

**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”)*

**4 квартал 2020 г.**

3 октября

# Желтая пряность и секрет духовной чистоты

*«...Потому что я обручил вас единому мужу, чтобы представить Христу чистой девою» (2 Кор. 11:2).*

Куркума (индийский шафран, турмерик, желтый имбирь) – известная во многих странах приправа, приобретающая все большую популярность в Украине и России. Она имеет мягкий пряный вкус и золотистый цвет. В качестве пряности куркума добавляется в различные супы, салаты, рагу, рис, макароны. Также ее используют в приготовлении соусов и при мариновании овощей. Преимуществом куркумы перед множеством специй является ее удивительная сочетаемость со всеми продуктами. Это позволяет использовать эту пряность при приготовлении не только блюд из круп и овощей, но также кондитерских изделий. Однако не только цвет и вкус, но и лечебные свойства куркумы делают ее весьма ценной пищевой добавкой.

Куркума оказывает стимулирующее действие на пищеварение, усиливает аппетит, улучшает переваривание пищи, помогает при усиленном газообразовании в кишечнике. Желчегонные и противовоспалительные свойства этого корня позволяют с успехом его использовать при застое желчи и заболеваниях печени.

Желтый цвет куркумы связан с содержанием в ней пигмента куркумина. Куркумин является сильным антиоксидантом и по своим свойствам даже немного превосходит витамин Е. Считается, что этот пигмент обладает противоопухолевыми свойствами и способен защищать ДНК клеток от повреждений. Недавние исследования куркумы показали ее возможности в подавлении роста раковых опухолей кожи, желудка, толстой кишки, груди и легких.

При регулярном употреблении куркумы усиливается работа иммунной системы. Людям, часто болеющим простудными заболеваниями и имеющим иммунодефицит, рекомендовано ежедневно употреблять куркуму. Это растение относят к природным антибиотикам с выраженным антибактериальным действием. В отличие от синтетических антибиотиков куркума не разрушает печень, не ведет к дисбактериозу, но напротив, улучшает рост полезной микрофлоры кишечника. Противовоспалительные свойства куркумы используются для лечения воспалительных процессов в полости рта и при артрите. Пигмент куркумин имеет антиагрегационные свойства, то есть препятствует склеиванию тромбоцитов. Поэтому порошок куркумы рекомендован при сердечно-сосудистых заболеваниях, тромбозе и варикозном расширении вен.

Суточная норма куркумы составляет 1/5 ч. л. 2-3 раза в день. Побочных действий при применении приправы обычно не наблюдается. В период обострения гастрита или язвенной болезни куркума (как и другие приправы) не рекомендуется. Людям, страдающим желчекаменной болезнью, следует проявлять осторожность, учитывая желчегонные свойства корня. Куркума может быть противопоказана во время беременности, так как она стимулирует сокращение матки.

В Индии корню куркумы приписывали сверхъестественные свойства. Считалось, что если женщина обмазывала свое тело куркумой перед вступлением в ведический брак, то она очищалась от всех своих грехов и предстала перед будущим мужем чистой. Но библейская истина это опровергает. Только кровь Христа может очистить душу. «...Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха» (1 Ин. 1:7). Созерцание Его несравненной любви, проявленной на кресте, смягчает сердце, смиряет гордый нрав и дарит истинное очищение. «Ибо я ревную о вас ревностью Божиею, потому что я обручил вас единому мужу, чтобы представить Христу чистою девою» (2 Кор. 11:2).

10 октября

## Второй хлеб

*«Послушайте Меня внимательно, и вкушайте благо...» (Ис. 55:2).*

Сегодня картофель стал неотъемлемой частью нашего рациона. Он был завезен в Европу в 1534 г. на испанском корабле, возвратившемся из путешествия по Южной Америке. Сначала этот овощ был принят враждебно населением, которое считало его разносчиком чумы, и только через 200 лет он приобрел себе кулинарную славу. В Россию картофель привез Петр I из Германии. По приказу царя во всех областях следовало заняться его разведением. Крестьяне отнеслись к новому растению с большим недоверием (даже происходили картофельные бунты). Некоторые по незнанию поедали зеленые плоды растения, получая отравление. Прошло почти 100 лет, пока картофель на Руси начали выращивать в промышленных масштабах.

Химический состав этого овоща очень разнообразен. В нем находится много калия (100 г продукта содержит 30 % суточной нормы), железо, магний, цинк, кальций, фосфор. Среди овощей он отличается высоким содержанием витамина С: 100 г сырого картофеля содержит около 30 мг этого вещества (небольшое его количество теряется при термической обработке). В свое время обогащение блюд картофелем стало в Европе мощным средством в борьбе с цингой (заболеванием, связанным с нехваткой витамина С). Витамин В1 (тиамин) в картофеле также занимает ведущее место: в 100 г продукта его содержится больше, чем в томатах, огурцах, луке, капусте, моркови и яблоках. В клубнях картофеля много витамина В6, по его содержанию этот продукт уступает только дрожжам и шпинату. Эти витамины помогают нашему организму предотвратить кожные заболевания, кариес и последствия стресса.

Клубни картофеля богаты сложным углеводом – крахмалом, он служит хорошим источником энергии для клеток. Однако болеющим сахарным диабетом важно помнить об этом и ограничивать его потребление. Белки в составе картофеля содержат много аминокислоты лизина, которой мало в зерновых. Поэтому в меню этот овощ хорошо сочетается с зерновыми.

Картофельное пюре – прекрасное блюдо для людей с большим желудком. В нем содержится незначительное количество грубых волокон, а в основном нежные пектиновые, которые оказывают мягкое воздействие на слизистую желудка. Клубни картофеля имеют щелочные свойства и нейтрализуют избыток соляной кислоты. Такое ощелачивающее действие проявляется также в крови и моче. Исследования, проведенные в Швейцарии и Германии, показали, что мякоть картофеля содержит в небольших количествах успокаивающие вещества – бензодиазепины. Эти натуральные успокоительные немного расслабляют мышечную стенку желудка, что полезно людям, страдающим спазмами этого органа.

Следует отметить, что при жарке полезные вещества картофеля в значительной степени разрушаются, а его поджаристая корка раздражает слизистую желудка. Чтобы максимально сохранить полезные свойства растения, его клубни следует варить в небольшом количестве воды и бросать их сразу в горячую воду. Оставшуюся воду после варки можно не выливать, а использовать для приготовления супов. Не следует перед приготовлением долго держать очищенный картофель в воде, так как в нее переходит значительная часть ценных веществ. Максимальное количество полезных компонентов сохраняется при запекании клубней. Однако в весеннее время картофель лучше готовить без кожуры и срезать ее немного толще обычного, так как в ней накапливается ядовитое вещество соланин, концентрация которого еще более возрастает при появлении проростков. Позеленевшие картофелины лучше вообще не использовать из-за высокого содержания в них соланина.

Несомненно, картофель обладает многими полезными свойствами, хотя раньше по незнанию люди относились к нему с подозрением. Нечто подобное происходит и в нашей духовной жизни. Мы быстро привыкаем к чему-то, ничего не хотим менять или узнавать. Когда же нам дается больший свет истины, то мы сразу отказываемся от него. Задумаемся над этим, возможно, сегодня Господь желает привести нас к более глубокому пониманию истины. Не будем отвергать ее, но примем с благодарностью, подобно блюду с вкусным запеченным картофелем. «Послушайте Меня внимательно и вкушайте благо... Приклоните ухо ваше, и придите ко Мне; послушайте, и жива будет душа ваша; и дам вам завет вечный, неизменные милости, обещанные Давиду» (Ис. 55:2,3).

17 октября

## Зачем проращивать семена?

*«Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода» (Ин. 12:24).*

Давайте положим на ладонь созревшее сухое пшеничное зернышко и внимательно рассмотрим его. Снаружи зерно покрыто оболочкой, состоящей в основном из клетчатки, внутри которой концентрируются витамины группы В. Внутренняя его часть состоит из клеток, заполненных большим количеством крахмала, называемых эндоспермом. С одного конца семени мы заметим небольшое углубление, или зародыш. Именно с этого места начинается процесс прорастания зерна, в нем содержится большое количество белков, жиров, витаминов (особенно Е), макро- и микроэлементов. А теперь положим сухое зернышко в воду и посмотрим, что же будет происходить с ним через некоторое время.

Как только семя погружается в воду, оно оживает и начинает всасывать влагу через узкий канал (микропиле), а затем, немного набухнув, поглощает воду всей своей оболочкой. С повышением влажности зерна быстро запускается синтез ферментов, расщепляющих сложные питательные вещества на более простые. Уже через 24 часа крахмал распадается до простых сахаров, затем белки до пептидов и аминокислот, позже всего (на третьи сутки) расщепляются жиры до жирных кислот. Через сутки появляется маленький росток, а на 2-3-й день – тоненькие корешки. Все эти процессы требуют определенных веществ, называемых антиоксидантами.

В процессе роста семени количество образуемых витаминов-антиоксидантов начинает резко возрастать. При проращивании зерен пшеницы содержание витамина С в нем по сравнению с сухим семенем на вторые сутки увеличивается в 6 раз, во ржи и подсолнечнике – в 3 раза, в чечевице – почти в 20 раз. Общее количество антиоксидантов, куда входят не только витамины А, С и Е, но и тысячи биофлавоноидов, увеличивается в пшенице на вторые сутки почти в 3 раза, во ржи – в 4 раза, в гречихе – в 2 раза, в тыкве

голосомянной – в 2 раза, в семенах льна – в 4 раза. При прорастании семени интенсивно синтезируется рибофлавин, фолиевая кислота, пиридоксин и тиамин. Большое количество витаминов придает особую ценность употреблению проростков в зимне-весенний период, когда содержание полезных веществ даже в свежих, хранящихся с осени продуктах заметно снижается.

Прорастающие семена – это не только уникальный продукт, содержащий концентрат витаминов и антиоксидантов, но и огромное количество работающих ферментов. Ученые доказали, что интенсивность работы ферментов достигает максимума на 3-4 сутки после начала проращивания, а спустя 5 суток их содержание заметно снижается. Поэтому прием проросших зерен приносит наибольшую пользу в первые 5 дней. В проростках некоторых культур количество ферментов увеличивается по сравнению с не проросшими семенами в 43 раза, а иногда и больше. Эти свойства проростков делают их весьма полезным продуктом особенно в питании больных людей и престарелых, чья ферментная система организма существенно ослаблена. Употребляя свежие овощи и фрукты, мы получаем вместе с ними важные ферменты, улучшающие переваривание этих продуктов. Подобное действие оказывают ферменты, находящиеся в разнообразных проросших семенах.

Регулярное потребление проростков стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, восполняет витаминную и минеральную недостаточность, способствует эффективному пищеварению, повышает потенцию, укрепляет зубы, ногти и волосы. Для кормящей матери – это хорошая диетическая добавка, восполняющая значительные потери витаминов, макро- и микроэлементов. Проростки рекомендуются людям, переживающим хронический стресс или депрессию, принимающим медикаменты и спортсменам.

Когда зерно начинает прорастать, оно как бы умирает, но благодаря этому прорастающее семя становится более ценным и вскоре, созревая в колос, приносит множество плода. Так и Христос умер на кресте за все человечество, чтобы приобрести для Царства Божьего людей, оценивших Его любовь. Задумаемся над этой удивительной истиной и будем жить, подобно Господу, не только для себя, но и для других.

24 октября

# Свойства отдельных проростков

*«Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь...» (Нав. 1:8).*

Проростки пшеницы и ржи являются совершенным питательным продуктом. Они рекомендованы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, когда нарушено усвоение пищевых нутриентов: дисбактериозе, хроническом колите, гастродуодените, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Важно учесть, что при вышеописанных заболеваниях их принимают в тщательно измельченном виде и не в период обострения. Проростки пшеницы и ржи улучшают кроветворение и работу нервной системы, помогают при аллергии, сахарном диабете, улучшают состояние кожи и рост волос. Проросшие зерна ржи немного мягче пшеницы и имеют кислостовый вкус.

Проростки гречихи обладают наиболее ценными свойствами, количество антиоксидантов, содержащееся в них на вторые сутки прорастания, больше, чем в пшенице и ржи, приблизительно в 3 раза. Гречиха содержит 18 аминокислот, из которых 8 являются незаменимыми. Проросшие зерна гречихи рекомендованы при атеросклерозе, гипертонии, варикозном расширении вен, тромбозах, геморрое. Полезны они при сахарном диабете, заболеваниях щитовидной железы, кровотечениях из десен и носа, склонности к частой простуде. Недостаток гречихи заключается в ее более сложном проращивании. Проростки можно получить только из свежих семян зеленой гречихи, с которых предварительно аккуратно снимают темные оболочки так, чтобы не повредить зародыш. Проросшая гречиха очень мягкая и почти безвкусная.

Проростки чечевицы отличаются высоким содержанием калия, железа (больше, чем в мясе и яйцах, приблизительно в 4,5 раз), цинка, фолиевой кислоты и клетчатки. Количество витамина С при проращивании увеличивается в них в 16 раз. Проросшие семена чечевицы рекомендованы при нарушениях сердечного ритма и атеросклерозе. Особую ценность они представляют при анемии, слабом кроветворении, повышенной кровоточивости сосудов и маточных кровотечениях. Рекомендованы



проростки ослабленным, часто болеющим детям и взрослым. По вкусу они чем-то напоминают свежий зеленый горошек. Кроме чечевицы среди бобовых проращивают горох нут, фасоль, маш, и сою.

Проростки тьквы содержат много белка, полезных жирных кислот, цинка, магния и витамина Е. Их регулярное употребление благотворно влияет на репродуктивную систему, стимулирует функции половых желез, улучшает работу мочеполовой системы, у мужчин повышает потенцию. После 45 лет мужчинам стоит потреблять каждый день проросшие семена тьквы для профилактики и лечения простатита, аденомы предстательной железы. Употребляя проростки тьквы, мы питаем свой мозг, тем самым улучшая его умственную деятельность, память и сон. Семена тьквы становятся горькими через 7-8 дней, поэтому их лучше использовать в течение 3-4 дней после начала проращивания. Наиболее удобным является проращивание голосемянной тьквы. Подобными свойствами обладают и проростки подсолнечника, которые чрезвычайно питательны и высококалорийны. Особенно они рекомендованы людям, занимающимся спортом, и детям.

Проростки расторопши, как и цельные семена, незаменимы при заболеваниях печени. Биофлавоноиды, находящиеся в расторопше, укрепляют клеточные мембраны гепатоцитов, улучшают функцию печени в обезвреживании токсинов, стимулируют процессы регенерации печеночных клеток. Расторопша усиливает образование желчи и сокращение желчного пузыря. Ее проростки рекомендованы при гепатитах, жировом гепатозе, сахарном диабете и алкоголизме. Они помогают в очищении организма при различных пищевых отравлениях, людям, длительно принимающим медикаменты, а также работающим на вредных производствах. Проростки расторопши принесут пользу тем, кто прошел курс лучевой и химиотерапии, при кожных заболеваниях, связанных с нарушенной функцией печени. Проращивать проростки следует до 1,5-3 см в течение 8-10 суток, употреблять по 7-10 семян в день. Противопоказана расторопша при беременности, декомпенсированном циррозе печени и непроходимости желчных путей.

Чтобы получить пользу от проростков, их важно употреблять регулярно. Если делать это время от времени, то результат будет небольшим. Так же важно регулярно «питаться» Божьим Словом и приучать себя размышлять над ним в течение дня. Тогда библейская истина будет руководить нашими мыслями, мы научимся поступать благоразумно во всех своих делах. «Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять все, что в ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно» (Нав. 1:8).

31 октября

## «Черные жемчудины» на кустах

*«И живите в любви, как и Христос возлюбил нас...» (Еф. 5:2).*

Ветвистый кустарник черной смородины способен на протяжении 20 лет плодоносить крупными и вкусными ягодами, которые имеют сладко-кислый вкус. Ценность этого растения обусловлена высоким содержанием витамина С в почках (152-174 мг/100 г), листьях (316-476 мг/100 г) и плодах (98-400 мг/100 г). По количеству витамина С черная смородина уступает только шиповнику и актинидии коломикта. Ягоды черной смородины (20-50 г) удовлетворяют суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте. При консервировании на зиму плоды смородины сохраняют больше витамина С, если их не измельчать. Ягоды черной смородины содержат витамины В1, В2, РР, К, Е, каротин, глюкозу и фруктозу, органические кислоты, эфирные масла, флавоноиды, пектиновые волокна, большое количество солей калия, железа и йод.

При регулярном употреблении ягод, настоя из почек или листьев смородины улучшается кроветворение, аппетит, укрепляются стенки сосудов, оказывается противовоспалительное, моче- и потогонное действия. Смородина стимулирует работу надпочечников, повышает иммунитет, она рекомендована при атеросклерозе, повышенном давлении, анемии и радиационном заражении. Особенно полезна она при повышенной кровоточивости, связанной с геморрагическим диатезом, и пониженной кислотности. Настой из ягод и листьев черной смородины выводит из организма избыток мочевой кислоты и рекомендован при подагре. Для этого в день следует выпивать 0,5-1,0 л настоя из расчета 2 ст. л. сырья на 0,5 л воды.

Листья растения и ягоды содержат вещества фитонциды, обладающие антибиотическими свойствами. Они действуют губительно на золотистый стафилококк, грибки, возбудителей дизентерии и дифтерии. Некоторые источники пишут, что настой ягод значительно повышает противомикробную активность антибиотиков и оказывает противовирусное действие в отношении гриппа.

При тепловой обработке ягоды смородины образуют активные пектиновые волокна. Под влиянием этих веществ из кишечника выводятся токсины и холестерин. Пектиновые волокна и органические кислоты нормализуют кишечную микрофлору и препятствуют развитию гнилостных процессов.

Красная смородина по своему витаминному составу значительно уступает черной (витамина С в ней в 5-10 раз меньше). Ее главное достоинство состоит в том, что она содержит большое количество кумаринов – веществ, снижающих свертывание крови. Сок ягод этого растения усиливает потоотделение, мочевыделение, выведение из организма избытка солей, обладает легким желчегонным и слабительным действием, устраняет тошноту. К тому же само растение стойко к мучнистой росе и другим садовым вредителям, не требует особого ухода в выращивании.

Ягоды и листья смородины следует осторожно применять при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. В период обострения этих заболеваний они противопоказаны.

Плоды смородины часто имеют кислый вкус, но если кустарник хорошо освещается солнцем, тогда его ягоды гораздо слаще. В этом заключается и духовный урок: чем больше мы получаем тепла Божественной любви, тем больше любви и добра дарим окружающим людям. Библия говорит, что Бог есть любовь. Пусть эта любовь и сегодня глубоко проникнет в нас, чтобы мы стали для других сладкими «черными жемчужинами».

7 ноября

## Что такое гриб?

*«И пошел весь народ в лес...» (1 Цар. 14:25).*

Большинство грибов состоит из продолговатых клеток, которые, образуя длинные цепочки, формируют так называемые нити-гифы. Из большого количества плотно переплетённых между собой нитей образуется мякоть гриба. Из мякоти состоит надземная часть – ножка и шляпка, но большая часть гриба скрыта, она находится под землёй или в толще дерева. Там заложена целая сеть тонких, как паутина, нитей – это грибница, или мицелий. Гриб размножается, образуя споры, количество которых может достигать миллионов. Споры появляются на пластинках или в трубочках с внутренней стороны шляпки гриба. Созрев, споры осыпаются и разносятся ветром на большие расстояния.

Все разновидности грибов можно разделить на съедобные, условно-съедобные и ядовитые. К условно-съедобным относят те из них, которые содержат в небольших количествах ядовитые вещества или имеют горький вкус. Но после варки или засаливания вредные вещества в них нейтрализуются и неприятный вкус уходит. Вот перечень некоторых из них: сморчки, волнушка розовая, груздь чёрный и белый, свинушка, рядовка фиолетовая. Однако, согласно последним научным исследованиям, такие условно-съедобные грибы, как чёрные грузди и свинушки, не рекомендуют для употребления. Чёрные грузди содержат опасные концентрации канцерогенных веществ. Что касается свинушек, то они очень активно поглощают разнообразные токсины, содержащиеся в почве, и стимулируют выработку организмом особых веществ – антител. Антитела, постепенно накапливаясь в крови, могут в определённый момент вызвать разрушение красных кровяных телец, что грозит человеку гибелью, и такие случаи уже были зафиксированы.

Большинство съедобных грибов обладает своим особым вкусом и ароматом. Если же говорить о пищевом составе грибов, то их объединяет содержание разнообразных минеральных веществ. Есть грибы, имеющие большие запасы белка. Некоторые разновидности грибов содержат вещества, обладающие противораковыми свойствами, к примеру, шампиньоны. На основе других видов готовят лекарственные препараты. Считается, что наиболее ценными по составу и питательности являются белые грибы, подосиновики, подберёзовики и шампиньоны. Однако не стоит забывать, что как продукт питания почти все грибы относятся к тяжёлой пище, так как содержат трудно перевариваемую клетчатку, которая почти не усваивается. Поэтому для лучшего усвоения их необходимо хорошо измельчить, например, перекрутить через мясорубку или после высушивания приготовить грибной порошок.

Важно отметить, что в лесных грибах накапливаются некоторые тяжёлые металлы и радионуклиды, особенно если они собирались в загрязнённой местности. Поэтому перед употреблением их необходимо проварить не меньше часа, желательно в двух водах. Воду после первого закипания нужно слить, затем залить свежую. При этом как минимум наполовину уменьшается количество вредных соединений.

Следует сказать, что грибы не рекомендуют или ограничивают людям, страдающим подагрой, хроническим панкреатитом, желудочно-кишечными и урологическими заболеваниями в стадии обострения.

Когда мы гуляем по лесу и находим съедобные грибы, особенно белые или подберёзовики, то испытываем большую радость. Однако не всегда они хорошо заметны, иногда нужно разгребать листья и всматриваться в траву, чтобы найти их. Так происходит, когда мы читаем Библию. Если внимательно исследовать библейские тексты и прилагать усилия, то мы обязательно испытаем радость, увидев великую Божью любовь, и откроем для себя новые истины.

14 ноября

## Десять правил грибника

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

Когда приходит осень, многие люди отправляются в лес, чтобы насладиться поиском, а затем и блюдами из свежих грибов. Но не все они являются съедобными. Поэтому необходимо иметь мудрость и проявлять особую осторожность при выборе лесных даров. Каждый год только в Киеве от отравления грибами страдает от 90 до 150 человек.

Особую опасность представляет собой бледная поганка. Для смертельного исхода здоровому человеку хватает всего одной трети шляпки. Смертность при употреблении этого гриба возникает в 99 % случаев. Внешне зрелый гриб – это «типичный мухомор». Шляпка поганки сначала шаровидная, затем по мере роста она раскрывается в практически ровную окружность. Общий цвет варьирует от зеленого до оливкового с желтоватым оттенком, а иногда и чистого белого. Ножка имеет особенность: у основания она входит в толстый мешочек. На ножке выше видна кольцевая плёнка белого цвета. Мякоть гриба белая, запах её довольно приятный. Часто бледную поганку путают с шампиньоном. Но под шляпкой гриба у бледной поганки белые пластинки, а у шампиньона бывают розовые, светло-бурые или черноватые. Ножка у поганки более длинная – до 15 см, а у шампиньона – короткая.

Следующие десять правил грибника помогут избежать печальных последствий, если мы запомним их и будем соблюдать:

1. Не уверен – не собирай. Не собирайте и не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены.
2. Отправляясь на сбор грибов, пригласите опытного грибника.

3. Не полагайтесь на иллюстрированные руководства для определения съедобности грибов, а также на их запах, ведь некоторые ядовитые грибы превосходно пахнут.
4. Не верьте распространённому мифу, что грибы можно употреблять, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или если их едят животные, насекомые, улитки и черви.
5. Нельзя руководствоваться таким критерием: головка лука или чеснока становится бурой при варке с ядовитыми грибами, а со съедобными – нет.
6. Помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожими на них.
7. Помните, что даже съедобные грибы, если они переросшие, червивые, а также если их неправильно приготовили, могут быть несъедобными.
8. Нельзя хранить или мариновать грибы в оцинкованной или глиняной глазурованной посуде.
9. Употребление алкоголя вместе с грибами может вызвать отравление, так как при таком сочетании могут образовываться токсичные вещества.
10. Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы можно употреблять в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

Если отравление грибами всё же произошло, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью, даже несмотря на улучшение состояния после промывания желудка и приёма адсорбентов. Иногда влияние ядов на организм проявляется позже и ведёт к гибели.

Собирая в лесу грибы, бывает нелегко определить, съедобные они или нет. Иногда и в жизни сложно отличить путь истины от идущего рядом пути лжи. Десять правил грибника защищают нас от ядовитых грибов. Так и Десять Заповедей, записанных в 20-й главе книги Исход, защищают человека от яда греха. Исполняя их, мы будем в безопасности. «Начало мудрости – страх Господень; разум верный у всех, исполняющих заповеди Его...» (Пс. 110:10).

21 ноября

## Осторожно: ксенобиотики!

*«И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз...» (Быт. 3:6).*

Прогресс химической науки сыграл значительную роль в развитии пищевой промышленности. На прилавках магазинов появились приятные на цвет и запах продукты, к тому же имеющие длительный срок хранения. Пищевые добавки и консерванты сегодня активно используются производителями продуктов питания, но многие из них являются ксенобиотиками. Это неестественные и чужеродные для организма вещества, потенциально опасные, особенно для тех, кто имеет определенные заболевания. В разных странах в производстве продуктов питания используют более 500 пищевых добавок. Некоторые производители предупреждают покупателя, помещая список добавок со специальным кодом – E и несколько цифр. Они утверждают, что вредность ксенобиотиков не доказана. Однако ученые имеют на этот счет иное мнение. Давайте рассмотрим некоторые из наиболее опасных и распространенных ксенобиотиков.

Пищевые добавки E100-199 относятся к красителям. Продукты, имеющие красный, зеленый и желтый цвета, содержат красители, например, тартразин – E102. В США в 1986 году были проведены исследования тартразина, показавшие, что у некоторых людей он провоцирует кожные аллергические заболевания. Недавние исследования Саутгемптонского университета в Великобритании выявили, что продукты, содержащие тартразин, приводят к гиперактивности и снижению концентрации внимания у детей. Этот краситель часто используется для придания желтого цвета конфетам, кондитерским изделиям, напиткам, консервированным овощам и фруктам.

Красный краситель (амарант E123) может провоцировать ринит и крапивницу. Амарант оказывает токсическое влияние на печень, почки и репродуктивную систему человека. Этот



краситель противопоказан людям, чувствительным к аспирину. В 1976 году исследования, проведенные в США, показали, что употребление E123 приводит к лейкозу и образованию злокачественных опухолей у подопытных крыс. Не исключается причастность амаранта к развитию врожденных уродств и порока сердца у плода. Этот краситель широко применяют при изготовлении конфет, кексов, бисквитов, желе, сухих завтраков и сладких газированных напитков. От продуктов с содержанием амаранта следует отказаться беременным женщинам, детям, людям, страдающим аллергией, заболеваниями печени и почек.

Краситель E124 – понсо, или пунцовый, используется в производстве напитков, мороженого, пудингов, рыбных и мясных продуктов. В США, Финляндии, Норвегии и некоторых других странах E124 запрещен и включен в список канцерогенов. В России и Украине эта добавка запрещена для окрашивания лекарственных препаратов, но разрешена в качестве пищевого красителя. Понсо имеет сильные аллергенные свойства и оказывает токсическое воздействие на ткань щитовидной железы.

Однако существует ряд безопасных красителей. Это E140 – хлорофилл, E160 – каротиноиды, E161 – лютеин, E162 – красный свекольный, E163 – антоцианы. Хотя, конечно, синтетические добавки из-за их низкой стоимости используются значительно чаще.

Перед тем как купить продукт питания, прочитайте его состав и проявите рассудительность, ведь не все, что приятно для глаз, приносит пользу. Так и в остальных сферах жизни не все яркое и красочное имеет ценность. Огни ночных клубов, рекламные бигборды, яркие обложки журналов часто несут разрушение, а не созидание. Поэтому стоит задуматься над последствиями нашего выбора, чтобы не повторить ошибки первой женщины – Евы. «И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно... и взяла плодов его, и ела; и дала также мужу своему, и он ел» (Быт. 3:6).

28 ноября

## Бальзамирование продуктов

*«Она наблюдает за хозяйством в доме своем, и не ест хлеба праздности» (Притч. 31:27).*

Большинство продуктов с длительным сроком хранения содержит консерванты – вещества, предотвращающие их порчу и разложение. Среди используемых консервантов в мясной промышленности можно выделить нитриты E250 и нитраты E251. Именно из-за них колбаса имеет аппетитный красноватый внешний вид. Нитраты и нитриты в желудочно-кишечном тракте вступают в реакцию с аминокислотами, образуя при расщеплении белка. В результате появляются новые соединения – нитрозамины, обладающие общепризнанным канцерогенным действием. Нитриты E250 и нитраты E251 являются причиной воспалительных заболеваний ЖКТ и опухолей.

Консерванты, обозначаемые кодами E230, E231, E232, широко используются для наружной обработки фруктов и овощей с целью продления срока их реализации. По химическому строению они схожи с фенолом и в малых дозах оказывают канцерогенное действие на организм. Эти вещества провоцируют приступы аллергии у людей, имеющих к ней склонность. Тщательное мытье плодов позволяет удалить большую часть консерванта, но некоторое его количество при длительном хранении проникает вглубь мякоти плода. Поэтому кожуру фруктов и овощей, покупаемых в супермаркете, стоит срезать. Если вы любите чай с лимоном, то лучше добавить в него не ломтик цитруса, а выдавить немного сока.

Наиболее часто используемый консервант в производстве повидла, мармелада, меланжа, кильки, икры, плодово-ягодных соков и полуфабрикатов – это бензоат натрия E211. Другие его производные – бензойную кислоту E210 и бензоат калия E212 – применяют для хранения джемов, йогуртов,

мясных и рыбных продуктов, сладких газированных напитков, кетчупов, маргаринов, соевых соусов, майонеза. Эти добавки, по мнению профессора П. Пайпера из Великобритании, при длительном поступлении в организм могут повреждать ДНК клеток и служить причиной онкологических заболеваний, поражения нервной системы и цирроза печени. Важно отметить, что перечисленные консерванты в сладких газированных напитках при температуре более 30 °С вступают в реакцию с витамином С, который может содержаться в них. При этом образуется бензол – канцероген класса А.

Существуют и безопасные консерванты: молочная кислота E270, пропионовая кислота E280, яблочная (E296), фумаровая (E297) и лимонная (E330) кислоты. Производители утверждают, что суточное употребление пищевой добавки не повредит здоровью потребителя. Но если человек уже болен, небольшая доза ксенобиотика усугубит течение болезни. Кроме того, в организм могут поступать одновременно несколько добавок, тем самым усиливая действие друг друга. А некоторые ксенобиотики способны накапливаться в организме и вызывать отдаленные негативные последствия.

Поэтому лучше покупать вареники не в супермаркете, а приготовить их в домашних условиях. Конечно, для этого потребуются время и усилия, но результатом станут хорошее здоровье и безопасность вашей семьи. Давайте не будем бальзамировать свой организм, употребляя продукты, содержащие вредные консерванты. Готовьте дома здоровую пищу из свежих продуктов!

5 декабря

## Каша из топора

*«Не ухо ли разбирает слова, и не язык ли распознает вкус пищи?»  
(Иов 12:11).*

Следующая группа ксенобиотиков – это антиокислители. Вследствие их применения жиры длительно не горкнут и не меняют цвет. Антиокислитель октилгаллат E311 отягощает течение бронхиальной астмы и способствует развитию аллергии. Его добавляют в растительные масла, животные жиры, маргарин, жевательную резинку, сухой картофель. Бутилгидроксианизол E320 встречается во многих кондитерских изделиях. Это вещество задерживает воду в организме и нарушает обмен холестерина, что делает его крайне нежелательным для людей с заболеваниями сердца. Бутилгидрокситолуол E321 используется и в пищевой, и в косметической промышленности. Он обладает канцерогенными и мутагенными свойствами, способствует развитию синдрома гиперактивности у детей. Ортофосфорная кислота E388 способна присоединять к себе ионы кальция и вымывать их из костной ткани, что ведет к развитию остеопороза. Ее используют в производстве сладкой газированной воды и порошка для изготовления печенья и сухарей. Ортофосфорная кислота не рекомендуется людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и особенно лицам пожилого возраста. Безопасными представителями этого класса на сегодняшний день считают аскорбиновую кислоту E300, цитрат натрия E331, винную кислоту E334, токоферол E307, лецитин E322, лимонную кислоту E330.

Группа ксенобиотиков, называемых регуляторами, используется для создания однородной консистенции несмешиваемых продуктов. Из них особо опасны: серная кислота E513 и гидроксид аммония E527. Эти вещества применяются в составе консервов и маринадов. Они оказывают токсическое действие на печень и раздражающее действие на слизистую ЖКТ.

Еще одна группа – усилители вкуса и аромата – позволяет получить «настоящий» вкус какого-либо продукта при его

полном отсутствии. При их использовании можно сварить достаточно неплохую кашу из «топора». Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, соусах, бульонных кубиках, сухих супах и консервах. Самый известный из них – глутамат натрия Е621. Американский нейрофизиолог Джон Олни в 1970 году обнаружил, что эта добавка при регулярном употреблении вызывает поражение нервной системы у крыс. Японский ученый Хироши Огуро установил и доказал, что глутамат натрия оказывает негативное влияние на зрение. У 30 % людей, употребляющих этот усилитель вкуса, возникает головная боль, учащенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и чувство тяжести в груди. Особенно часто глутамат используется в восточной кухне, поэтому описанные жалобы специалисты называют «синдромом китайского ресторана». Люди, часто употребляющие пищу с глутаматом, постепенно теряет вкусовую чувствительность и не испытывают удовольствия от блюд без этой добавки. Таким образом, развивается своего рода зависимость и потребность постоянно усиливать вкус пищи за счет ароматизаторов и усилителей вкуса.

К безопасным и даже полезным усилителям вкуса, а также придающим специфический аромат пище относят лук, чеснок, укроп, петрушку, базилик, сельдерей, пастернак и другие овощи и травы, которые можно использовать постоянно.

Чтобы наш вкус не утратил способность к восприятию здоровой пищи, необходимо выбирать простые продукты и избегать искусственных усилителей вкуса. Так же можно сказать и о духовной жизни: чтобы не потерять правильное восприятие истины, нужно питаться только хлебом жизни – Словом Божиим. Стоит избегать чтения остросюжетных книг, оказывающих сильное влияние на чувства, но не имеющих глубокого духовного содержания. Питаясь детективами, романами и другого рода бестселлерами, мы рискуем утратить любовь к чистой и простой истине, ведущей нас к спасению и вечной жизни.

12 декабря

# Искусственные подсластители

*«Воды краденые сладки, и утаенный хлеб приятен» (Притч. 9:17).*

Сегодня многие подсластители используются в качестве заменителя сахара при производстве разнообразных продуктов. И хотя производители пишут о низкой калорийности таких продуктов, что помогает не набрать лишние килограммы, все же многие из них оказывают негативное влияние на организм. Самые серьезные претензии предъявляются к сахарозаменителю аспартаму E951. Национальная ассоциация безалкогольных напитков (NSDA) направила протест, описывающий химическую нестабильность аспартама. Уже при температуре 30 °С в газированной воде E951 начинает расщепляться на формальдегид, метанол и фенилаланин. Формальдегид отнесен к канцерогенам класса А и представляет реальную угрозу здоровью. Постоянный прием аспартама нередко вызывает поражение центральной нервной системы, головную боль, аллергические заболевания и депрессию. Зарегистрировано 92 документально подтвержденных случая отравления этим сахарозаменителем в составе пищевых продуктов. Аспартам входит в состав более 6 тыс. продуктов, в том числе самых популярных в Украине газированных напитков, которые рекламируются как не содержащие сахара. Учитывая все эти данные, аспартам можно считать опасным для здоровых людей.

Еще один подсластитель – цикламат E952 – с 1969 года запрещен в США, Великобритании, Франции и некоторых других странах. Зачастую его используют в напитках, кондитерских изделиях, а также как самостоятельный заменитель сахара. Он повышает аппетит и чувство жажды. Предполагается, что он провоцирует почечную недостаточность.

Часто производители не указывают пищевые добавки в составе продуктов вообще или пишут непонятные потребителю названия веществ. Например, E950 на упаковках газированных напитков указывают как ацесульфам калия. Он содержит метиловый спирт и аспарагиновую кислоту, оказывающую возбуждающее действие на нервную систему, и может вызывать привыкание. Углекислый газ является неотъемлемой составной частью газированных напитков. Попадая в ЖКТ, он стимулирует выработку соляной кислоты. Соединение этого газа с водой приводит к образованию угольной кислоты, которая раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника. Угольная кислота усиливает выделение почками цитратов, потеря которых является одним из факторов развития мочекаменной болезни.

Конечно, полностью избежать попадания в организм ксенобиотиков сложно. Но все же людям, уже имеющим определенные проблемы со здоровьем, следует проявлять особую осторожность. Сладкие напитки не являются необходимой частью рациона питания, а людям, страдающим сахарным диабетом, лучше вместо вышеописанных заменителей сахара использовать экстракт или отвар стевии. Эта трава обладает удивительно сладким вкусом и совершенно безвредна.

Не все, что имеет сладкий вкус, безопасно. Так и запрещенные Богом греховные удовольствия, хоть и дарят временную сладость, но впоследствии приносят горечь, разочарование и страдания. Сегодня много говорят о том, что секс должен быть безопасным, что нужно защитить себя от инфекций, передающихся половым путем. При этом можно иметь свободные отношения вне брака. Однако это кажущаяся безопасность. Разбитые сердца, обманутые надежды, потеря нравственности и одиночество станут уделом каждого, идущего этим путем. Давайте не будем пользоваться искусственными заменителями истинной радости жизни, но последуем Божьему плану и обретем настоящее счастье.

19 декабря

## Самый дорогой зуб

*«Зубы твои, как стадо выстриженных овец, выходящих из купальни...» (Песн. 4:2).*

В 1816 году зуб, предположительно принадлежавший британскому ученому Исааку Ньютону, был продан на лондонском аукционе за 730 фунтов стерлингов. Если бы эта продажа совершалась сегодня, то по нынешнему курсу стоимость зуба составила бы более 35 000 долларов. Безусловно, даже все свои зубы мы не продадим за такие деньги, но для нас они представляют не меньшую ценность.

Благодаря зубам происходит качественное пережёвывание пищи, они необходимы для правильного произношения и формирования симметричного овала лица. У взрослого человека насчитывают 32 зуба. По своему строению они немного различаются между собой. Каждый зуб имеет большой корень, уходящий глубоко в челюсть. Там он прочно и неподвижно фиксируется с помощью специального связочного аппарата. При этом создаются особые условия для амортизации, что защищает кости челюстей от разрушения, ведь при жевании нагрузка на коренной зуб может достигать 100 кг.

Ближе к поверхности зуб имеет так называемую шейку, которая затем переходит в коронку. Коронка зуба покрыта эмалью – самой твёрдой частью зуба. По своей прочности её часто сравнивают с алмазом. Корень зуба состоит из цемента – ткани, по своему строению напоминающей кость. Но основная масса зуба представлена дентином. Дентин является живой тканью, в которой интенсивно проходит обмен веществ. Состоит он из множества мельчайших канальцев, клеток одонтобластов и тонких волокон. Кроме того, дентин пропитан минеральными солями, что придаёт ему особую прочность.



Внутри зуб содержит рыхлую ткань, называемую пульпой. Она очень чувствительна, так как имеет множество нервных окончаний. В глубине пульпы проходит канал, через который в зуб попадают сосуды и нервы. Зубы взрослого человека являются живыми органами, но при повреждении они практически не восстанавливаются, поэтому важно следить за их здоровьем.

Чтобы сохранить зубы здоровыми, им необходимо уделять должное внимание. Чистите их утром после завтрака и вечером перед сном, а также полощите полость рта после каждого приёма пищи. Зубную щётку необходимо хорошо прополаскивать водой после чистки зубов и менять каждые 3 месяца. Для полноценного удаления остатков пищи между зубными промежутками используйте зубную нить. С целью профилактики посещайте врача-стоматолога 1 раз в год. Но помните, что здоровые зубы не у тех, кто их лечит, а у тех, кто постоянно за ними ухаживает.

Так же необходимо тщательно следить за духовным состоянием человека. Прислушаемся к совету Иисуса Навина, который он дал израильскому народу: «Только старайтесь тщательно исполнять заповеди и закон...любить Господа, Бога вашего, ходить всеми путями Его, хранить заповеди Его, прилепляться к Нему и служить Ему всем сердцем вашим и всею душою вашею» (Нав. 22:5).

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**

**Для нотаток:**