

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

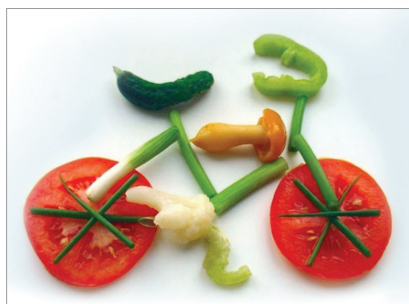
№ 4 (123) 2019

Здоров'я – перше багатство, щасливий шлюб – друге.

7 квітня – Всесвітній день здоров'я

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – первый закон здоровья

2



СОВМЕСТИМЫ ЛИ ВЕГЕТАРИАНСТВО И СПОРТ?

Атлетическое телосложение, сила, выносливость – вот столь желанные для многих характеристики. Но возможно ли всего этого достичь, будучи вегетарианцем?

6



ГЛЮТЕН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Одной из самых обсуждаемых тем в среде приверженцев здорового образа жизни является глютен и безглютеновая диета. Насколько оправданы страхи относительно глютена?

12

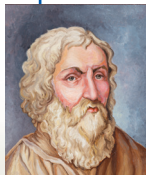


ПРОТИЗАПАЛЬНА ДІЄТА

Якщо ви страждаєте від алергії, астми, артриту, атеросклерозу, виразки шлунка, діабету чи раку, це показник того, що всередині вашого організму відбувається запальний процес. Як його уникнути?

14

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВЬЯ



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ



Сегодня недостаток физической активности входит в первую десятку факторов риска смерти и инвалидности. Первые же места занимают курение и питание.

Ученые считают, что достаточная физическая активность помогает сохранить умственные способности, улучшает сон, предотвращает развитие рака, поддерживает активность иммунной системы, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и диабета, а также помогает повернуть эти болезни вспять.

Американские исследователи предположили, что если бы общенациональный индекс массы тела снизился за счет физической активности всего лишь на 1%, то тем самым удалось бы избежать развития 2 млн случаев диабета 2-го типа, 1,5 млн случаев ишемической болезни сердца и инсульта, а также сотен тысяч случаев рака.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПУЛЬС, ЖИЗНЬ

Знаете ли вы, что чем чаще в покое бьется сердце человека, тем печальнее прогноз продолжительности его жизни? Ускорение сердцебиения на каждые 10 ударов сверх нормы увеличивает риск преждевременной смерти на 10-20%.

Что может быть проще, чем измерять свой пульс? Именно по этому показателю вы можете отслеживать свой прогресс в борьбе с преждевременной смертью за счет физической активности. Сядьте поудобней, посидите 10-15 минут, затем измерьте пульс за 15 секунд и умножьте на 4.

Если ваш пульс обгоняет секундную стрелку на ваших часах, то это нехороший признак и с этим нужно что-то делать.

Пульс, превышающий 80 ударов в минуту, уже является тревожным сигналом. У мужчин без явных признаков ССЗ, имеющих пульс 90 ударов в минуту, риск внезапной смерти в 5 раз больше по сравнению с теми, чей пульс находится в пределах нормы. Такой частый пульс по своему разрушительному действию на сердце и сосуды сравним только с вредом от курения.

Как же снизить частоту сердцебиения? Физическая активность – одна из альтернатив. Заставляя свое сердце биться чаще во время физической активности, вы тем самым замедляете частоту его сокращений в состоянии покоя.¹

За 12 недель регулярных физических нагрузок (езда на велосипеде или занятия на беговой дорожке) можно снизить частоту сердечных сокращений с 69 до 66 ударов в минуту. Если прекратить занятия, то пульс постепенно вернется к 69.

Еще один путь снижения частоты пульса – через желудок. Употребляя по 1 стакану бобовых в день в течение трех месяцев, вы можете добиться такого же снижения пульса – на 3,4 удара в минуту.² Интересно, что 250 часов на беговой дорожке равноценны по эффекту 1 стакану бобовых в день! Предполагают, что этот эффект достигается благодаря замене животного белка в рационе растительным белком бобовых.



«Если ваша жизнь полна стрессовых ситуаций, обязательно найдите время для физических упражнений.»

УПРАЖНЕНИЯ И ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Лимфатическая система является главным борцом с микробами и сборщиком клеточного мусора. Она удаляет токсины и отходы жизнедеятельности клеток и «следит за порядком», переносит бактерии, вирусы и прочих вредителей в лимфатические узлы, где происходит их полное уничтожение белыми кровяными тельцами.

Но лимфатическая система имеет одну очень важную особенность: жидкость в ней циркулирует благодаря сокращениям мышц, а не вследствие биения сердца. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, лимфатическая система становится вялой и пассивной. Однако аэробные упражнения могут ускорить движение лимфы по сосудам в три раза. То есть при умеренной нагрузке лимфатическая система гораздо эффективнее

будет справляться со своей функцией защиты организма от нападков болезнетворных микроорганизмов и удаления из него клеточных отходов.

АКТИВНОСТЬ И ДЕПРЕССИЯ

У тех людей, которые регулярно занимаются физической активностью, депрессия возникает намного реже, чем у тех, кто малоактивен. Более того, физическую активность связывают с уменьшением симптомов депрессии у больных.

Страдающие депрессией мужчины и женщины в возрасте старше 50 лет были разделены на 2 группы. Одна группа в течение 4 месяцев занималась аэробными упражнениями, а вторая – принимала препарат Золофт.³ Результат? Идентичный положительный! Только первая группа не имела побочных эффектов.

Исследователи сделали вывод, что физическая активность может быть альтернативой приему антидепрессантов, по крайней мере, у людей старшего возраста. Другое исследование показало, что такого же результата могут добиться и более молодые люди. И хотя эффект физической активности доказан, ее, к сожалению, пока не прописывают так же, как антидепрессанты.

УПРАЖНЕНИЯ И УРОВЕНЬ СТРЕССА

Регулярные физические упражнения стимулируют производство организмом нейротрансмиттеров, помогая при этом снизить уровень «стрессового» гормона кортизола.

Один исследователь провел эксперимент на лабораторных крысах. Одну группу животных он круглосуточно подвергал воздействию электрического тока, ослеплял ярким светом и оглушал громкими звуками. К концу месяца все крысы, не выдержав стресса, погибли. После этого ученый взял другую группу крыс, заставив их регулярно упражняться в колесе. После того как все животные получили достаточную физическую нагрузку, он подверг их точно таким же испытаниям, как и их предшественников. Удивительно, но эти крысы не погибли: они стойко выдержали все трудности и остались здоровыми.

Если ваша жизнь полна стрессовых ситуаций, обязательно найдите время для физических упражнений. Они в буквальном смысле сжигают химические

вещества, выделяемые организмом под воздействием стресса. Кроме того, физические нагрузки улучшают качество сна.

АКТИВНОСТЬ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

При длительном воздействии кортизола на нейроны снижается способность мозга усваивать глюкозу, в результате чего нервные клетки начинают атрофироваться и в конце концов умирают. Результатом этого становится ухудшение памяти. Регулярные же аэробные упражнения помогают остановить этот процесс. Ничто не влияет на психическое и умственное здоровье лучше физических нагрузок и естественных болеутоляющих, поднимающих настроение гормонов эндорфинов, которые разносятся по всему организму именно благодаря упражнениям. Физические нагрузки активизируют творческое мышление и замедляют процесс старения.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАК

Сочетание растительной диеты и физической активности усиливает противораковую активность иммунной системы. Испытуемых, страдающих раком, разделили на 3 группы и наблюдали за ними 14 лет. Первая группа была контрольной: они вели такой же образ жизни, как и прежде. Вторая группа изменила и питание (растительное вместо смешанного), и уровень физической нагрузки (ежедневная ходьба). А третья – продолжила питаться так, как питается обычный западный человек, только увеличила активность до рекомендуемого уровня: занятия, в том числе силовые, в течение 1 часа в день, ежедневно, 14 лет подряд. На культуру раковых клеток (рак молочной железы) нанесли кровь участников каждой группы с целью оценить противораковую активность клеток крови. В контрольной группе противораковая активность клеток была недостаточной. Группа, изменившая только уровень физической нагрузки, имела более выраженный результат по сравнению с контрольной группой. Но наилучший результат отмечался у участников второй группы, изменивших и питание, и физическую активность.⁴

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ДИАБЕТ

Физические упражнения особенно полезны диабетикам. Помогая мышцам поглощать содержащуюся в крови глюкозу и использовать ее для получения столь необходимой энергии, они препятствуют накоплению сахара в крови. Сжигая калории, упражнения помогают контролировать вес, что является еще одним важным фактором в борьбе с диабетом 2-го типа. Больным диабетом 1-го типа физические нагрузки помогают снизить потребность в инсулине, улучшая способность организма использовать инсулин по его прямому назначению.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОЖИРЕНИЕ

Сейчас все большее количество людей страдают от ожирения и избыточной массы тела, особенно пугает рост ожирения среди детей. Что более эффективно помогает снизить лишний вес: физическая активность или диета? Большинство людей считают, что они одинаково эффективны. Но большинство не всегда правы, как вы знаете. Исследования показали, что для поддержания оптимальной массы тела более важное значение имеет питание. Однако если вы объедините правильное питание и физическую активность, то можете убить сразу двух зайцев.

Ученые активно обсуждают роль малоподвижного образа жизни в возникновении ожирения и в борьбе с ним. Начиная с 1980 года четко прослеживается интенсивность увеличения массы тела у людей в экономически развитых странах. Что же приводит к этому? В основном питание с большим содержанием жира, сахара, рафинированных продуктов.

Как ни странно, наряду с ростом калорийности пищи на душу населения за последние несколько десятилетий уровень физической активности в странах Европы и Северной Америки также возрос. Казалось бы, это должно перекрыть негативные изменения в питании, но нет.

Безусловно, нам нужно оптимизировать свою физическую активность, в идеале – около 2 часов в день, 7 дней в неделю. Однако для снижения массы тела нам необходимо уделять должное внимание питанию. Было бы замечательно, если бы рядом с калорийностью продукта на этикетке указывалось количество километров, которое нужно будет пройти после его употребления.

СКОЛЬКО ЭТО – ДОСТАТОЧНО?

Согласно последним официальным рекомендациям по физической активности, для взрослых это 150 минут в неделю занятий умеренной степени активности (ходьба, работа в саду, езда на велосипеде и др.), что предполагает немногим более 20 минут в день, хотя в более ранних рекомендациях было не менее 30 минут в день (*Surgeon General, CDC, American College of Sports Medicine*). Почему же так? Похоже, что для большинства людей даже 30 минут в день кажутся недостижимым идеалом, и поэтому, несмотря на данные исследований, рекомендации модифицируют, вместо того чтобы просто дать людям информацию и позволить сделать собственный выбор.

Так каков же оптимальный показатель? Метаанализ исследований, касающихся продолжительности физической активности и уровня смертности, продемонстрировал, что 60 минут активности, равноценной быстрой ходьбе (около 5 км в час), – это хорошо, но 90 минут – еще лучше.

Продолжительность активности	Степень снижения риска смерти по сравнению с очень малой активностью
Ходьба 60 минут в неделю	3%
Ходьба 150 минут в неделю (20 минут в день)	7%
Ходьба 300 минут в неделю (40 минут в день)	14%
Ходьба 450 минут в неделю (60 минут в день)	24%

Какой процент снижения риска вы хотите получить? Решать вам.

Сделайте физическую активность обязательной частью повседневной жизни:

- Внесите в свой график регулярные занятия спортом, найдите себе партнера для совместных занятий.
- Остановите свой выбор на тех упражнениях, которые вам нравятся.
- На выходные планируйте велосипедные прогулки всей семьей.
- Если выгуливаете собаку, двигайтесь как можно больше, не стойте на месте.
- Отдавайте предпочтение пешим прогулкам, а не езде на машине. Пользуйтесь лестницей, а не лифтом.
- Выйдите из автобуса или метро на одну остановку раньше и пройдите пешком.
- Во время просмотра телевизора делайте растяжки, упражнения или крутите педали на велотренажере.
- Работайте на огороде, клумбе или в саду.
- Играйте с детьми: кувыркайтесь в листьях, лепите снеговика и т. д.
- Если в вашем офисе есть возможность посещать тренажерный зал, не упускайте ее.
- Замените кофе-брейк 10-минутной прогулкой. Также старайтесь выходить на прогулку после обеда. Если ваши руки тянутся к какой-нибудь легкой закуске, остановитесь и еще раз подумайте.

¹ R P Sloan and all. The effect of aerobic training and cardiac autonomic regulation in young adults. *Am J Public Health*. 2009 May;99(5):921-8.
² D J Jenkins and all. Effect of legumes as part of a low glycemic index diet on glycemic control and cardiovascular risk factors in type 2 diabetes mellitus. *Arch Intern Med*. 2012 Nov 26;172(21):1653-60.
³ J A Blumenthal and all. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*. 1999 Oct 25;159(19):2349-56.
⁴ Barnard RJ and all. Effects of a low-fat, high-fiber diet and exercise program on breast cancer risk factors in vivo and tumor cell growth and apoptosis in vitro. *Nutr Cancer*. 2006;55(1):28-34.

Составила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ «ПОЧАТКІВЦІВ»



Чи знали ви, що ризик гіпертонії збільшується на 5% з кожним кілограмом зайвої ваги, високий рівень холестерину в крові безпосередньо пов'язаний з низькою фізичною активністю, а дієти для схуднення, що пропонують скинути більш ніж 1,5 кг за тиждень, збільшують ризик формування жовчних каменів? Тож чи не краща альтернатива – почати виконувати фізичні вправи? Як зробити це правильно, щоб не нашкодити організму?

Швидка ходьба – одна з найкращих аеробних вправ. Під час піших прогулянок організм наповнюється втричі більшою кількістю кисню, ніж він міг би отримати в стані спокою. Рухайтесь достатньо повільно для того, щоб ви могли говорити, але достатньо швидко, щоб ви не могли співати. Розглядання вітрин не береться до уваги. Людина з масою тіла 73 кг під час швидкої ходьби (8 км/год) спалює 8,7 ккал за хвилину, а під час повільної (3 км/год) – лише 3,4 ккал за хвилину, тобто більш ніж удвічі менше.

Мудро підходьте до вибору місця спортивних занять. Нерідко доводиться бачити людей, які влаштовують пробіжки біля самого узбіччя переповненої транспортом дороги. Виконуючи фізичні вправи поруч з ожвавленою трасою, ви нашкодите своєму організму не менше, ніж просиджуючи вдома біля телевізора з великою кількістю цукерок.

Якщо ви вирішили взятися за серйозні тренування, вам слід пройти медичне обстеження, щоб знати, які навантаження вам дозволені. Не намагайтеся пробігти 10 км, якщо останні п'ять років ви тільки те й робили, що пачками поглинали чипси на дивані перед телевізором. Так ви тільки нашкодите собі. Серце – це м'яз, який потрібно навантажувати поступово й регулярно, як і решту м'язів.

Тим, хто страждає від ожиріння, не рекомендовано займатися бігом, оскільки в такому разі істотно зростає навантаження на спину, стегна, кістки та коліна, що може призвести до артриту. Їзда на велосипеді, плавання та швидка ходьба стануть безпечнішою альтернативою без руйнівних наслідків для суглобів та міжхребетних дисків.

Не переборщьте. Надмірні навантаження можуть завдати значної шкоди м'язам, сухожиллям, суглобам та зв'язкам. Часто вони провокують утворення в організмі надлишку вільних радикалів, що може призвести до серцевого нападу, передчасного старіння та ослаблення імунної системи.

Любителі потренуватися у вихідні часто травмуються, оскільки організм просто не встигає після тижневої бездіяльності підготуватися до нових «бойових»

навантажень. Такі люди наражають себе на всілякі розтягнення, надриви, тендиніти, бурсити аж до серцевого нападу та інсульту.

Результати численних досліджень свідчать про те, що навіть 10 хв помірних фізичних вправ на день позитивно позначаються не лише на фізичному стані, а й на розумових здібностях. Однак прагніть до того, щоб згодом почати займатися по 1-2 год щодня.

Свою планову частоту серцевих скорочень (або «тренувальну зону») під час виконання фізичних вправ ви можете вирахувати за такою формулою: відніміть від 220 свій вік (повні роки) і помножте різницю на 0,6 (60%) та 0,9 (90%). Так ви отримаєте нижню та верхню межі діапазону своєї планової частоти серцевих скорочень. Наприклад, для 40-річної людини цей показник може бути таким: $(220-40) \times 0,6 = 108$ (нижня межа), $(220-40) \times 0,9 = 162$ (верхня межа).

Якщо під час виконання фізичних вправ цей показник значно перевищує верхню межу, ви надміру навантажуєте свій організм і завдаєте йому більше шкоди, ніж користі. Намагайтеся не виходити за межі своєї тренувальної зони. Якщо багато років ви вели малорухливий спосіб життя, почніть із 60% (нижньої межі), а потім поступово впродовж кількох тижнів збільшуйте свою частоту серцевих скорочень до 65%, ще за кілька тижнів – до 70%. Але ніколи не починайте відразу з 90%!

Якщо ви стежите за своїм раціоном і регулярно виконуєте комплекс фізичних вправ, але маса вашого тіла при цьому залишається незмінною, не слід впадати у відчай. М'язи важать більше, ніж жир. Обмін речовин прискорюється, нагромаджені в організмі жири спалюються. Що більшою ставати-ме ваша м'язова маса, тим більше жиру ви втрачатимете.

Що робити з болем у м'язах після фізичних навантажень? Посттренувальна м'язова чутливість є цілком нормальним явищем. Важкість у м'язах ви можете відчувати протягом кількох годин чи навіть днів після інтенсивних тренувань. Та якщо навантаження викликають у вас біль у суглобах, м'язах чи судоми, потрібно зупинитися й проконсультуватися з фахівцем, ►

Вид активності	Орієнтовна витрата калорій при масі тіла 75 кг	
	за 1 год	за 30 хв
Помірні фізичні навантаження:		
Піший туризм	370	185
Легка робота в саду чи на городі	330	165
Велосипед (менш ніж 16 км/год)	290	145
Ходьба (5,5 км/год)	280	140
Тренування с обтяженням	220	110
Розтяжки	180	90
Енергійні фізичні навантаження:	за 1 год	за 30 хв
Біг (8 км/год)	590	295
Велосипед (понад 16 км/год)	590	295
Плавання (повільне вільне коло)	510	255
Ходьба (7 км/год)	460	230
Рубання дров	440	220
Підняття важкого	440	220
Баскетбол	440	220

інакше ви можете травмуватися. Якщо м'язи болять досить сильно й довго або взагалі з'явилися набряки на руках чи ногах, варто терміново звернутися до травматолога: можливо, вони були пошкоджені, і їх потрібно відновлювати за допомогою медичних процедур.

Ось рекомендації, як уникнути або ж вилікувати м'язовий біль:

- за 5 хвилин до початку занять добряче розімніться, а після тренування виконайте легку розтяжку й охолодіть м'язи;

- нові вправи починайте виконувати поступово, по-волі збільшуючи тривалість та інтенсивність занять;

- уникайте різких та істотних змін у структурі виконуваних вправ та тривалості занять;

- зачекайте, доки біль у м'язах ущухне (зазвичай протягом тижня), і тоді продовжуйте тренування. Не травмуйте м'язи через біль. Ви можете злегка розтягнути їх, виконавши кілька легких, неінтенсивних аеробних вправ: вони забезпечать прилив крові до травмованих м'язів, завдяки чому неприємні відчуття можуть стихнути.

Які б не були вправи, поступово збільшуйте тривалість та інтенсивність занять: починайте з 5-10 хв і доведіть цей час до 30-40 хв, якщо це інтенсивні фізичні навантаження, або до 1-2 год, якщо помірні. Не займайтеся спортом протягом трьох годин до сну, це погіршить якість вашого нічного відпочинку.

Не забувайте пити якомога більше води.

Пам'ятайте: за нормального рівня активності організм втрачає від 2 до 3 склянок води, однак за годину інтенсивного фізичного навантаження ці втрати сягають майже літра.

Уникайте навантажень одразу після їди, бо в такому разі ваш шлунково-кишковий тракт залишиться без необхідного йому кровопостачання – уся кров «обслуговуватиме» ваші мускули. Зачекайте кілька годин, доки спожита їжа перетравиться.

За книгою Дона Колберта
«Сім стовпів здоров'я»

СОН ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

Известно, что сон улучшает состояние болеющего человека.

Как показали исследования Тюбингенского университета (Германия), во время сна иммунные Т-клетки перепрограммируются. Ученые заявили, что во время сна работа иммунных клеток организма становится более эффективной: они начинают лучше распознавать зараженные клетки и уничтожать их.

В организме иммунные клетки получают два сигнала – активирующий и тормозящий их работу. Второй тип сигнала мешает Т-клеткам присоединяться к зараженным клеткам и ликвидировать их. Лабораторные исследования крови людей, зараженных персистентным, то есть сравнительно безвредным цитомегаловирусом, позволили обнаружить четыре типа веществ, влияющих на иммунные клетки. Среди

этих веществ были простагландины, которые перепрограммировали Т-клетки таким образом, что те начинали производить меньше белков, способствующих присоединению к зараженным клеткам тела.

Как было установлено специалистами, количество веществ, подавляющих активность Т-клеток, снижается во время сна, что обеспечивает Т-лимфоцитам лучшее прилипание и более эффективную борьбу с инфицированными клетками. «В лимфоцитах людей во время сна "белки прилипания" действительно работают активнее. Сон особенно необходим тем, кто болеет», – резюмировали исследователи.

Источник: www.orthodox.od.ua

ТРЕНИРОВКИ ПОМОГАЮТ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ

Ученые из Техасского университета установили: люди, регулярно занимающиеся спортом, реже испытывают проблемы с питанием.

Было проведено исследование с участием 2680 студентов. Изначально они занимались физической активностью менее 30 минут в неделю и не следили за питанием.

Ученые предложили некоторым студентам позаниматься аэробными упражнениями 3 раза в неделю по 30 минут на протяжении 15 недель. Оказалось, спустя несколько недель тренировавшиеся студенты чаще стали делать выбор в пользу полезных продуктов, снижая потребление вредной пищи. Физическая активность положительно сказывается на пищевом поведении, вероятно, из-за изменения уровня дофамина и концентрации гормонов, регулирующих аппетит.

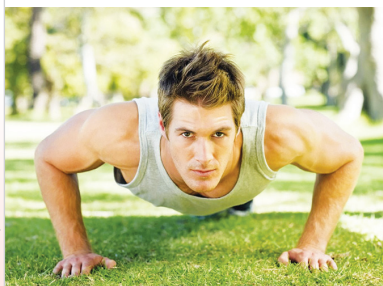
Что важно, отдельных указаний, касающихся изменений рациона, добровольцы не получали. По словам ученых, к участию

в исследовании привлекали людей в возрасте 18-35 лет. Но выводы будут актуальны для представителей всех возрастов. При этом известно: наибольшее увеличение массы тела приходится на студенческие годы, а небольшой или умеренный избыточный вес в возрасте 20-22 лет повышает риск ожирения в пожилом возрасте.

Источник: medportal.ru



ОТЖИМАНИЯ – ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ СВОЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ СТАТУС



Мужчины, способные отжаться более 40 раз за один подход, на 96% реже сталкиваются с болезнями сердца по сравнению с мужчинами, способными отжаться менее 10 раз.

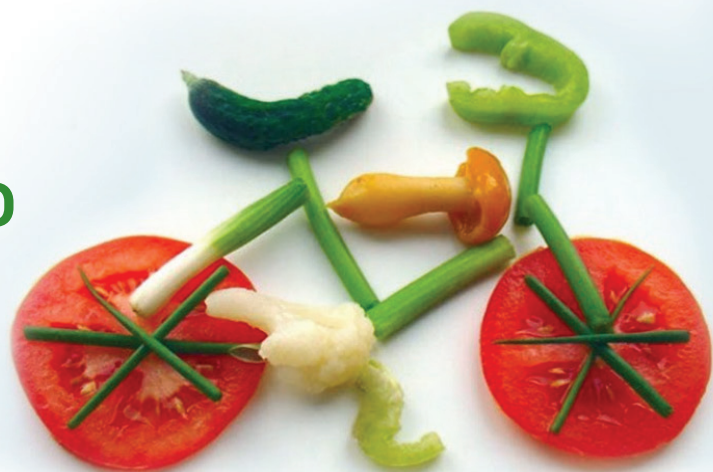
В рамках исследования ученые Гарвардского университета проанализировали физическое состояние 1104 активных мужчин (пожарных) за десятилетний период. Добровольцев в возрасте от 21 до 66 лет просили отжаться и пробежаться на беговой дорожке. Такие проверки проводились каждый год.

За весь период исследования у 37 человек проявилось сердечно-сосудистое заболевание. При этом у 36 из них длительное время отмечались плохие физические показатели: на первичной проверке они не могли отжаться более 40 раз, а в конце исследования были способны сделать не более 11 отжиманий. Получается, такая простая проверка может точнее предсказывать риск сердечных приступов и инсультов, чем тесты на беговой дорожке.

Источник: news.com.au

СОВМЕСТИМЫ ЛИ ВЕГЕТАРИАНСТВО И СПОРТ?

Атлетическое телосложение, сила, выносливость – вот столь желанные для многих характеристики, ради которых мы готовы многое вытерпеть, преодолеть непреодолимое и от многого отказаться. Но можно ли всего этого достичь, будучи вегетарианцем? Оказывается, можно!



Знаете ли вы, что гладиаторы и легионеры, одни из самых сильных и выносливых людей в истории человечества, были практически вегетарианцами, питающимися в основном ячменем, пшеницей и бобовыми, овощами и фруктами?¹ Их так и называли – «ячменные люди». Индейцы Тарахумара, способные пробежать 100 км подряд без особого напряжения, также являются вегетарианцами. Их питание на 75-80% состоит из крахмалистых продуктов: зерновых, овощей, фруктов, бобовых.

Дает ли вегетарианское питание какие-либо преимущества в спорте или это просто дань моде, гуманизму или что-то еще? Как показали исследования, спортсмены, придерживающиеся вегетарианской диеты, более выносливы при длительных силовых и аэробных нагрузках и быстрее восстанавливаются после них. Предполагают, что причиной этого является обилие антиоксидантов в растительной пище. Кроме того, многие растительные вещества обладают противовоспалительными свойствами, что также очень важно для восстановления поврежденной мышечной ткани.²

Кто-то может спросить: «Обязательно ли придерживаться такого стиля питания постоянно или это нужно делать только перед соревнованиями?» Исследования показали, что только постоянное цельное растительное питание обеспечивает спортсмену бонусы как в достижении спортивных результатов, так и в поддержании оптимальных показателей здоровья.

Обильное потребление фруктов и овощей в исследованиях показало способность увеличивать и мышечную силу, причем отмечался дозозависимый эффект: больше – значит лучше. Возможно, человеку среднего возраста, который не является спортсменом, это не так важно, но вот для людей старшего возраста, у которых мышцы утрачивают свою силу, это весьма значимо.

Ученые давали спортсменам шпинат из расчета 1 г на 1 кг массы тела в течение двух недель, а затем предложили им пробежать половину марафонской дистанции, после чего исследовали уровень оксидативного стресса (состояние организма, при котором в нем накапливается большое количество агрессивных свободных радикалов, нарушающих работу клеток и способствующих их гибели или мутациям).

Оказалось, что у этих спортсменов уровень оксидативного стресса был ниже, чем у бежавших без «шпинатного бонуса». У тех, кто не ел шпинат, значительно повышенные показатели (почти в 1,5 раза)

сохранялись в течение нескольких дней после данной нагрузки. У потреблявших шпинат эти показатели повышались после бега незначительно и приходили в норму уже через 24-48 часов. Подобный эффект был отмечен и при употреблении вишни, винограда; с другими плодами исследования не проводили, но это не означает, что они хуже справились бы с задачей.³

Обеспечивает ли вегетарианское питание поступление всех необходимых веществ в организм человека? При грамотном планировании, в том числе в виде добавок (например, витамин B₁₂, йод и др.), вегетарианское питание на основе цельных растительных продуктов способно обеспечить потребность спортсмена в питательных веществах и калориях.⁴

КАЛОРИЙНОСТЬ

Калорийность питания должна зависеть от возраста, пола, роста, массы тела и степени активности, определяющей затрату калорий. Оказывается, наш организм тратит калории и когда мы активны, и даже когда спим, так как даже в состоянии покоя происходят процессы жизнедеятельности, на течение которых

необходима энергия, – это базальный метаболизм. Он рассчитывается по формуле Харриса–Бенедикта, и уже к этой цифре мы добавляем количество калорий, необходимых нам для совершения тех или иных действий. Чтобы сориентироваться в отношении поступления и расхода калорий, полезно в течение недели-двух вести журнал активности и питания.

ФОРМУЛА ХАРРИСА–БЕНЕДИКТА

Для мужчин: $66,5 + (13,75 \times \text{массу тела в килограммах}) + (5,003 \times \text{рост в сантиметрах}) - (6,775 \times \text{возраст})$.

Для женщин: $655,1 + (9,563 \times \text{массу тела в килограммах}) + (1,85 \times \text{рост в сантиметрах}) - (4,676 \times \text{возраст})$.

Когда вы вычислили свой основной обмен, это число необходимо умножить на коэффициент физической активности:

- малоподвижный образ жизни – коэффициент 1,2;
- тренировки менее 3 раз в неделю – коэффициент 1,375;
- тренировки до пяти раз в неделю – коэффициент 1,55;
- тренировки 6-7 раз в неделю – коэффициент 1,725;
- тяжелый физический труд или тренировки 2 раза в день – коэффициент 1,9.

Пример расчета:

Исходные данные: женщина, масса тела 60 кг, рост 165 см, возраст 38 лет, тренируется до 5 раз в неделю (коэффициент 1,55).

Основной обмен = $655,1 + (9,563 \times 60) + (1,85 \times 165) - (4,676 \times 38) = 655,1 + 573,78 + 305,25 - 177,688 = 1356$ калорий.

Общая калорийность питания с учетом основного обмена и физической нагрузки будет составлять $1356 \times 1,55 = 2101$ калорий.

Как получить эти калории? Растительная пища способна обеспечить нас калорийностью приблизительно 1700 калорий на полкилограмма веса продукта, в то время как продукты животного происхождения могут снабжать нас энергией от 1500 до 4000 калорий на полкилограмма продукта. Поэтому цельное растительное питание без особого контроля калорийности практически неспособно привести к увеличению массы тела, но при недостатке калорийности питания может быть ниже, чем ваши затраты.

«Физическая активность в сочетании с питанием на растительной основе значительно уменьшает риск всех болезней цивилизованного общества: ССЗ, диабета, ожирения, деменции, катаракты и даже рака молочной железы, толстого кишечника, простаты».

Nieman DC. Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation? Am J Clin Nutr. 1999; 70 (3 Suppl):570S-575S



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ОТНОШЕНИИ РАЗНЫХ ТИПОВ ДИЕТ			
Вид питания	Возможные проблемы, связанные с питанием	Возможные проблемы, связанные со спортом	Рекомендации
Все виды пищи	Возможен дефицит витамина D в случае недостаточного пребывания на солнце	У спортсменов с низким потреблением калорий может отмечаться дефицит питательных веществ. Дефицит энергии повышает потребность в кальции, может возникнуть аменорея	Потребление калорий в зависимости от вида спорта должно быть следующим: 1,4–2,0 г белка на 1 кг веса; 3–10 г углеводов на 1 кг веса; 0,5–1,5 г жиров на 1 кг веса (30 % от калорийности). Возможно, необходим витамин D ₃ в добавках
Лакто-ово-вегетарианцы	Протеин, незаменимые омега-3 жирные кислоты (ЕПК и ДГК), железо, цинк, рибофлавин	Дефицит железа, снижение уровня мышечного креатинина и карнозина	Железосодержащие продукты, ЕПК/ДГК-добавки (в целом 1–2 г раз в 2 дня; соотношение 2:1). Железо (мужчины – 14 мг, женщины – 33 мг в день) и цинк (мужчины – 16,5 мг, женщины – 12 мг в день), что обусловлено более низкой биодоступностью из растительных источников
Веганы	Те же, что и у вегетарианцев: может быть дефицит белка, жиров, омега-3 жирных кислот, В ₁₂ (2,4–6 мкг в день), кальция, йода	Те же, что и у вегетарианцев, плюс: низкая минеральная плотность костей у спортсменок-женщин	Те же, что и для вегетарианцев: белок до 1,7–2,0 г на 1 кг веса и до 1,8–2,7 г – во время фазы потери веса на тренировках. Орехи, семена, авокадо, масла, чтобы получать 0,5–1,5 г жира на 1 кг массы тела в день. Возможна потребность в добавках ЕПК и ДГК, витамине В ₁₂ , витамине D ₃ , йоде. Кальций можно получать из бобовых и семян

ПОМНИТЕ: белок должен составлять 10% от общей калорийности, жиры – 30%, а углеводы – 60-70%. Учтите, что при расщеплении белка и углеводов организм получает по 4 калории, а при расщеплении жира – 9 калорий.

КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛОК?

Употребление молочных продуктов в сочетании с растительными продуктами без проблем покрывает нужды спортсмена-вегетарианца в белке. Если он веган, то из растительных источников может выбрать бобовые, орехи, семечки. Кроме того, белок содержат и зерновые, и овощи, и фрукты. Так как, в отличие от продуктов животного происхождения, в растениях не в одинаковой мере присутствуют все незаменимые аминокислоты, обязательно нужно комбинировать различные богатые белком цельные растительные продукты (см. таблицу*).

вид пищи	Белок на 100 г продукта
Семена тыквы (сушеные)	30,2
Арахис (сырой)	25,0
Чечевицы (красная)	24,6
Черная фасоль	21,6
Миндаль (сырой)	21,2
Семена кунжута	20,0
Нут	19,0
Тофу (створоженный кальцием)	17,3
Овсяные хлопья	16,9
Киноа (сырой)	14,1

*Таблица адаптирована из Data from USDA food composition database, SR28.

БЕЗОПАСНЫ ЛИ ПРОТЕИНОВЫЕ ДОБАВКИ?

Американская организация The Consumers Union опубликовала специальный отчет относительно вопроса безопасности протеиновых порошков и напитков. Вот их резюме: «Нет необходимости в протеиновых добавках, как и нет необходимости в тяжелых металлах, которые они содержат». Было исследовано 15 протеиновых добавок на предмет наличия в них вредных

веществ: мышьяка, кадмия, свинца и ртути. Оказалось, что в суточной рекомендованной производителями дозе такого порошка в 8 из 15 образцов уровень свинца превышал допустимые показатели.

Совершенно не обязательно травить себя этими добавками, ведь достаточное количество белка спортсмены могут получать из продуктов питания, а заявления об обратном из уст дистрибьюторов – всего лишь рекламный трюк. Помните, что избыточное потребление белка (чем чреватое употребление протеиновых добавок) приводит к повреждению почек, увеличивает риск развития рака, ожирения, повышения уровня холестерина и др. «Больше» в данном случае не означает «лучше».

Рекомендованные дозы белка в питании спортсменов в большинстве видов спорта следующие: 1,4-2,0 г на 1 кг массы тела в день. Во время активной потери при интенсивных тренировках потребность может возрасти до 1,8-2,7, а перед соревнованиями – 2,3-3,2 г на 1 кг массы тела в день для бодибилдеров. Однако потребление белка не должно превышать 10% от общей суточной калорийности питания.

УГЛЕВОДЫ И ЖИРЫ

Питание спортсмена должно содержать углеводы из расчета 4-12 г на 1 кг массы тела в день в зависимости от вида нагрузки. Источниками углеводов могут быть зерновые, бобовые, корнеплоды и фрукты.

Взаимосвязь между потреблением пищи, гормональным статусом и спортивными достижениями очень велика. Крайне важно, чтобы в организм с пищей поступало достаточное количество жиров, содержащих разные жирные кислоты. Рекомендованное количество жиров – 0,5-1,5 г на 1 кг массы тела в день (около 30% от общей суточной калорийности). Источниками жиров для вегана являются растительные масла, авокадо, орехи, семена.

Итак, если вы придерживаетесь веганского или вегетарианского типа питания, вы можете достичь самых лучших спортивных результатов и даже побить существующие рекорды. Вперед к новым горизонтам!

ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ	
Вещество	Источник
Белок	Бобовые, зерновые, тофу, киноа, орехи, семена, овощи
ALA	Семена льна, орехи, семена чиа, семена конопли
ЕПК	Морские водоросли
ДГК	Масло микроводорослей, морские водоросли
Витамин В ₁₂	Добавки, промышленно обогащенные растительные виды молока, питательные дрожжи
Железо	Бобовые, зерновые, орехи, семена, обогащенная пища, зеленые листовые овощи
Цинк	Бобовые, орехи, семена, овсянка, проростки пшеницы, питательные дрожжи
Кальций	Тофу (створоженный кальцием), капуста кале, брокколи, цветная капуста, бок-чой салат
Йод	Морские водоросли, клюква, картофель, сливы, фасоль, йодированная соль
Витамин D	Добавки витамина D ₃

¹ Longo UG, Spiezia F, Maffulli N, Denaro V. The Best Athletes in Ancient Rome were Vegetarian! J Sports Sci Med. 2008;7(4):565.
² Craddock JC, Probst YC, Peoples GE. Vegetarian and Omnivorous Nutrition - Comparing Physical Performance. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2016;26(3):212-20.
³ nutritionfacts.org/video/foods-to-improve-athletic-performance-and-recovery/
⁴ J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:36.
⁵ Alert: protein drinks. You don't need the extra protein or the heavy metals our tests found. Consum Rep. 2010 Jul; 75(7):24-7.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ДІТИ І МІСТО: ПЕРЕВАГИ ЖИТТЯ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Батьки зобов'язані перед Богом зробити атмосферу сім'ї такою, щоб вона відповідала істині, яку вони визнають. Дітей слід навчати, що на землі вони лише проходять випробування та школу, щоб стати мешканцями оселі, які Христос готує для тих, хто любить Його й дотримується Заповідей. Це найвищий обов'язок батьків, який вони покликані виконати. І сприятливим середовищем для щасливого дитинства наших дітей є саме сільська місцевість. Ось п'ять аргументів на її користь.



1 МІЦНІШЕ ЗДОРОВ'Я

Міське середовище часто є небезпечним для здоров'я. Постійна ймовірність контакту з хворими людьми, забруднені повітря й вода, нечиста їжа, темні, переповнені мешканцями оселі – це лише деякі проблеми міського життя.

Проживання ж у сільській місцевості сприятливо впливає на здоров'я на противагу світському впливу міської метушні, особливо до дітей і молоді. Це можливість працювати на землі (фізична активність), вирощувати екологічно чисті продукти (здорове харчування), більше часу проводити на свіжому повітрі під сонячним промінням (вітамін D).

Бог не мав наміру, щоб люди юрмилися в містах, скупчуючись у житлових кварталах та орендованих тісних квартирах. На початку оселивши наших прабатьків серед прекрасних пейзажів і звуків, Він бажає, щоб це приносило нам радість і сьогодні. Що більше ми підпорядковуємо власне життя Божому первісному плану, то ймовірніше стає можливість мати здорове тіло, дух і душу.

2 ЗАХИСТ ВІД СПОКУС

Міське життя сповнене спокус і позбавлене правдивих цінностей та природної простоти. Жагуче бажання володіти грошима, збудливі видовища й пошуки розваг, прагнення до всього показного, розкіш і марнотратство – ось засоби, що відвертають розум багатьох людей від справжньої мети життя. Вони відчиняють двері для безлічі пороків, які справляють на молоді майже нездоланний вплив.

Однією з найвитонченіших і небезпечних спокус, що підстерігають дітей і молоді у містах, є любов до задоволень. Нескінченні свята, ігри, змагання приваблюють тисячі людей, і вихор збудливих задоволень несе їх чимдалі від реальних життєвих обов'язків. Гроші, які варто було б зберегти на кориснішу справу, можуть витратитися на розваги.

На противагу життю в перенаселеному мегаполісі, зростаючи в невеличкому селищі за містом, діти будуть більш захищені від спокус. Не варто керуватися прагненням розбагатіти, вимогами моди чи світськими звичаями. Враховуйте чинники, які сприятимуть простоті, чистоті, здоров'ю, тобто матимуть справжню цінність. Так ви зможете виховати своїх дітей корисними членами суспільства.

3 ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ НА ТВОРЦЕВІ

Якщо в містах ви споглядаєте переважно лише творіння людських рук, де видовища та звуки часто навіюють недобрі думки, а метушня й шум викликають втому та неспокій, то в сільській місцевості ви зможете знайти духовний спокій у красі, тиші й величі природи, бачити блакитне небо, не забруднене міським пилом і димом, дихати чистим повітрям. Життя, яке минає в поспіху, напруженні та шумі, деморалізує.

Людська гордість знаходить задоволення у величчях, дорогих спорудах і пишається витворами власних рук. Проте правдиве щастя людина знаходить не в тому, щоб догоджати своїм бажанням, не в прагненні до розкоші, а в спілкуванні з Богом через Його творіння.

Якби люди приділяли менше уваги штучному, а прагнули до простоти, то були б значно ближчими до здійснення Божого задуму щодо їхнього створення. Гордості й марнославство ненаситні, але справді мудрі люди знайдуть найвищу насолоду в джерелі радості, яке Бог зробив доступним для всіх.

Простота, лагідність і правдива любов навіть найскромнішу оселю перетворюють на рай. Краще з бадьорістю зносити різні незручності, аніж втратити спокій і любов.

4 ЛІКИ ПРОТИ НЕРОБСТВА

Дороге житло, вишукане умеблювання, показна розкіш та бездіяльність насправді не створюють умов, необхідних для щасливого дитинства ваших дітей.



Однією з найвитонченіших і небезпечних спокус, що підстерігають дітей і молоді у містах, є любов до задоволень. >>>

Багато батьків залишає свої сільські оселі задля міста, вважаючи, що це більш вигідне й зручне місце. Але, йдучи на такий крок, вони наражають власних дітей на численні небезпеки. Юнаки та дівчата, не маючи чим зайнятися, отримують «вуличне виховання»; їхні характери через вплив оточення починають псуватися, доки душа не втратить усякий інтерес до того, що є добрим, чистим і святим. Було б значно краще, якби батьки залишилися зі своїми сім'ями в сільській місцевості, де все сприяє формуванню фізичної та розумової сили.

Через недбалість батьків молоді у містах духовно занепадає, опоганюючи душі перед Богом. Неробство завжди призводить до негативних наслідків. Спокуси напосідають на них, тому їх необхідно навчити, як з ними боротися. Ваш обов'язок – усунути кожний вплив, перемогти кожну звичку й розірвати будь-який зв'язок, що стримують вас і ваші сім'ї від вільного, відкритого та щирого посвячення Богові. Не вважайте втратою те, що ви залишаєте місто задля сільської місцевості. Тут щедрі благословення чекають на тих, хто бажає скористатися ними.

Щоправда, в селі ви не будете цілком позбавлені труднощів і турбот, але врятуєте себе не від одного зла й зачините двері перед потоком небезпек, які загрожують вашим дітям. Молодь має потребу в якомусь занятті, щоб її життя не було одноманітним.

Було б добре, щоб біля дому був сад, у якому діти могли б працювати. Це буде для них розвагою та корисною активністю. Нехай молоді вчиться обробляти землю, косити газони, майструвати та лагодити речі, а винагородою за втому від трудового дня стане повноцінний і якісний відпочинок. На прикладі того, як діти борються з бур'яном на городі, навчайте їх так само боротися з поганими звичками.

5 ВДОСКОНАЛЕННЯ ХАРАКТЕРУ

Багато людей, які зростали в селі, рано привчалися до праці. Їхнє активне життя на свіжому повітрі надавало сили та гнучкості всім їхнім здібностям. Змушені розраховувати на власні можливості, вони навчилися боротися з труднощами й долати перешкоди, стали мужніми й наполегливими, засвоїли уроки впевненості та самовладання. Захищені значною мірою від лихого товариства, ці люди знаходили вітиху в корисних задоволеннях і шляхетних товариських вза-

«Ваш обов'язок – усунути кожний вплив, перемогти кожну звичку й розірвати будь-який зв'язок, що стримують вас і ваші сім'ї від вільного, відкритого та щирого посвячення Богові.»

► еминах. Вони були невибагливими у своїх смаках, стриманими у звичках, у усьому керувалися принципом.

Виробляючи в собі старанність, терпіння, уважне ставлення до дрібниць, послух законам природи, ми здобуємо надзвичайно важливу освіту. Постійне спостереження за таємницями життя й красою природи, а також доброта, породжена служінням цьому прекрасному Божому творінню, оживляють розум, очищають і вдосконалюють характер.

Догляд за рослинами й квітами сприяє формуванню витонченого смаку та здорового розуму, а знайомство з корисним і прекрасним творивом Божим справляє очищувальний і облагороджувальний вплив на розум і дух, спрямовуючи їх до Творця.

Старанність, яка потрібна під час пересадження рослини, щоб не пошкодити корінців; при догляді за молодими рослинами, підрізуванні й поливанні; захисті вночі від морозів, а вдень від спеки; у боротьбі з бур'янами, хворобами та комахами-шкідниками; у спостереженні за зростанням і створенні певних для цього умов, – не лише навчають важливих уроків, необхідних для вдосконалення характеру, – сама праця є досягненням цього.

Бог бажає, щоб у кожній корисній роботі, в кожній життєвій ситуації ми знаходили уроки Божественної істини. Тоді щоденна праця не поглинати всю нашу увагу на стільки, щоб ми забували про Бога, вона постійно нагадуватиме нам про нашого Творця й Викупителя. Через усі домашні клопоти червоною ниткою проходитиме думка про Бога. Ми постійно засвоюватимемо нові уроки небесної істини та зростатимемо в Його чистоті.

Коли Лот прийшов до Содома, він мав твердий намір уберегти себе та свою сім'ю від зла. Утім, зазнав цілковитої поразки. Розтлінний вплив міста позначився на його вірі, а зв'язок його дітей з мешканцями Содома певною мірою об'єднав інтереси Лота з їхніми. Наслідки цього відомі. Як і раніше, багато людей припускаються такої помилки.

Поставте собі за мету обирати місце для власного житла якомога далі від Содома та Гоморри. Якщо це можливо, оселяйтеся в затишку сільської місцевості, навіть коли це не дасть вам змоги стати багатими. Обирайте таке місце, де вплив на вас і вашу родину буде найсприятливішим. Однак будьте розсудливі, щоб через свої квапливі рішення не залишити сім'ю без засобів до існування. Не робіть необдуманих кроків, готуйте собі дорогу заздалегідь, молитесь й просіть Божого керівництва в цьому питанні.

Джерела:
Е. Уайт. Християнська родина. С. 104-124.
Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 363-369.
Е. Уайт. Сельская жизнь. С. 8-25

Деякі батьки вважають, що якщо до хлопчика проявляти багато ніжності та любові, він перетвориться на зніжене створіння. Життя ж показує протилежне! Хлопчики, які отримують від своїх батьків багато обіймів, поцілунків, слів любові, виростають сильними, мужніми та впевненими в собі чоловіками.

ВИХОВАННЯ СИНА: 5 ПРАВИЛ СУЧАСНИХ БАТЬКІВ



1 НЕ ГНІВАЙТЕСЯ

Перше й найважливіше правило, яке слугуватиме підставою для формування правильних цінностей: «Не гнівайтесь!» Гнів блокує канали комунікації з дитиною, сіє страх і недовіру до батьків. Якщо ви хочете налагодити взаємини, станьте другом, дозвольте синові пояснити свій вчинок. Дайте дитині зрозуміти, що ви любите її, незважаючи ні на що. Ваше завдання – навчити, що помилки тимчасові, а ваша любов назавжди.

2 ВИЗНАВАЙТЕ СВОЇ ПОМИЛКИ

Ми всі помиляємося, і це факт. І якщо ми навчимося визнавати свої помилки перед дітьми, то вони теж навчатимуться визнавати свої. Не потрібно створювати в голові дитини ілюзію ідеальних тата чи мами, які не мають права на помилку. Це може послужити кроком до невпевненості в собі або відчуття, ніби дитина не гідна своїх батьків.

Це правило допоможе частіше аналізувати свою поведінку й робити правильні висновки. Ви побачите, як дитина дорослішає «на очах».

3 ДАЙТЕ МОЖЛИВІСТЬ ЗНАЙТИ СЕБЕ

Змалку дитині складно зрозуміти, कि вона стане в майбутньому, але, даючи їй спробувати себе в різних напрямках, ми

дозволяємо їй зрозуміти, що їй до душі, а що – ні. Важливо не тільки дозволити щось спробувати, але й розділити це заняття з дитиною: чи то гра на футбольному полі, чи то читання книг. Не покладайте на дитину ті цілі, які ви не змогли реалізувати у своєму житті, дозвольте їй «стати генієм» у тій сфері, яка буде їй до душі.

4 РОЗШИРЮЙТЕ СВИТОГЛЯД

Будьте цікавими й не сидіть на лавці запасних, доки інші батьки проводять час зі своїми дітьми. Найкраще, що згадуватиме ваш син, – це спільний відпочинок, подорожі, знайомства з незвичайними людьми та пригоди, у які ви потрапляли разом. Діліться новинами з дитиною, просіть робити її теж саме, адже зворотний зв'язок зміцнює стосунки.

5 НЕ ВИПРАВЛЯЙТЕ ЇЇ ПОМИЛОК

Процес дорослішання пов'язаний з подоланням труднощів. Завдання батьків – спрямовувати дитину, але вона сама має знаходити вихід із ситуації. Що більше ми вирішуємо завдання наших дітей, то повільніше вони дорослішають.

За книгою Анни Бересневої
«Мамо, досить кричати!»

СЛОВНИЧОК МУДРИХ БАТЬКІВ

Неправильно	Правильно
Не бігай по калюжах!	Обійди калюжу.
Не кричи!	Говори тихіше, будь ласка.
Не їж швидко!	Прожовуй їжу гарненько.
Знову безлад!	Прибери, будь ласка.
Скільки тебе ще чекати?!	Нам час іти, попрощайся.
Куди поліз?	Відійди/спустися, будь ласка.
Упадеш!	Будь обережний.
Будеш плакати!	Подумай про наслідки.
Посковзнешся!	Уважно дивися під ноги.
Промокнеш!	Візьми парасольку / одягни гумові чоботи.
Не біжи!	Іди спокійним кроком.
Не поспішай!	Ти встигнеш.
Я тобі українською мовою кажу!	Почуй мене, будь ласка.
Досить уже!	Пора закінчувати, час вийшов.
Скільки можна говорити?	Мені довелося повторити кілька разів, виконай моє прохання, будь ласка.
Я вже не знаю, як з тобою розмовляти!	Спробуймо знайти рішення, яке влаштує нас обох.
Ти що, глухий?	Почуй мене, будь ласка.
Ти що, сліпий?	Зверни увагу на це, будь ласка.
Тобі не соромно?	Твій учинок дуже засмутив нас / подумай про свій учинок.
Хто тобі дозволив так розмовляти?	У нашій родині так не розмовляють.
Я ж казала, що так буде!	Зроби висновок і більше не повторюй цих помилок.
Тобі це не вдається!	Спробуй, не спробуєш – не дізнаєшся.
Я не знаю!	Спробуймо разом знайти відповідь.

ГЛЮТЕН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Одной из самых обсуждаемых тем в среде приверженцев здорового образа жизни является глютен и безглютеновая диета. Насколько оправданы страхи относительно глютена? Как узнать, можно ли именно мне его употреблять?

Глютен – это сложный растительный белок, который присутствует в злаковых культурах и считается полезным. Богатыми его источниками являются пшеница, ячмень, овес, рожь, а также все продукты, получаемые из перечисленных злаков. Но есть небольшой процент (около 2%) людей, для которых употребление глютена является опасным.

За последние несколько десятилетий средства массовой информации то обвиняли глютен во множестве грехов, то оправдывали. Его называли причиной развития синдрома раздраженного кишечника, синдрома гиперактивности и недостатка внимания у детей, язвенного колита, мигрени, астмы, синдрома Паркинсона и многих других проблем со здоровьем.

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?

Оказывается, в науке накоплено не так много данных относительно этого вопроса, так как по данной теме практически не проводили высококачественных исследований вплоть до 2011 г., когда было опубликовано первое рандомизированное плацебо-контролируемое исследование.

В исследовании участвовали 15 человек, которые утверждали, что у них после приема пищи, содержащей глютен, отмечаются вздутие, кишечные колики, расстройства стула и другие признаки синдрома раздраженного кишечника, но при этом им не был поставлен диагноз целиакии. Это исследование не подтвердило взаимосвязь глютена и жалоб пациентов. Более того, было отмечено, что у них усиливались жалобы на продукты, не содержащие глютен, но имевшие внешний вид таковых: им давали безглютеновые кексы или хлеб. Этот феномен назвали эффектом ноцебо. Людям становилось хуже от одной мысли, что они едят что-то такое, что может им повредить.

Если вы помните, есть еще эффект плацебо, когда состояние человека улучшается после приема абсолютно нейтрального вещества. Однако был все же определенный процент людей, которые негативно реагировали на глютен. Поэтому ученые пришли к выводу, что повышенная чувствительность, плохая переносимость глютена помимо целиакии все-таки существует.

Это исследование было небольшим, но в 2012 г. ученые в Италии провели более масштабное испытание, в котором приняли участие 920 человек с диагнозом непереносимости глютена без целиакии. Пациентам давали капсулы, наполненные мукой

или плацебо-порошком. Более 2/3 участников отметили ухудшение симптомов после приема плацебо или улучшение симптомов после приема капсул с мукой. Но были и такие, кто отмечал стойкое улучшение в ответ на отсутствие пшеницы. Однако повышенная чувствительность к пшенице и повышенная чувствительность к глютену – это не одно и то же. Большинство чувствительных к пшенице людей проявляли подобную реакцию и на другие продукты. К примеру, 2/3 были чувствительны к молоку или яйцам.

Если перевести человека на диету, которая бы исключала основные продукты, способствующие появлению признаков раздраженного кишечника, мы получим стойкое улучшение и на фоне присутствия глютена, и без него. И снова четкого ответа на вопрос существования повышенной чувствительности к глютену ученые не получили. И лишь в начале 2013 г. показался свет в конце тоннеля. Ученые признали, что белок глютен способен вызывать негативные реакции только у людей, страдающих

хотя и это уже составляет миллионы людей. Общий процент имеющих какую-либо из трех форм непереносимости глютена составляет около 2% людей. До сегодняшнего дня ученые не могут четко сказать, что именно и как происходит при этом в организме этих людей, сколько им все же можно глютена, обратимо это или нет.

ПОЛЬЗА ГЛЮТЕНА

Почему врачи не категоричны в плане исключения глютеносодержащих продуктов из рациона человека без крайней необходимости? Дело в том, что зерновые, богатые глютен (пшеница, ячмень, овес), очень полезны для организма. Они способствуют профилактике ССЗ, диабета 2-го типа, рака, ожирения и других хронических заболеваний.

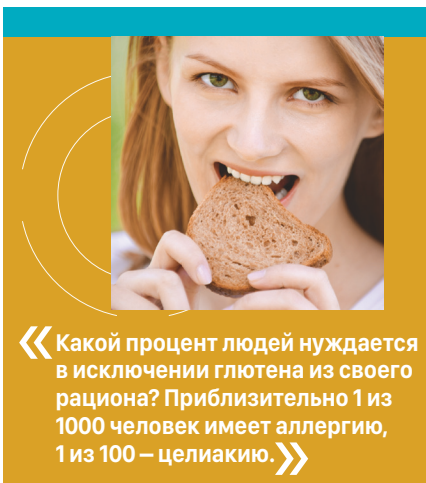
На сегодняшний день нет доказательств того, что безглютеновая диета оказывает на людей без доказанной непереносимости глютена хоть какой-то положительный эффект. Более того, существуют доказательства, что безглютеновая диета может оказывать негативный эффект на кишечник людей, не страдающих целиакией, аллергией на глютен или повышенной чувствительностью к нему. Он состоит в том, что месяц безглютеновой диеты значительно меняет состав микрофлоры кишечника в сторону увеличения патогенной флоры и негативно влияет на состояние иммунной системы. Почему так происходит?

Оказалось, что в глютеносодержащих зерновых есть огромное количество веществ, поддерживающих рост нормальной микрофлоры кишечника. Кроме того, сам глютен улучшает работу иммунной системы. Введение его в рацион всего на неделю после длительного исключения значительно улучшает активность природных киллеров – защитных клеток нашей иммунной системы.

Еще один положительный пример действия глютена: хлеб, приготовленный с добавлением чистого глютена сверх естественного его содержания в муке, улучшает показатели триглицеридов в крови, хотя и в этом можно перегнуть палку. Напомним, что повышенный уровень триглицеридов ускоряет процесс развития атеросклероза.

ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГЛЮТЕНУ

К симптомам повышенной чувствительности к глютену можно отнести: вздутие, боль в животе, изменение стула, «мозговой туман», головные боли, депрессию, боль в суставах



«Какой процент людей нуждается в исключении глютена из своего рациона? Приблизительно 1 из 1000 человек имеет аллергию, 1 из 100 – целиакию.»

редким заболеванием – целиакией – или имеющих аллергическую реакцию на пшеницу, а также у тех, кто имеет повышенную чувствительность к глютену или пшенице.

СТАТИСТИКА

Какой процент людей нуждается в исключении глютена из своего рациона? Приблизительно 1 из 1000 человек имеет аллергию, 1 из 100 – целиакию.

Относительно повышенной чувствительности к глютену точной цифры пока нет, но предполагают, что с такой проблемой сталкивается немногим больше 1% населения,

и мышцах, кожный зуд, анемию и др. Но эти симптомы могут присутствовать и при других заболеваниях. Чтобы доказать или опровергнуть виновность глютена, а не гадать на кофейной гуще, необходимо пройти диагностику. Для этого необходимо сдать кровь и провести биопсию кишечника. В качестве ориентировочного теста можно проверить уровень аутоантител IgG и IgA. Биопсия конечных отделов 12-перстной кишки позволяет выявить характерную для целиакии атрофию ворсинок слизистой оболочки: она буквально лысеет, что ведет к нарушению всасывательной способности кишечника.

Если исследования подтвердят виновность глютена, тогда вам стоит от него отказаться. Если же исследования не подтвердят нарушения чувствительности организма к глютену, то переходить на безглютеновую диету смысла нет. Возможно, симптомы исчезнут, если вы исключите из своего рациона молочные, рафинированные продукты, жареные блюда, а также увеличите потребление фруктов, овощей, бобовых и зерновых.

Полезным может оказаться тщательное пережевывание пищи, употребление фруктов и овощей в разные приемы пищи, отказ от перекусов, жидкой пищи и запивания еды, а также соблюдение режима питания. Если такая диета не окажет положительного воздействия, то, возможно, у вас происходит избыточный рост бактерий в тонком кишечнике. Кроме того, это может быть связано с повышенной чувствительностью к фруктозе или лактозе, с нейромышечным заболеванием, таким как гастропарез или дисфункция мышц тазового дна. Если и это исключили, в таком случае можно попробовать и безглютеновую диету. Если вы отметите улучшение симптомов, то пробуйте раз в год возвращаться к умеренному потреблению глютена, так как его непереносимость может самоликвидироваться.

ДИСПЕПСИЯ

Это нарушение работы желудка, которое может проявляться ощущением переполненности в верхней части живота, тошнотой, вздутием, дискомфортом. Такое случается у одного из пяти человек, и каждый справляется с этим по-своему и с различным успехом. Кто-то принимает препараты, кто-то пьет соду или рассол от квашеных огурцов... Рассмотрим, что, почему и как происходит при этом в желудке.

Факторы, непосредственно повреждающие органы пищеварения:

- **физические:** грубая пища (плохое пережевывание еды), чрезмерно холодная или горячая пища, переедание, отсутствие режима питания (неупорядоченное, нерегулярное, однообразное питание стимулирует образование соляной кислоты при недостаточном количестве принятой пищи, что вызывает повреждение слизистой оболочки);
- **химические:** продукты сгорания табака (курение), алкоголь, токсины, лекарства, добавки к пище, вещества, раздражающие слизистую оболочку (острые приправы – красный и черный острый перец, горчица, гвоздика, уксус, майонез, копченые продукты, кофеин, жидкости, содержащие углекислый газ);
- **биологические:** микробы и их токсины, гельминты, дефицит или избыток витаминов.

Основные формы патологии пищеvarительного тракта: расстройства вкуса, аппетита, пищеварения в полости рта, глотания и движения пищи по пищеводу, пищеварения в желудке, пищеварения в кишечнике.

Профилактика:

1 Диета:

- исключение веществ, раздражающих желудок и вызывающих чрезмерную выработку соляной кислоты;
 - ограничение продуктов животного происхождения (вызывают повышенную выработку соляной кислоты);
 - ограничение рафинированных продуктов (имеют сниженную способность нейтрализовать соляную кислоту);
 - исключение слишком горячей или холодной пищи;
 - исключение переедания;
 - соблюдение режима питания (исключение перекусов);
 - хорошее пережевывание пищи;
- 2** исключение курения и употребления алкоголя;
- 3** достаточное употребление воды;
- 4** разумное применение лекарств (аспирин, кортикостероидные гормоны разрушают защитный барьер слизистой оболочки желудка);
- 5** контроль стресса (исключение психоэмоциональных перегрузок);
- 6** умеренные физические нагрузки (помогают контролировать стресс и улучшают пищеварение).

ГИПЕРСЕКРЕЦИЯ

Это избыточная выработка желудочного сока и соляной кислоты.

Причины: избыточное употребление белков (животная пища), перекусывание, плохое пережевывание пищи, переедание, острая пища, слишком горячая или холодная пища, недостаточное употребление воды, нервно-психический стресс, вредные привычки (алкоголь, курение), действие некоторых лекарств (аспирин, кортикостероидные гормоны), пищевая аллергия, хронические заболевания (заболевания эндокринной системы, недостаточность кровообращения, интоксикация при почечной, печеночной недостаточности).

Последствия: замедление эвакуации пищевой массы из желудка (как следствие, склонность к запорам), изъязвление слизистой оболочки желудка (гастрит, язвенная болезнь), заброс желудочного содержимого в пищевод (изжога), нарушение пищеварения в кишечнике.

Лечение проводят, как при язвенной болезни желудка.

ГИПОСЕКРЕЦИЯ

Это сниженная выработка желудочного сока и соляной кислоты.

Причины: атрофия слизистой оболочки желудка (длительное воспалительный процесс), невроз, дефицит в организме белков и витаминов.

Последствия: создаются благоприятные условия для размножения других микробов (как следствие, развитие дисбактериоза), повышается риск интоксикации и образования опухолей.



« На сегодняшний день нет доказательств того, что безглютеновая диета оказывает на людей без доказанной непереносимости глютена хоть какой-то положительный эффект. »

Лечение:

1 Фитотерапия:

- айр, цикорий, куркума, тысячелистник, подорожник, календула, девясил, свежий сок моркови усиливают секрецию соляной кислоты;
- ананас содержит растительные ферменты, улучшает пищеварение;
- сок алоэ, облепиховое и оливковое масло усиливают процессы заживления слизистой оболочки.

2 Гидротерапия: контрастные припарки, согревающий компресс, кратковременный холод на область желудка.

НАРУШЕНИЯ МОТОРНО-ЭВАКУАТОРНОЙ ФУНКЦИИ ЖЕЛУДКА

1 Замедление или ускорение перистальтики желудка.

2 Нарушение работы сфинктеров желудка (длительное открытие или спазм).

Причины: нарушение нервной регуляции работы желудка (стресс), повышенное или пониженное содержание соляной кислоты в желудке, патологические процессы в желудке (язвы, опухоли, рубцы).

Последствия: развитие синдрома раннего насыщения, изжога, тошнота, рвота, боли в желудке, быстрая эвакуация желудочного содержимого в тонкую кишку.

Лечение:

1 Соблюдение диеты:

- исключение веществ, раздражающих желудок, – острой, копченой пищи, уксуса, майонеза, кофеина;
- ограничение животных и рафинированных продуктов;
- исключение слишком горячей и холодной пищи;
- исключение перекусов;
- исключение переедания.

2 Фитотерапия:

- при тошноте и рвоте – фенхель, ромашка, мята, имбирь;
- при болях в желудке – ромашка, душица, айр;
- при стрессовых нагрузках – душица, ромашка, валериана, мята.

3 Гидротерапия: при ускорении перистальтики желудка (спазмы в области желудка) – тепловые процедуры, при замедлении перистальтики (чувство переполнения желудка, тошнота) – холодовые и контрастные процедуры на область желудка.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

КОНЦЕПЦІЯ «ПРОАКТИВНОСТІ» – ЗАПОРУКА ВДАЛОГО СПІЛКУВАННЯ

Намагатися побудувати здорові взаємини без здорового спілкування – це все одно, що робити виноградний сік без винограду. Таке просто неможливо. Здорове спілкування – це першочергова навичка, необхідна для розвитку почуття сімейної близькості. Що тіснішими стають подружні стосунки, то довірливішим і шанобливішим має бути спілкування.



Один наш друг поділився історією про те, як він долучився до групи спортсменів, які щодня пробігали по сім кілометрів. Повернувшись одного разу з пробіжки, наш товариш був у захваті від того, що на другу половину дистанції він витратив менше часу, ніж на першу. Він – прихильник здорового способу життя та дбає про те, щоб тримати себе у формі, тому відчував гордість за свої успіхи в бігу. Прийшовши додому, він розповів про це своїй дружині. Недовго думаючи, та сказала: «Знаєш, чому ти швидше пробіг другу половину шляху? Тому що переважна частина траси на цій ділянці пролягає вниз по схилу».

О, жак! Наш друг аж завмер на місці. Замість почути слова захоплення від своєї дружини після всіх зусиль, які він доклав під час своїх тренувань, він відчув себе нікчемним через її необдуману відповідь.

Безперечно, деяким людям доводилося вислуховувати значно страшніші закиди на свою адресу. Однак тій жінці варто було б замислитися, чи говорити це своєму чоловікові, незалежно від того, слушне її зауваження чи ні. Такі репліки ні до чого доброго не приводять.

ВЗАЄМИНИ, ЗАСНОВАНІ НА БЛАГОДАТІ

Якщо ви хочете, щоб ваші сімейні стосунки були здоровими, використовуйте в спілкуванні такий елемент, як благодать. Благодать – це те, чого ми не заслуговуємо. Як Бог прощає нам наші прогріхи, навіть якщо ми не заслуговуємо прощення, так і ми можемо ставитися до інших з благодаттю. Це означає спілкуватися з людиною коректно й доброзичливо, навіть якщо вона цього не заслуговує.

Чи є серед ваших рідних людина, у спілкуванні з якою вам потрібно виявляти благодать? Для більшості це просте запитання, на яке легко відповісти, оскільки завжди є хоча б один родич, з яким у вас напружені стосунки.

Почувши від когось те, що нам не подобається, ми схильні відповідати негайно й у такому ж тоні. Утім, щоб у вашій поведінці простежувалася благодать – сила ставитися до людей так, як вони того не заслуговують, – вам необхідно бути проактивними. Що це означає?

Стівен Р. Кові, провідний експерт у сфері сімейних взаємин, у своїй книзі «Сім навичок для вискоєфективних сімей» ділиться концепцією «проактивності» як засобом ефективної комунікації. Ця ідея вказує на те, що між поведінкою людини та вашою реакцією на неї є певний простір. І в цьому

просторі кожен член родини має свободу вибудовувати свою тактику поведінки щодо зовнішнього подразника. Від цієї реакції залежить ваше сімейне щастя та міцність взаємин. Утім, щоб така концепція працювала, потрібно щодня практикувати цю навичку, і тільки тоді ви зможете її опанувати. Отже, у цьому хвилинному просторі – між почутою образою та вашою відповіддю – мають відбутися такі процеси:

- 1 Замість негайно відреагувати на те, що каже ваш співрозмовник, краще зробити паузу, перевести подих і дати собі заспокоїтися.
- 2 Перш ніж відповідати, потрібно спочатку проаналізувати, що варто говорити, а що – ні. Це допоможе вам втриматися від слів, які викличуть у вашого співрозмовника такий самий біль і лише погіршать становище.
- 3 І, зрештою, ви маєте вибрати правильну реакцію у відповідь, щоб це вгамувало пристрасті, а не підкинуло хмизу в жар, тобто сприяло миру, а не протистоянню.

КОЛО КОНТРОЛЮ

Бути проактивним також означає створити довкола себе сферу спілкування, що зветься «колом контролю». Живучи в цьому колі, ви витрачаєте більшість часу, контролюючи єдину людину, яку можете контролювати, – самого себе. Перебуваючи поза колом контролю, люди сконцентровані на тому, щоб контролювати інших.

Річ у тім, що ви не можете контролювати своїх чоловіка чи дружину, дітей, братів і сестер, батьків чи родичів. По-

справньому ви можете контролювати тільки себе самого. Тож коли вам говорять щось неприємне, корисніше буде витратити свої ресурси на те, щоб продумати реакцію миру та благодаті, замість намагатися змінити цю людину. Тому перш ніж відреагувати на слова, сказані на вашу адресу, згадайте про три важливі дії: зупинитися, подумати й вибрати.

Люди, які не надають особливого значення побудові здорових сімейних стосунків, живуть поза колом контролю. Замість замислитися над своїми словами, вони звинувачують співрозмовника в тому, що це він почав суперечку, і не відчувають докорів сумління за те, що образили його. Ці люди роблять вибір на користь реактивної поведінки замість проактивної. Вони не використовують простір між словами співрозмовника та своєю реакцією на них, не розмірковують про наслідки своєї гарячковості й те, як це позначиться на їхніх взаєминах.

СКЛАДНА НАУКА

Дехто каже, що прагнення виявляти обережність у спілкуванні, щоб не образити почуття своїх коханих, дається їм надто складно. Мовляв, декому потрібно просто перестати бути таким уразливим, інакше болу у взаємодії з людьми не оминуть.

Іноді це справедливо, проте взаємини в сім'ї схожі до водіння автомобілем. Побачивши червоний сигнал світлофора, ми зупиняємося, хоча було б цілком природно й логічно продовжити рух, щоб швидше прибути до пункту призначення. Та оскільки в місті ми не самі, нам слід думати про те, щоб дати дорогу іншим водіям, які їдуть в інших напрямках.

Сигнали світлофора існують для того, щоб допомогти водіям безпечно дістатися до свого кінцевого пункту. Якщо ми виявимо терпіння, то, безперечно, потрапимо туди. Якщо ж ми необережні й не уважні до сигналів світлофорів, розташованих на стратегічно важливих ділянках дороги, то, найімовірніше, станемо винуватцями ДТП, зіпсувавши життя собі та іншим, можливо, навіть зі смертельними наслідками.

Сімейні взаємини доволі тендітні: до кожної репліки потрібно ставитися вкрай обережно. Якщо ви прагнете бути уважними й підтримувати своїх близьких, то така поведінка допоможе зберегти ваші взаємини здоровими упродовж довгих років.

Що ж має робити чоловік чи дружина, почуття яких образили? Чи дає це їм право відреагувати аналогічно, заподіявши біль у відповідь? Звісно, ні. Насправді це якраз і є чудова нагода виявити до кривдника благо-



«Ви не можете контролювати своїх чоловіка чи дружину, дітей, братів і сестер, батьків чи родичів. По-справньому ви можете контролювати тільки себе самого.»

дять: відповісти своєму коханому так, як він того, можливо, не заслуговує. Ось справжнє значення благодаті. Саме в таких ситуаціях необхідно тримати себе в колі контролю й бути проактивним. Це час зупинитися, подумати й вибрати правильну тактику заради збереження здорових подружніх стосунків, незважаючи на ті образливі слова, які часом доводиться чути від близьких.

Так, через свою гріховну природу ми все одно ненавмисно говоритимемо або робитимемо щось таке, що може завдати болю іншим. У такому разі не бійтеся попросити пробачення. Ми повинні брати на себе відповідальність за сказане чи зроблене, а не звинувачувати інших у надмірній чутливості. Дружина може визнати, що їй шкода, що вона заподіяла своєму

чоловікові емоційний біль, навіть якщо це не було її наміром. Чоловік може зупинитися, подумати й вибрати правильну реакцію у відповідь, щоб зберегти мир.

Пам'ятаєте, що сказано в Якова 1:19? *«Кожна людина нехай буде швидко до слухання, стримана в словах, повільна на гнів»*. Дехто може подумати, що швидкими до слухання та стриманими в словах повинні бути тільки жінки та діти, але ця мудра біблійна порада стосується всіх без винятку. Це означає, що ніхто в сім'ї не звільняється від відповідальності поводитися одне з одним коректно та ввічливо, ґрунтуючись на принципах благодаті. І часто здорове спілкування починається саме з того, що людина вчиться слухати, щоб мати змогу поліпшити свої сімейні взаємини.

Якість вашого сімейного життя багато в чому залежить від розвитку комунікативних навичок. У родині, де спілкуються з любов'ю та повагою, встановлюється такий рівень близькості, якого неможливо досягти там, де говорять різко або недоброзичливо. Щоб побудувати міцну сім'ю, необхідні цілеспрямовані зусилля. Усе, за що ви беретеся, робіть добре. Присвятіть більше часу повноцінному спілкуванню – і ви побачите, як ваша сім'я міцнітиме день у день.

За книгою Елейн та Віллі Олівєр
«Надія для сучасної сім'ї»

«НЕ СУДІТЬ, ЩОБ І ВАС НЕ СУДИЛИ»

До цього класу людей належали фарисеї. Релігійне служіння не викликало в них ні покорі, ні усвідомлення власного безсилля, ні вдячності Богові за надані їм переваги. Це робило їх гордими й зарозумілими, їхні розмови завжди були пов'язані з власною персоною, почуттями, знаннями та вчинками. Інших фарисеї судили своєю міркою. Народ здебільшого був заражений цим же духом, кожний втручався у справи ближніх, засуджуючи одне одного в питаннях, які повинні вирішуватися лише між самою людиною та Богом.

Маючи саме це на увазі, Ісус сказав: *«Не судіть, щоб і вас не судили»* (Матв. 7:1). Це означає: не ставте себе за взірць для інших. Не робіть із власних думок і поглядів критерій для інших і не осуджуйте їх у своєму серці, якщо вони не відповідають вашому ідеалові. Не критикуйте, не судіть спонукань і не осуджуйте вчинків людей.

«Тому передчасно нічого не судіть, доки не прийде Господь, Який і освітлить таємниці пільми і виявить задуми сердець» (1 Кор. 4:5). Ми не маємо права судити інших, бо самі не без гріха. Ми не можемо знати, що сховане в серці іншого. Лише Одному, Кому відомі таємні наміри серця, Котрий з ніжністю та співчуттям ставиться до кожної душі, належить право судити душі.

У Христі ми маємо єдиний Взірць ідеального характеру. А оскільки Отець *«передав Синові весь суд»* (Івана 5:22), то кожний, хто дозволяє собі судити вчинки та спонукання інших, привласнює собі права, надані лише Синові Божому. Ці так звані судді й критики в такий спосіб стають на бік антихриста.

«Тому нема оправдання тобі, будь-яка людино, що осуджуєш: бо в чому осуджуєш іншого, в тому сама себе осуджуєш, адже робиш те саме, що осуджуєш» (Римл. 2:1). Тобто осуджуючи інших, людина звинувачує саму себе й виносить собі вирок, і Бог визнає цей вирок справедливим.

Багатьом людям притаманна надзвичайна гострота сприйнятливості, яка дозволяє їм бачити недоліки інших.

Якщо в серці згасає любов до Бога, разом з нею згасає й любов до ближнього. Самолюбство та дріб'язкова критика заглушають всі найкращі шляхетні почуття, роблять людину егоцентричною і прискіпливою суддею інших.



До людини, яка має такий дух, Ісус звертається зі словами: *«Лицміре, перше вийми колоду зі свого ока, а тоді побачиш, як вийняти скалку з ока брата твого»* (Матв. 7:5). Брак любові й вибачливості є причиною того, що люди, як кажуть, роблять з мухи слона.

З наведеного Ісусом прикладу зрозуміло, що той, хто любить осуджувати, є винним у більшому гріху, аніж той, кого він осуджує. Він не лише здійснює рівнозначний гріх, а й додає до нього зарозумілість і осуд. Зазвичай хто сам винний, той перший підозрює іншого. Осуджуючи, він намагається приховати або виправдати зло власного серця.

Плакаючи в собі дух звинувачення, люди не обмежуються лише викриттям того, що, на їхню думку, є недоліком у характері ближнього. Вони щосили примушують інших підкоритися їхнім уявленням про добро. Це робили юдеї за часів Христа, і це ж саме чинила Церква, коли залишилася без Його благодаті. Втративши любов, вона захопилася заміцну державну владу, насаджуючи свої догми та правила. Це і є джерелом усіх релігійних законів, будь-коли виданих, та причиною всіх переслідувань за віру – від днів Авеля і до нашого часу.

Христос не притягує людей силоміць, а вабить їх до Себе. Єдина сила, яку Він застосовує, – це сила любові. Коли Церква починає шукати підтримки світської влади, зрозуміло, що їй бракує сили Христа та Божественної любові.

Коли хтось переживає кризу у своєму житті й ви намагаєтесь порадою допомогти йому, слова матимуть вплив лише тоді, коли ваше життя і ваш дух є добрим прикладом. Неможливо вплинути на людину та змінити її, якщо власне серце не впокорене, не очищене й не пом'якшене благодаттю Христа.

Якщо ж Христос перебуває у вашому серці, то у вас більше не виникне бажання стежити за іншими, виставляючи напоказ їхні помилки. Замість звинувачувати або осуджувати, ви будете допомагати, благословляти та спасати. Щодо тих, хто помиляється, ви керуватиметесь настановою: *«Кожен пильний за собою, щоб і самому не потрапити в спокусу»* (Гал. 6:1). Ви пригадаєте, як часто помилялися самі й як важко вам було знову повернутися на шлях правди. Ви не штовхнете свого брата до ще більшої темряви, але, маючи до нього співчуття, попередите його про небезпеку, котра йому загрожує.

Хто часто дивиться на Голгофський хрест, пам'ятаючи про те, що його гріхи привели туди Спасителя, той ніколи не сяде в крісло судді, щоб виносити вирок. У тих, хто перебуває під тінною Голгофського хреста, не може бути ні духу критики, ні самозвеличення.

Докори та осуд не виправили ще жодної людини, але віддалили багатьох від Христа, зробивши їхні серця жорстокими. Врятувати людину й покрити багато гріхів може лише покірливий дух і лагідне серце.

Джерело: Е. Уайт. Небесні принципи щасливого життя. С. 92-95

ПРОТИЗАПАЛЬНА ДІЄТА

Якщо ви страждаєте від алергії, астми, артриту, пародонтиту, виразки шлунка, атеросклерозу, діабету, раку, надлишкової маси тіла або автоімунних захворювань, це показник того, що всередині вашого організму відбувається запальний процес. Хоч загалом запалення – це захисний механізм, який запобігає поширенню хвороби, безперервні запальні процеси активізують практично всі хронічні захворювання.

Проте вихід є: здорове харчування може значно зменшити й навіть попередити небезпечні для здоров'я запальні процеси. Тому якщо ви хочете покращити якість життя, істотно зекономити на ліках та візитах до лікаря, то ця стаття для вас.

ВІДМОВТЕСЯ ВІД ЗАХІДНОГО РАЦІОНУ

Традиційний західний раціон, для якого характерне часте вживання червоного та обробленого м'яса, солодощів, десертів, картоплі фрі та очищених зернових продуктів, підвищує рівень маркерів запалення в крові. М'ясо містить арахідонову кислоту, надмірне вживання якої разом з насиченими жирами, що містяться в продуктах тваринного походження, підвищує кількість хімічних речовин, що викликають запальні процеси.

Вживання солодощів спричиняє різке підвищення рівня цукру та інсуліну в крові, що також сприяє розвитку запальних процесів. Середньостатистичний американець щорічно випиває близько 216 літрів охолоджувальних напоїв. Навіть нечасте або помірне вживання цукровмісних напоїв лише протягом трьох тижнів підвищує рівень «поганого» холестерину (ЛПНЩ), глюкози в крові, а також запального маркера (hsCRP) в організмі здорових молодих чоловіків.

УЖИВАЙТЕ ФРУКТИ

На відміну від некорисної західної дієти, регулярне вживання фруктів, овочів, горіхів та цільнозернових продуктів сприяє зниженню запальних процесів. Фрукти містять найбільше протизапальних фітохімічних речовин. Деякі з них навіть мають протиракові властивості й діють як антиоксиданти.

Наприклад, виноград, окрім ресвератролу, містить інші природні антиоксиданти, які допомагають зменшити запалення. Флавоноїди, що містяться в чорниці та журавлині, захищають капіляри від ушкоджень, викликаних запаленням, а також поліпшують розумову діяльність завдяки активізації антиоксидантних та протизапальних процесів у мозку.

Полуниця значно знижує ризик природного посилення запальних процесів, які активізуються після вживання жирної їжі, а також покращує здатність організму реагувати на інсулін. Ця властивість особливо важлива, оскільки ожиріння, підвищений рівень інсуліну та недостатній контроль глюкози викликають запалення. Антоціани, що містяться в усіх червоних, фіолетових та синіх фруктах, також володіють протизапальними та антиоксидантними властивостями, а вживання збагачених антоціанами продуктів нормалізує артеріальний тиск. Яблука та цитрусові також містять протизапальні речовини. Крім того, свіжі фрукти багаті на вітамін С та природні антигістаміни.

Незважаючи на те, що одна склянка фруктового соку на день підвищує рівень антиоксидантів у крові, вживання соку у великих кількостях може викликати запальні процеси. Яким чином? Різка підвищення рівня цукру призводить до розширення осередків запалення. Людям з надлишковою масою тіла чи підвищеним рівнем глюкози в крові рекомендують вживати свіжі фрукти замість соків.

НЕ НЕХТУЙТЕ ОВОЧАМИ

Якщо ви плануєте серйозно боротися із запальними процесами, щодня вживайте достатню кількість зелених овочів, оскільки в них міститься багато хлорофілу та альфа-ліноленової кислоти. Хрестоцвітні овочі (наприклад, броколі, білокачанна, брюсельська капуста) також містять цінні протизапальні елементи. Каротиноїди, наявні в жовтогогарячих та червоних овочах, також допомагають боротися із запаленням, хоч і не так ефективно, як речовини, що містяться в овочах зеленого кольору.

Селера – відмінний продукт із протизапальними властивостями, що чинить також знеболювальну та антигістамінну дію. Якщо вам не подобається селера в сирому вигляді, спробуйте додавати її до супів, страв з бобовими та основних страв. Овочевий коктейль з моркви та селери – чудове рішення.

« Флавоноїди, що містяться в чорниці та журавлині, захищають капіляри від ушкоджень, викликаних запаленням, а також поліпшують розумову діяльність. »



ВИГРАВАТИ ПРОГРАЮЧИ

Близько 32 % американців страждають від ожиріння, ще 32 % – від надлишкової маси тіла. Приблизно в одного із шести жителів США фіксують метаболічний синдром – стан, що характеризується ожирінням, високим рівнем холестерину, підвищеним тиском та рівнем цукру в крові.

Низька м'язова маса разом з великою кількістю жиру викликає проблеми, пов'язані із запальним процесом. Жирові клітини – це насправді ендокринні клітини, які виробляють цілу низку хімічних речовин, багато з яких у разі надлишку викликають запальні процеси. Це означає, що в людей, що страждають від ожиріння:

- генерується більше вільних радикалів, а також запальних сполук і процесів;
- підвищений ризик тромбоутворення;
- збільшується навантаження на симпатичну нервову систему;
- підвищені показники рівня цукру та тригліцеридів у крові після прийому їжі.



Якщо ви належите до цієї категорії людей, для вас є добрі новини! Дослідження показали, що продукти рослинного походження (овочі, фрукти, цільнозернові, бобові та горіхи) сприяють зниженню рівня глюкози, тригліцеридів та маркерів запалення після вживання їжі. Обирайте продукти з низьким або середнім глікемічним індексом.

Глікемічний індекс – це швидкість, із якою вуглеводи, що містяться в їжі, засвоюються організмом і підвищують рівень цукру в крові. Продукти з низьким або середнім глікемічним індексом допомагають контролювати рівень цукру в крові, знизити масу тіла, зменшити запалення. Люди, які страждають від ожиріння, надлишкової маси тіла, діабету або схильні до розвитку цієї патології, повинні утримуватися від вживання продуктів з високим глікемічним індексом.

ВИ ЛЕГКО МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ

В організмі людей, які страждають від ожиріння чи діабету, виробляється менше адипонектину. Цей гормон, що синтезується білою жировою тканиною, підвищує рівень метаболізму, сприяє очищенню від тригліцеридів, покращує здатність клітин реагувати на інсулін і здатність кровоносних судин розширюватися. Поступове зниження ваги в поєднанні з фізичними навантаженнями підвищує рівень адипонектину.

Навіть незначне зниження маси тіла – на 5 чи 10 % – може істотно зменшити рівень запальних маркерів, а також цукру та жирів у крові. Австралійські дослідники довели, що коли людина за ожирінням, яка має схильність до діабету або хвора на нього, знижує вагу на 5 кг, підвищений рівень протизапальних хімічних речовин у її організмі зменшується до нормальних показників.

ПЕРЕВІРТЕ ПРАВИЛЬНІСТЬ СВОГО РАЦІОНУ

Дефіцит магнію, цинку, вітамінів А, В₃, В₆, С та Е може вплинути на вироблення протизапальних речовин (простагландинів). Експерти з епідеміології харчування повідомляють, що для 50 % населення Північної Америки та Західної Європи характерний дефіцит вітаміну D. Це тягне за собою негативні наслідки, оскільки в активній формі вітамін D володіє протизапальними властивостями, зміцнює імунну систему, допомагає боротися з раком.

Ризик дефіциту вітаміну D значно вищий у тих, хто мешкає в північних широтах, використовує сонцезахисні засоби, є темношкірим, страждає від ожиріння або хвороби нирок, а також у літніх людей. Дослідники показали, що в організмі жителів високих широт не накопичується достатньої кількості вітаміну D, необхідної в зимовий період. Тому вегани повинні додатково вживати його в добавках.

« Ви можете додати пів чайної ложки кореню імбиру, перцевої м'яти, кучерявої м'яти чи розмарину в склянку окропу – і отримаєте смачний протизапальний чай. »



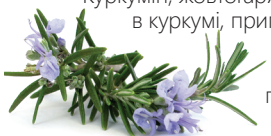
Омега-3 жирні кислоти та мононенасичені жири також можуть мати позитивний вплив. Часте вживання горіхів знижує запалення, зокрема й те, яке вражає кровоносні судини. Вживання оливков нормалізує показники маркерів запалення, які часто зростають після вживання їжі. Але навіть корисні жири (наприклад, кукурудзяна, соняшникова, кунжутна олія) слід вживати в помірних кількостях.

УЖИВАЙТЕ ПРОТИЗАПАЛЬНІ ТРАВИ ТА ПРИПРАВИ

Деякі трави також допомагають зменшити запалення. Наприклад, було доведено, що куркума знижує рівень потенційно запального ензиму ЦОГ-2, який у невеликих кількостях корисний, але його надлишок провокує розвиток запалення та раку. Ліки, що пригнічують ЦОГ-2, використовують для лікування артриту. Проте, на жаль, вони підвищують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Існують безпечні природні аналоги, які не дають побічних ефектів. До таких рослин належать: розмарин, шавлія, імбир, майоран, кардамон, орегано, куркума, часник і всі види цибулі.

Куркумін, жовтогогарячий пігмент, що міститься в куркумі, пригнічує викид гістаміну із жирових клітин організму та уповільнює запальні процеси. Зверніть увагу, що куркумін чутливий до світла,



тому купуйте й зберігайте його в контейнері, захищеному від потрапляння сонячних променів.

Також ви можете додати пів чайної ложки кореню імбиру, перцевої м'яти, кучерявої м'яти чи розмарину в склянку окропу – і отримаєте смачний протизапальний чай. Проте не зловживайте імбиром, оскільки у великих кількостях він здатен подразнювати слизову оболонку шлунка.

Однак перш ніж використати лікарські трави, слід проконсультуватися з лікарем, щоб уникнути можливої взаємодії лікарських препаратів та рослин. Пацієнти із залізодефіцитною анемією повинні утримуватися від чаю зі вмістом таніну, оскільки ця речовина зменшує абсорбцію заліза. Під час вагітності чи лактації жінкам бажано проконсультуватися з лікарем, перш ніж застосовувати лікарські трави.

ЩО ВАС ЇСТЬ?

Незважаючи на те, що харчування відіграє величезну роль, воно не вирішує всіх питань. Негативні емоції, стресові ситуації, глибока депресія, емоційне вигорання, постійне відчуття тривоги, ворожість і недосипання також є своєрідним паливом для розвитку запалення. Заміна хаотичних думок позитивними, прощення, самоконтроль, правильна система цінностей дуже важливі для того, щоб протизапальна дієта принесла оптимальну користь.

ВЕЛИКА ЕКОНОМІЯ

Деякі люди носять із собою цілий набір ліків: одні – від тиску, другі – для зниження рівня холестерину, треті – для контролю рівня цукру в крові, четверті – від депресії, ще одні – проти артриту тощо. Однак протизапальна дієта не тільки бореться із запаленням, але й знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань та раку, якщо поєднувати її з помірними фізичними вправами та навчитися керувати стресовими ситуаціями. Крім того, вона може запобігти розвитку діабету 2-го типу, атеросклерозу, допоможе здолати депресію й покращити роботу мозку. Це справді найкращі ліки! Після переходу на протизапальну дієту ваше здоров'я неодмінно поліпшиться!

Автор: Елізабет Холл



ЧИ МОЖНА ВЖИВАТИ ЗАДАВНЕНІ ЛІКИ?

Однозначної відповіді на це запитання не існує, оскільки це залежить від складу препарату. Так, одні речовини навіть за кілька тижнів після завершення терміну придатності повністю зберігають свою ефективність, інші – стають практично неефективними. Проте є й такі, що по закінченню цього терміну становлять загрозу здоров'ю: при розпаді деяких речовин можуть утворюватися отруйні субстанції. Що більш задовнені такі медикаменти, то небезпечніші вони для людини. У деяких випадках їх уживання навіть може призвести до смерті.

Так, досвідчений медик не побоювався б вжити задовнений аспірин, адже ацетилсаліцилова кислота, яка міститься в ньому, згодом стає менш ефективною, але не шкодить. А ось при розпаді гідрохлортиазиду, який міститься в препаратах для зниження тиску, утворюється формальдегід – речовина, що викликає рак. Тому звичайним споживачам краще не ризикувати й не вживати медикаментів, термін придатності яких закінчився.

Источник: www.orthodox.od.ua

• РЕЦЕПТИ •

ДІЄТИЧНИЙ САЛАТ З КВАСОЛІ

Інгредієнти:

- 1 склянка білої квасолі
- 200 г броколі
- 1 морквина
- 1 стебло цибулі-порей

- 1 зубчик часнику
- 0,5 лимона
- зелень (кріп, петрушка)
- 2 ст. л. оливкової олії
- сіль та спеції за смаком

Приготування

Квасолі замочити у холодній воді на 6-8 годин, періодично замінюючи воду. Потім промити, залити трьома склянками чистої води й варити протягом години. За 10 хвилин до готовності посолити. Зцідити воду й охудити квасолі. Відварити моркву. Коли вистигне, поріжте невеликими шматочками. Броколі розділіть на суцвіття й проварити у підсоленій воді 5 хвилин. Цибулю-порей поріжте тонкими кільцями. Часник пропустіть через часничницю. Приготуйте заправку: змішайте лимонний сік, оливкову олію, спеції та сіль. Полийте салат заправкою, притрусіть зеленню й поставте до холодильника на 20 хв.

ЛИМОННО-БАНАНОВИЙ ЧИЗКЕЙК

Інгредієнти:

Для основи:

- 1,5 склянки волоських горіхів
- 1 склянка фініків (без кісточок)
- сок і цедра 1 лимона

Для середнього шару:

- 2,5 склянки замоченого кеш'ю (або інших горіхів)
- 1,5 склянки фініків (без кісточок)
- сок і цедра 0,5 лимона
- 0,5 склянки води
- 1-2 банани

Приготування

Усі горіхи замочити на ніч.

Змішайте та подрібніть у блендері інгредієнти основи. Викладіть у форму та втрамбуйте. Поставте до холодильника на 30 хвилин. Тим часом приготуйте середній шар. Окремо змішайте та подрібніть у блендері складові начинки й теж викладіть у форму на основу.

Зверху прикрасьте нарізаним бананом. Поставте до холодильника щонайменше на 2 години. Подавайте, поливши медом.



Для оздоблення:

- 1 банан
- 2 ст. л. меду



Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор
видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Ганна Борисовська

Редколегія
Сергій Луцький – директор Відділу
здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового
життя»
Петро Сироткін – директор
Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний
лікар лікувально-оздоровчого
центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор
медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат
медичних наук

Коректори
Олена Білоконь
Олена Мехоношина
Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
відповідальний редактор
(044) 425 69 06 –
замовлення книг і газет

Редакція залишає за собою
право друкувати матеріали
в дискусійному порядку,
не поділяючи поглядів автора,
а також редагувати
та скорочувати тексти.
Авторські оригінали
не рецензуються
та не повертаються.
Оголошення, реклама та листи
читачів друкуються мовою
оригіналу. Відповідальність за
зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

Контактні дані
розповсюджувача:

«НАКАЧАВСЯ НА ГРЕЧЦІ»: ВЕГЕТАРІАНЦІ ПРО СПОРТ



**МИХАЙЛО,
бодібіlder,
27 років**

Три роки тому
я їздив до
Каліфорнії.
Пройшовши

м'ясними прилавками в супер-
маркеті, я спочатку здивувався,
потім був приголомшений, а
далі відчув огиду від кількості
побаченого м'яса. А це був
лише один магазин. В одно-
му місті. Я трохи порахував –
і цифра м'ясних продуктів, які
продавала ця країна, просто не
вкладалася в голову. Це була пер-
ша причина зміни мого раціону.

Друга причина полягала в
тому, що я знав багатьох вегета-
ріанців у фітнес-індустрії. Тому
одного дня просто сказав своїм
друзям: «Знаєте що, я на місяць
спробую відмовитися від м'яса й
розповім вам, як це впливає на
мою продуктивність». Мало того,
що я не відчув жодного негатив-
ного впливу, але я й почувався
краще, ніж будь-коли. Спав
краще, відновлювався швидше,
легко втрачав жир.

Коли люди запитують мене,
що я їм, я відповідаю: «Усе, окрім
м'ясних продуктів». Інші не розу-
міють, що я нічого не втрачаю.
Зазвичай щоранку я п'ю смузі
з ягід, бананів, яблука, лимонів,
кориці. Часто їм вівсянку, боби,
макарони, сочевицю, овочі.

На класичне запитання щодо
білка відповідаю дуже про-
сто: протеїн є у всьому, навіть
у зелені. Проте основне моє
джерело білків – це бобові.

Спортсменам, котрі вирішили
перейти на вегетаріанський спо-
сіб харчування, я раджу насам-
перед спробувати перехідний
період. Різкий перехід зазвичай
нестійкий. Даючи будь-які по-
ради щодо дієти, я завжди кажу,
що та дієта, якої ви дотримуватиме-
тесь завжди, і буде найкращою.
Спробуйте вилучити спо-

чатку м'ясо, потім рибу, зменшіть
кількість молочних продуктів та
солодощів. Я так і зробив. Не по-
кладайтеся на харчові добавки.



**ОЛЕНА,
інструктор
з бігу,
37 років**

Вегетари-
анський
раціон

дуже позитивно вплинув на моє
здоров'я. Зараз мені 37 років,
а я почуваюся краще, ніж у 30,
коли прокидалася вже втом-
леною. Мені легше бігати, я
встаю зранку без будильника,
можу дуже багато тренуватися й
легко відновлююся. Нещодавній
марафон у Барселоні пробігла,
харчуючись тільки рослинною
їжею, і на фініші усміхалася, потім
ще весь день бігала містом. А свій
перший марафон у 32 я пробігла,
дотримуючись всього раціону,
і на фініші помирала, а потім
ще два місяці відходила.

Щодня в моєму меню
обов'язково є сезонні фрукти
та овочі, бобові (квасоля, го-
рох, нут, сочевиця, соя) і тофу;
горіхи, насіння льону, рослинне
молоко. Крупи не щодня.

Колегам, які теж вирішили
перейти на вегетаріанство, я
раджу регулярно моніторити
стан свого організму. Власне,
я рекомендую це робити всім,
незалежно від типу харчування.
Адже не факт, що навіть за вжи-
вання м'яса у вас немає дефіци-
тів. Обов'язково снідайте! Пийте
достатньо води (1,5-2 літри на
день) і слухайте своє тіло.

Не переходьте фанатично на
одну моркву. Ретельно формуйте
свій раціон. І не треба боятися
вуглеводів. Але й не думайте, що
вегетаріанські десерти не мають
калорій: на них можна так набра-
ти вагу, що потім ніякий спорт
не врятує. Варто розуміти, що
вегетаріанська їжа також може

бути «сміттям» – печивко, соло-
дощі, зашкварений до чорного
фалафель тощо.



**ДМИТРО,
тренер,
24 роки**

У 15 років
я став
вегетари-
анцем. По-

чалось все з того, що в старших
класах я хотів бути військовим
і мавив про службу в спецназі.
Щодня в мене були аматорські
тренування, я весь час стежив
за харчуванням. Потім, коли я
вступав до льотного училища
й був у трійці найкращих з
фізичної підготовки, на медко-
місії в мене виявили хронічний
холецистит і заборонили вжи-
вання багатьох продуктів. Тоді
я й почав замислюватися, що,
певне, щось не так із моїм «тра-
диційним» харчуванням. Тож
змінив його на вегетаріанське й
продовжив тренування.

Минулої зими я отримав зван-
ня кандидата в майстри спорту
із жиму лежачи, а нещодав-
но – майстра спорту зі станової
тяги. За 10 років вегетаріанства
жодних серйозних проблем не
виникло. Часом мене запи-
нують про «фармакологію, на
якій я набираю вагу». На що я
завжди відповідаю: «Накачався
на сочевиці та гречці». Їм багато
каш, бобових, салатів, фруктів.
Кілька років навіть займався во-
лонтерством: вегетаріанськими
стравами годував безхатків.

Я не вважаю, що м'ясні про-
дукти необхідні для людини
й помічаю негативний вплив
тваринництва на екологію. А це
впливає на всіх і кожного. Що б
могло змусити мене через 10 ро-
ків повернутися до всьогоного
харчування? За цих обставин і в
нинішніх умовах – нічого.

За матеріалами порталу platfor.ma

«Помилково вважати, що сила м'язів залежить від ужи-
вання їжі тваринного походження. Потреби організму
можуть бути краще задоволені й без неї. Зернові, фрукти,
горіхи та овочі володіють усіма поживними властивостя-
ми, необхідними для утворення здорової крові. Якби м'ясо
відіграло суттєву роль для здоров'я та сили, їжа тваринного
походження була б включена в раціон, призначений людині
ще на початку».

Е. Уайт. Поради щодо їжі та харчування. С. 476

**Замовляйте книгу за номером:
0 800 30 20 20**

