение составляет краснокочанная капуста, в которой минералов и микроэлементов содержится меньше, чем в других сортах. Зато она имеет сладковатый вкус и приятный цвет, что делает зимний салат более аппетитным. Благодаря высокому содержанию клетчатки все виды капусты улучшают перистальтику кишечника. Это является прекрасным средством профилактики запоров и рака кишечника. Сок большинства сортов капусты содержит вещество, усиливающее заживление язвы желудка и 12-перстной кишки, это так называемый витамин U – противоязвенный фактор. С целью лечения и профилактики свежеприготовленный сок следует принимать за 10-15 минут до еды по 1/2 стакана 2-3 раза в день в течение 10-14 дней.

Капуста также содержит соединения серы, благотворно влияющие на микрофлору кишечника и имеющие антибиотические свойства. За счет содержания в растении витаминов А, С и Е происходит восстановление поврежденных сосудов вследствие курения или стресса. Содержание витамина С в

лиственной капусте немного уступает киви и апельсинам, но стоимость ее гораздо ниже. Однако в капусте брокколи витамина С содержится почти в два раза больше (93,2 мг/100 г), чем в апельсинах (53 мг/100 г), приблизительно такое же количество, как в киви (98 мг/100 г). Капуста брокколи содержит большое количество веществ, обладающих противораковыми свойствами, поэтому ее по праву можно считать одним из самых ценных овощей. Однако и другие сорта капусты защищали экспериментальных животных от рака после введения в их организм канцерогенных веществ. Чтобы сохранить максимальное количество противораковых свойств, капусту лучше тушить или готовить на пару, так как при варке полезные вещества уходят в воду. Можно также использовать полученный отвар для приготовления первых блюд.

Цветная капуста считается одной из наиболее легко усваиваемых среди других растений семейства крестоцветных. Поэтому она рекомендуется людям, страдающим расстройством и слабостью пищеварения. Брюссельская капуста более требовательна при выращивании, но зато суп с ней имеет прекрасный вкус и немного напоминает куриный бульон. Ее можно тушить с луком и оливковым маслом, затем добавив к картофельному гарниру. Это блюдо простое, но очень вкусное и полезное.

Не забудьте и о квашеной капусте. Она улучшает аппетит и рекомендуется людям, страдающим пониженной кислотностью желудка. В отличие от сырой капусты она почти не вызывает вздутие и лучше усваивается, что особенно важно людям, страдающим хроническим панкреатитом.

Какая же капуста самая лучшая? Наверное, все зависит от цели, с которой мы ее употребляем. Ведь все сорта этого растения необычны и уникальны, они отличаются цветом, вкусом и свойствами. Так и каждый человек имеет свои особые дары и способности. Невозможно сказать, какой дар является наиболее ценным, ведь каждый из них необходим. Однако важно не забывать, что даже самый скромный дар, явленный с любовью, имеет большую ценность, чем редкий талант, но проявленный без любви. Для Господа важно не количество добрых дел и больших талантов, а сколько любви было явлено через них. «Сие заповедую вам, да любите друг друга» (Ин. 15:17).

12 сентября

«Жирный» фрукт

«Как туком и елеем насыщается душа моя, и радостным гласом восхваляют Тебя уста мои» (Пс. 62:6).

«Жирная груша» – так иногда называют тропический фрукт авокадо, относящийся к высококалорийным продуктам с большой ценностью. Несмотря на высокое содержание жиров, достигающее 20 %, авокадо не содержит холестерина, как и все растительные продукты. Наоборот, употребление авокадо приводит к снижению уровня холестерина и триглицеридов – жиров, ответственных за развитие атеросклероза. А высокое содержание калия делает этот плод особенно ценным для людей с заболеваниями сердца. Если сравнить все фрукты по содержанию в них витамина Е, то окажется, что в авокадо его больше всего. В 100 г продукта содержится 2,3 мг альфа-ТЭ. Такого показателя не достигают даже продукты животного происхождения: яйца содержат 1,05 мг альфа-ТЭ, а сливочное масло 1,58 мг альфа-ТЭ. Только орехи, оливки и проросшие зерна пшеницы превосходят плоды авокадо по содержанию витамина Е. Этот ценный витамин считается одним из сильнейших антиоксидантов, защищающих организм от рака, преждевременного старения и бесплодия.

В авокадо содержится много железа (1,02 мг/100 г) и фолиевой кислоты; такое сочетание веществ делает этот плод особенно ценным для людей с ослабленным кроветворением. Железо, содержащееся в этом фрукте, хорошо усваивается в кишечнике. Поэтому плоды авокадо рекомендованы детям, беременным женщинам и страдающим малокровием. В мякоти авокадо содержится больше витамина В6, чем в остальных фруктах, приблизительно такое же количество присутствует только в бананах. Продукты, содержащие много витамина В6, рекомендованы людям с различными заболеваниями нервной системы, депрессией и после инсульта.

Последние исследования показывают, что употребление авокадо помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови и улучшает жировой обмен при сахарном диабете. Плоды этого растения хорошо усваиваются в кишечнике, благодаря своим щелочным свойствам они не раздражают желудок. Высокая питательная ценность делает этот продукт особенно полезным для спортсменов, людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, подростков в период интенсивного роста и тех, кто истощен болезнью.

Покупая авокадо, выбирайте не очень твердые, но и не слишком мягкие на ощупь плоды. Спелые авокадо быстро портятся, поэтому их следует хранить в холодильнике. Твердый плод нуждается в дозревании. Положите авокадо в теплое место на несколько дней, тогда его вкусовые качества значительно улучшатся. Этот плод можно использовать в различных рецептах. Например, приготовьте такой салат: кусочки авокадо, кубики сыра тофу, оливки, немного соли, заправьте оливковым маслом. Можно также сделать бутерброд, положив на кусочек черного хлеба тонкие ломтики авокадо и присыпав их сверху небольшим количеством соли с чесноком. Не забудьте в конце съесть горсть грецких орехов и ломтик лимона, это поможет убрать резкий чесночный запах.

Бог дает нам большое разнообразие пищи для наслаждения. Но даже питаясь вкусными плодами авокадо, мы можем остаться голодными. Соломон пишет: «Все труды человека – для рта его, а душа его не насыщается» (Еккл. 6:7). Наша наибольшая потребность – это постоянное общение с Богом, дарующее глубокое удовлетворение и духовное насыщение. Об этом писал Давид в своем псалме: «Как туком и елеем насыщается душа моя, и радостным гласом восхваляют Тебя уста мои, когда я вспоминаю о Тебе на постели моей, размышляю о Тебе в ночные стражи. Ибо Ты помощь моя, и в тени крыл Твоих я возрадуюсь. К Тебе прилепилась душа моя; десница Твоя поддерживает меня» (Пс. 62:6-9).

19 сентября

Белое золото или белая смерть?

«Слово ваше да будет всегда с благодатию, приправлено солью, дабы вы знали, как отвечать каждому» (Кол. 4:6).

Весной 1648 года в Москве произошел Соляной бунт, вызванный непомерно высоким налогом на активно использующиеся в быту товары, в том числе и на соль. Когда-то соль была настолько дорога, что из-за нее устраивали войны. В начале XIX века соль была в четыре раза дороже говядины и составляла значительную часть товарооборота государств. Известный путешественник Миклухо-Маклай рассказывал, что папуасы искали куски дерева, долго пролежавшие в морской воде и впитавшие в себя соль, сжигали их и ели соленую золу. Это считалось у них большим лакомством. Сегодня соль лакомством не назовешь, она является самой дешевой из всех известных пищевых добавок. Но без соли любое приготовленное блюдо будет пресным.

Мы используем разную соль: это и соль, приготовленная путем выпаривания на берегах морей и соляных озер, это и каменная соль, которую добывают из месторождений и шахт. Состав соли достаточно простой – это натрий и хлор. Продаваемая в магазинах соль состоит из NaCl приблизительно на 97 %, оставшаяся часть – это различные добавки. В последние годы в нее все чаще добавляют фториды. Добавка фторидов осуществляется для профилактики заболеваний зубов. Встречается и йодированная соль, ее хорошо использовать для профилактики увеличения щитовидной железы, особенно в районах, где йода в почве недостаточно. В продаже есть также морская соль, она содержит еще и набор полезных микроэлементов, поэтому имеет небольшие преимущества. В теле человека содержится 300 г соли, запас которой расходуется и нуждается в ежедневном пополнении. Хлор из соли используется организмом для образования соляной кислоты – важнейшей составляющей желудочного сока, а натрий приводит в действие

мышечные ткани. Часть этих микроэлементов содержится в продуктах, а часть мы получаем, подсаливая пищу.

Соль, поступая в наш организм, задерживает в нем воду, это свойство присуще натрию. Поэтому систематический прием большого количества этой вкусовой добавки приводит к повышению кровяного давления и в результате к болезням сердца и почек. Ученые Великобритании, Японии, США, Нидерландов, Финляндии и Китая провели исследование, чтобы найти связь между употреблением соли и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Оно включало более 170 000 участников, и было зафиксировано 11 000 случаев заболеваний. В ходе исследования удалось установить закономерность между избытком соли и риском инсультов и болезней сердца. По статистике взрослый человек в этих странах потребляет ежедневно 10 г соли. А ВОЗ рекомендует потреблять не более 2,5-5 г или $\frac{1}{2}$ -1 ч. л. соли. В США и многих странах Европы организованы программы по разъяснению губительных последствий злоупотребления солью. В Англии принят закон, требующий сообщать на этикетках пищевых продуктов о содержании в них соли.

Однако соль можно использовать и как лечебное средство:

1. Солевые компрессы на кожу при воспалении хорошо снимают отечность и, если есть нагноение, способствуют прорыву накопившегося гноя. Рецепт: $\frac{1}{2}$ ст. л. соли на 1 стакан воды, пропитайте марлю, сложенную в шесть слоев. Также в солевом растворе рекомендуется парить начинающийся панариций – воспаление ногтевой фаланги.

2. Полезно принимать ванны с морской солью. Количество соли, добавляемое в ванну, указано на упаковке. Солевая ванна оказывает благотворное влияние на кожу при гнойничковых заболеваниях, а также способствует лучшему очищению пор.

При правильном применении соль приносит пользу. Апостол Павел советует правильно использовать слова, приправляя их солью. Это означает, что мы должны говорить слова любви, поддержки, ободрения и мира. Слова, как и соль, сильно влияют на людей. Пусть Бог поможет нам, чтобы наши слова оказывали доброе влияние и несли благословение всем, с кем мы общаемся.

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: