

Правильне харчування. Уся правда про здоров'я та красу

Генетики стверджують, що спадковість становить лише 7% од потенціалу здоров'я людини. 8% впливу відводять належному медичному обслуговуванню. Щодо 15% роль відіграє екологічна обстановка. Але аж 60% здоров'я визначає спосіб життя, який включає в себе спортивні навантаження, харчування, щоденні звички і комфортність побутових умов.

Артур Конделевський – керівник підприємства здорового харчування “Едемський сад”: “Даже (если) больной человек будет придерживаться здоровых вот этих рекомендаций, вот этих принципов, то в 9 случаях из десяти он получит исцеление. Это больной человек. А если [практически] здоровый, то, наверное, все 100 процентов.”

Ці питання обговорювали на конгресі служінь корисною їжею в Миколаєві. Також там дегустували страви, проводили медичні лекції, слухали експертів і продавали корисну продукцію.

Олександр Луньов – директор центру розвитку та оздоровлення “Моя здорова сім'я”: Цель конгресса была, это мы рассматривали Божий проект для нашего времени, проект называется “Улей”. Он в себя включает [план], как мы можем у себя в городах открывать наши христианские школы. Открывать производство продуктов здорового питания, магазины (и чтобы эти центры были центрами влияния), кафе, рестораны”.

Збалансованість харчування залежить від калорійності їжі та енергії, яку витрачає людина під час активних занять. Добова норма калорій залежить від статі, віку, роду діяльності людини, а також від клімату. У дорослої людини добові норми калорій знижуються залежно від віку: чим старша людина, тим менше енергії вона витрачає.

Людмила Барабаш – лікар-реабілітолог, організатор конгресу:

“Нужен баланс. Без физических упражнений или, как мы назовём, [развивается] гиподинамия. [В таком случае] у человека может развиваться очень много различных заболеваний. Точно так же питание. Если мы едим полноценную питательную пищу, которую изначально нам дал Бог, она записана на страницах Священного Писания, мы можем действительно получать для себя крепкое здоровье”.

Із неправильним харчуванням пов'язують не менше половини випадків серцево-судинних захворювань, близько сорока відсотків випадків раку легень, ободової та прямої кишки, нирок, передміхурової залози, сечового міхура у чоловіків і близько шістдесяти відсотків випадків раку молочної залози, матки, нирок, кишечника у жінок. Крім того, результатом неправильного харчування є ожиріння і високий ризик розвитку цукрового діабету другого типу.

Олександр Луньов – директор центру розвитку та оздоровлення “Моя здорова сім'я”: Здоров'є залежить від стану духа, душі і тіла, то єсть гармонії. (Щоб бути здоровим), потрібно радісно жити і ще любити трудитися. Труд добре розвиває. Також необхідно всестороннє розвиватися. Це те, що нам дає перевагу.

Найкращі способи приготування їжі задля збереження смаку та харчової цінності, це варіння на пару, запікання або варіння у воді. А от тушкування поєднує в собі обсмажування і довге томління, що знищує корисні властивості страв. Більше половини раціону слід віддати сирим продуктам.

Тетяна Бурикiна – учасниця конгресу: “Що найкраще вживати, що найкорисніше (до цього) це людина приходить з часом, звичайно, найкорисніші рослини, все рослинне: чи то овочі, чи то фрукти, і залежить від смаку людини. Наприклад, для мене, коли є літо, я взагалі можу не вживати вареної їжі, я лише їм фрукти, овочі, ну насіння льону і домашній хліб, хліб на заквасці – без нього я голодна завжди залишаюся”.

Короткострокові дієти не допомагають вирішити питання із зайвою вагою, а, навпаки, нерідко погіршують самопочуття. Здорове харчування триває протягом усього життя. Щоденний раціон повинен бути гармонійно збалансованим. Гарне травлення залежить від різноманітності продуктів, уміння правильно поєднувати і готувати їжу.

Іван Петрусь – учасник конгресу: “Здоровое питания, ну я думаю, часть жизни должно быть, это неотделимо от здорового жизненного, здорового служения, если человек хочет быть здоровым, хочет иметь здоровое настроение, хочет больше жить, больше трудиться, он должен придерживаться этих принципов здорового питания и не только питания, но и всей реформы здоровья, потому что нельзя отделить одну какую-то часть от другой, то есть она должна быть в комплексе”.

Здорове харчування та фізична активність є частиною гармонійного способу життя, де також важливу роль відіграють відмова од шкідливих звичок, достаток чистої води й повітря, дозовані перебування на сонячному світлі, регулярний відпочинок і душевний мир.

**Марія Михайляк, Альона Бугайова, Михайло Малаков, Миколаїв,
“Вісті надії”**