

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 2 (73) 2015

Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ПЛАН А В ПИТАНИИ

Уже ни для кого не секрет, что питание играет одну из ключевых ролей в формировании здоровья человека. Однако не многие люди уделяют должное внимание выбору продуктов и способу их приготовления.

2



5

ПІДТРИМУЄМО РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ НА НАЙВИЩОМУ РІВНІ

Звички та спосіб життя значно впливають на такі функції мозку, як пам'ять, увага, пізнавальні здібності та мислення.

6

ПОРАДИ МАЙБУТНІМ МАМАМ

Моя перша вагітність і пологи були не дуже успішними. Я працювала маляром-штукатуром; фарба, носіння важкого та постійна сірість не сприяли доброму здоров'ю. Як наслідок –

анемія, токсикоз, постійна слабкість, загроза зриву вагітності.

9

«ХОРОШІ» ТА «ПОГАНІ» ЖИРИ

Жир. У розумах багатьох людей саме це слово породжує страх. Проте жири мають бути в нашому раціоні.

10

ПОДАГРА

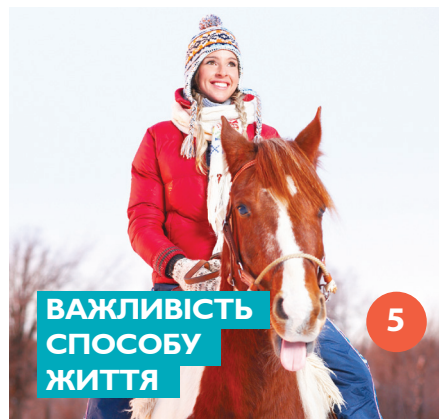
Первым систематизировал знания предыдущих поколений и описал подагру Т. Сиденгам в 1683 г. Сиденгама называли «английским Гиппо-

кратом». Он сам страдал подагрой, поэтому не понаслышке знал об этом заболевании.

16

В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ

Посмотрите вокруг. Все ли прекрасно, все ли в жизни хорошо? В вашей стране нет бедных, несчастных, одиноких, покинутых, нет жертв несправедливости? В наших огромных городах тысячи людей умирают от голода, болезней, отсутствия крова над головой в зимнее время.



ВАЖЛИВІСТЬ
СПОСОбУ
ЖИТТЯ

5



ЯК ДОСЯГТИ
ПРЕКРАСНОГО
СПІЛКУВАННЯ

12



РОЛЬ ПИТАННЯ В
ФОРМИРОВАННІ
ЛИЧНОСТІ

14

Уже ни для кого не секрет, что питание играет одну из ключевых ролей в формировании здоровья человека. Однако не многие люди уделяют должное внимание выбору продуктов и способу их приготовления. Сегодня мы обсудим основные вопросы, касающиеся здорового, рационального питания, и постараемся сформировать новые привычки в нашем рационе.

ПЛАН А В ПИТАНИИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание – это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, дающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и правильном соотношении.

1. Поступление калорий из продуктов питания должно соответствовать затратам энергии. В случае превышения нормы наша масса тела будет увеличиваться, а в случае недостатка калорий мы будем терять вес, что, собственно, часто и является целью диеты. Например, у лиц, занимающихся умственным трудом, домохозяйек энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, а у спортсменов, активных подростков или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, – до 4000-5000 ккал в сутки.

2. Пища должна обеспечивать организм всеми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными и фитохимическими веществами, витаминами в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей. Обеспечить полноценное поступление этих веществ можно благодаря комбинации разнообразных продуктов питания. Однообразие – враг здоровья.

3. Кратность приемов пищи для взрослого человека – не более 3 раз в сутки, а для людей старше 40 лет и с избыточной массой тела – 2 раза.

4. Калорийность питания может быть распределена следующим образом: 50% калорий – на завтрак, 40% – на обед и 10% – на ужин.

5. Следует исключить употребление любой пищи и напитков (кроме воды) между основными приемами

пищи, так как это нарушает нормальный процесс переваривания пищи и истощает пищеварительные органы.

6. Не стоит употреблять пищу позже чем за 3-4 ч до сна, поскольку это нарушает качество сна, восстановление организма и истощает пищеварительную систему.

7. Пища должна быть полезной для организма, правильно приготовленной, не быть испорченной.

СПОСОБЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПИЩИ

● **Приготовление на пару** – самый оптимальный способ; теряется меньше всего питательных веществ – витаминов и минералов.

● **Варка в воде** – второй по полезности способ. Овощи лучше варить под крышкой в небольшом количестве воды, так меньше разрушаются витамины и теряются полезные вещества.

● **Тушение и запекание.** Лучше готовить с использованием воды, а уже перед выключением добавить немного растительного масла. Полезно также запекать в фольге, в рукаве.

● **Приготовление на гриле** – не самый лучший способ, так как пища пропитывается бензопирином – канцерогенным веществом.

● **Жарка** – самый вредный способ приготовления. Пища пропитывается большим количеством жира, и образуются канцерогенные вещества.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫБИРАТЬ?

При сотворении человека Бог дал ему пищу, которая была для него идеальной и позволяла полноценно развиваться и функционировать организму (Быт. 1:29). В рацион входили зерновые, фрукты, орехи и семечки.

Ключевым компонентом питания в Эдеме была **клетчатка** – растительные волокна, которые являются

каркасом для формирования растения. Углеводы, жиры, белки, витамины, минералы, микроэлементы, фитохимические вещества как бы нанизаны уже на этот остов из клетчатки. Это дает нам возможность получать все нужные компоненты питания, но не в избыточном количестве.

Хотя сама клетчатка не переваривается нашей пищеварительной системой, свою положительную роль она играет. Кроме вышеуказанной функции она способствует скорейшему выведению из организма токсических веществ, так как является природным сорбентом и стимулирует перистальтику кишечника. Также она является пищей и средой обитания полезных видов бактерий, живущих в нашем кишечнике и участвующих в выработке многих полезных веществ.

Совсем другое дело – рафинированные продукты, то есть те, которые лишены клетчатки, да и многих других полезных веществ. Употребляя их в пищу в большом количестве, мы рискуем получать намного больше калорий, жиров, углеводов и белка, чем нам нужно, что чревато увеличением массы тела, нарушением обмена веществ, снижением иммунитета, развитием заболеваний сердца и сосудов, рака, сахарного диабета, запоров и т. д.

Кроме клетчатки растительные продукты содержат в себе ряд защитных, можно даже сказать лечебных для организма человека компонентов – фитохимических веществ. Флавоноиды, каротиноиды, антиоксиданты и многие другие вещества обладают рядом полезных свойств, например противораковыми, а также предотвращают преждевременное старение, повреждение клеток и т. д. Помните: чем ярче цвет плода, тем больше в нем таких веществ.

Ученые из Гарвардской школы здоровья разработали так называемую **пирамиду питания**, которая визуально помогает сориентироваться в необходимом количестве различных продуктов питания. Чем ближе к



вершине пирамиды, тем меньше вам нужно таких продуктов.

В основании пирамиды – три группы продуктов: овощи, фрукты и цельнозерновые продукты. Первые снабжают нас клетчаткой, витаминами, минералами, микроэлементами и фитохимическими веществами. В эту группу не включен картофель, так как он содержит большое количество крахмала. Зерновые являются источником длинных сложных углеводов, которые дают нам выносливость и силу. К ним относятся неочищенный рис, хлеб грубого помола или из цельнозерновой муки, макароны и каши. Продукты из этих групп следует употреблять с каждым приемом пищи.

Выше расположены белоксодержащие продукты растительного происхождения – орехи, бобовые, семечки (подсолнуха и тыквы); их вы можете употреблять 1-3 раза в день. Продукты животного происхождения, богатые белком: рыба, мясо птицы (куриное, индюшачье), яйца. Эти продукты, по вашему выбору, можно употреблять 0-2 раза в день не более 150 г в общей сложности. При сочетании белоксодержащих растительных продуктов и зерновых вы получите абсолютно полноценный белок в достаточном количестве, даже без добавления животных продуктов.

На следующей ступени находятся молоко и молочные продукты (йогурты, сыр); их употребление следует ограничить 1-2 порциями в день, при этом лучше выбирать продукты с пониженной жирностью. Людям с непереносимостью лактозы и тем, кто принципиально не употребляет молочных продуктов, следует заменить их продуктами, промышленно обогащенными кальцием и витамином D₃.

На самой **верхней ступени** находятся продукты, употребление которых следует сократить до минимума: животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса и сливочном масле, и продукты, содержащие быстрые, рафинированные углеводы (продукты из белой муки, очищенный рис, газированные напитки и сладости).

В этой пирамиде также отмечается важность достаточного потребления жидкости и достаточной физической активности.

Гарвардская школа позже предложила более простой и немного усовершенствованный вариант подбора продуктов в виде «тарелки питания»,

в которой величина сектора говорит о пропорциональном количестве данных продуктов в рационе человека. Подобные «тарелки» разрабатывали и другие научные организации, например, Агентство по пищевым стандартам.

Итак, Бог предусмотрел, что **основой питания человека должны быть не рафинированные, а цельные продукты**. С этим сегодня соглашается и наука, в частности, к такому выводу пришла Всемирная организация здравоохранения.

Однако после грехопадения, и особенно после Потопа, рацион людей поменялся, вместо плана А, предложенного Творцом, они выбрали свой план питания – план В, далеко не самый лучший, как свидетельствует современная наука. Люди начали употреблять в обилие продукты животного происхождения, сделав их основой своего рациона, и со временем стали больше болеть и утрачивать способность контролировать свои пищевые привычки, а многие даже приобрели патологическую зависимость от еды.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Зависимым мы обычно называем человека, который употребляет алкоголь, наркотики или курит, но, оказывается, существует также зависимость от еды. Если человек не может контролировать себя в выборе еды и ее количестве, то его можно назвать зависимым. Чаще всего возникает зависимость от сладкого, продуктов животного происхождения, с высоким содержанием жира. В своей практике мне не приходилось встречать человека, зависимого от морковки или брокколи.

Проблема с неводержанностью в питании заключается не только в том, что человек потребляет лишние калории, жир или сахар и физически страдает от этого, но также в том, что его мозг перестает полноценно функционировать, отравляясь токсическими веществами, которые при переизбытке организм не успевает вывести.

РЕЙНАЛЬД III (1333–1371)

Хорошая иллюстрация ослабленной воли человека, который не может противостоять искушениям в питании, – история Рейнальда III, жившего в XIV в. и правившего частью Европы, соответствовавшей территории сегодняшней Бельгии. Он страдал ожирением и был крайне неводержан в еде, за что его и прозвали толстым.



В результате государственного переворота власть захватил его младший брат Эдвард. Однако Эдвард не убил его, а построил в замке вокруг него небольшую комнату с окнами и дверью, которая была чуть уже обычной двери и не позволяла страдавшему ожирением Рейнальду выйти через нее. Новый властелин пообещал брату, что тот сможет вернуться на трон и получит все свои владения снова, как только будет способен покинуть комнату, при том что ее двери были всегда открыты и не охранялись.

Очевидно, что если бы Рейнальд смог похудеть, он запросто вышел бы из комнаты и мог вернуться к управлению государством, но Эдвард знал своего брата и его зависимость от еды, поэтому даже не переживал, что тот когда-нибудь в чем-либо ограничит себя. При этом Эдвард все время посылал брату самые изысканные и вкусные блюда, тем самым поддерживая его зависимость.

И Эдвард не ошибся. Его старший брат не только не похудел, но еще больше набрал вес, а значит, шансы выйти на свободу свелись к нулю. Он провел в своей комнате 10 лет и только после того, как его брат погиб в сражении, но для этого стены пришлось разрушить. К моменту освобождения здоровье Рейнальда было настолько расшатанным, что он умер через год после возвращения на трон. Он стал узником своей неводержанности в еде.

Когда Эдварда обвинили в жестокости по отношению к брату, он ответил: «Мой брат не заключенный. Он может уйти, когда только будет угодно его воле».

Многие из нас сегодня являются рабами своего аппетита. Удивительно, что мы собственными руками строим себе тюрьму, хотя освобождение абсолютно реально.

Освободитесь от зависимости и будьте здоровы!

Автор: Уолтер С. Томсон (Walter C. Thomson, MD, книга «Health Smart, a rational no-nonsense practical approach to health»)



Тесто для пирогов и рулетов

4 рулета длиной 40 см или 60 маленьких булочек; время приготовления – 1 ч

Опара

- 3 стакана теплой воды
 - 100 г прессованных дрожжей
 - 4 ст. л. сахара
 - 6 ст. л. муки высшего сорта
- Смешать и оставить на 15 мин.

Тесто

- 1 ч. л. соли
- 0,5 стакана растительного масла
- 8-9 стаканов муки 1-го сорта

Соединить все ингредиенты теста с опарой, хорошо вымесить. Тесто должно получиться очень мягким и эластичным. Разделите тесто на равные части и из каждой изготовьте желаемое изделие. Оставьте постоять 5 мин и сразу ставьте в духовку. Выпекать 30 мин при 200 °С. Если вы планируете сделать не особо сладкую начинку (из вишен, яблок, мака), то в тесто можно добавить еще 0,5 стакана сахара. Если же начинка будет сладкой (финиковая паста, повидло), то сахар в тесто можете не добавлять.



Тарталетки ореховые

4-6 порций; время приготовления – 30 мин

- 0,5 стакана фундука (или очищенных семян подсолнечника)
- 0,5 стакана миндальных орехов (или ядер грецких орехов)
- 2 ст. л. муки грубого помола
- 3 ст. л. меда
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 яблоко
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сахара с натуральной ванилью
- Корица на кончике ножа (по желанию)

С помощью кофемолки или блендера измельчите орехи до консистенции муки или очень мелкой крошки. Положите в емкость муку, масло, 2 ст. л. меда и измельченные орехи. Замесите тесто. Выложите его в формочки для тарталеток, плотно прижимая массу к стенкам.

Яблоко очистить от кожуры и нарезать полукольцами. Заполнить тарталетки.

Лимонный сок, 1 ст. л. меда, ваниль и корицу смешивать вместе, пока не растворится мед. Разделить на 2 части. Одной частью полить сверху яблоки и запечь в духовке (15 мин) при температуре 180 °С.

Перед подачей полить тарталетки оставшимся соусом и украсить ягодами.

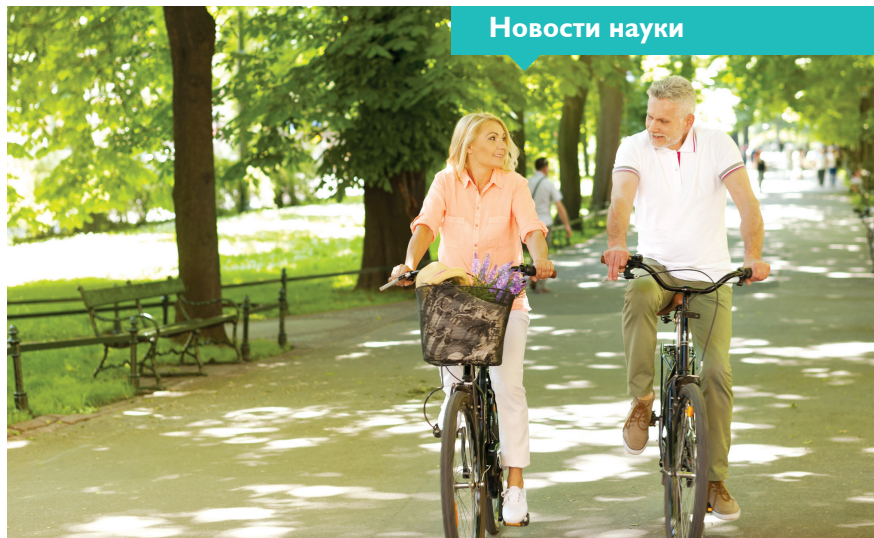


ПІДТРИМУЄМО РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ НА НАЙВИЩОМУ РІВНІ

Звички та спосіб життя значно впливають на такі функції мозку, як пам'ять, увага, пізнавальні здібності та мислення. Насамперед необхідно **контролювати стреси**, оскільки хронічний стрес може негативно позначитися на пам'яті. Людині, яка перебуває в стані стресу, важче запам'ятати щось, створити «файли» пам'яті для зберігання нової інформації.

Для підтримки когнітивної функції важливо **приділяти достатньо часу для сну**. Регулярне недосипання по 1-2 години під час нічного відпочинку може призвести до порушення функціонування мозку. Інші чинники, здатні викликати проблеми з пам'яттю, – це депресія, вживання лікарських препаратів і хронічні болі. Підвищений кров'яний тиск у людей середніх років також може призвести до порушень когнітивних функцій їхнього мозку в похилому віці.

Новости науки



Необхідність вправ. Регулярні вправи на свіжому повітрі (наприклад, швидка ходьба) – дієвий спосіб поліпшення кровотоку до мозку і, відповідно, пам'яті. Було доведено, що в чоловіків, яким за 70, але вони зберігають минулу активність, жвавіший розум. У ході дворічного дослідження мисливські собаки (віком від 7 до 11 років) демонстрували високі когнітивні здібності й мали більше бажання освоювати нові завдання в той період, коли з ними регулярно займалися і давали їм можливість грати з іншими собаками. До того ж їхній основний раціон складався з фруктів і овочів, багатих на антиоксиданти.

Високий рівень фізичної активності – це заповідь не лише м'язового тонусу і нормальної ваги тіла. Професор Макданіел з Вашингтонського університету, м. Сент-Луїс, стверджує, що регулярні вправи запобігають спаду пізнавальних здібностей, поживляють розумові процеси та покращують загальне самопочуття. За словами його колеги Крамера з Університету штату Іллінойс, люди з хорошою фізичною формою володіють більшою кмітливістю, і в усіх, хто починає займатися фізкультурою, помітно покращуються розумові здібності.

ВАЖЛИВІСТЬ СПОСОБУ ЖИТТЯ



Активно підтримуючи стосунки з іншими, ділячись ідеями та планами з близькими друзями, ми стимулюємо свою розумову діяльність. Соціальна активність допомагає нам тримати розум «у тонусі». У людей, які ведуть активний спосіб життя, мають різні захоплення, читають хороші книги і цікавляться останніми подіями, у чотири рази менша ймовірність захворіти на хворобу Альцгеймера. Вивчення нових мов або освоєння гри на музичному інструменті також допомагає запобігти спаду пізнавальних здібностей у супереч старінню.

Старіння часто асоціюється з погіршенням метаболізму глюкози, що впливає на мозок, призводячи до порушень пам'яті. Доктор Конвіт з Нью-Йоркського університету виявив, що люди, у яких рівень цукру в крові вищий за норму, гірше виконують завдання з тестування ко-

роткострокової пам'яті, ніж ті, у кого нормальний рівень глюкози в крові. Крім того, у людей з підвищеним рівнем цукру в крові знижуються функції гіпокампу (частина лімбічної системи головного мозку).

Спосіб життя також може впливати на ризик розвитку хвороби Альцгеймера. Проведене шведськими ученими дослідження засвідчило, що в людей 50-60 років, які мають надлишкову вагу, високий рівень холестерину в крові та високий тиск, майже в шість разів вища ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера. Вживання продуктів, багатих на кислоти омега-3 (такі як насіння льону та волоські горіхи), може знизити ризик розвитку патологічних змін головного мозку, аналогічних до тих, що присутні в людей, які страждають на хворобу Альцгеймера.

Автор: Уінстон Дж. Крейг

ПОРАДИ МАЙБУТНІМ МАМАМ

Моя перша вагітність і пологи були не дуже успішними. Я працювала маляром-штукатуром; фарба, носіння важкого та постійна сирість не сприяли доброму здоров'ю. Як наслідок – анемія, токсикоз, постійна слабкість, загроза зриву вагітності. Та коли настав час народжувати, я була впевнена у власних силах і з лікарками не домовлялася. Адже пологи – це природний процес, до того ж зі мною Господь. Донька пройшла через реанімацію, а моя віра зазнала серйозної перевірки.

На другу дитину я зважувалася довго – 8 років. Та цього разу я вже врахувала всі помилки молодості й намагалася підійти до пологів ретельно підготовленою. Роботу на той час я вже змінила, надмірних фізичних навантажень не було. А почала готуватися до вагітності за рік до планованого зачаття. Сподіваюся, мій досвід стане корисною порадою для майбутніх матусь.

1. Харчування. Максимально корисна вітамінно-мікроелементна дієта до і впродовж усієї вагітності. Усе літо – фрукти, овочі, ягоди. Узимку – вітамінний набір: лимон, родзинки, курага, горіхи в рівних пропорціях, усе це перемолоти на м'ясорубці, додати мед. Вживати по декілька столових ложок на день. Цілий рік банани, апельсини, горіхи, насіння – словом, усі корисності, доступні по кишені та по сезону. Завдяки такому харчуванню під час вагітності я не вживала жодних вітамінів та препаратів, а гемоглобін та інші показники здоров'я в мене були в нормі.



На зиму краще не консервувати, а морозити. Можна робити окрошку з такими овочами: дрібно нарізані огірки, зелена цибуля, петрушка і кріп. Дуже зручно: заморожені овочі вкинути в підготовлену воду або сироватку, додати

решту продуктів – і ось літо взимку! Так само можна заморозити майже всі компоненти рагу: зелений горошок, нарізані кубиками кабачки, баклажани, перець і помідори.

2. Спорт. Якщо до цього ви не займалися спортом регулярно, тепер саме час. Необхідно добре підготувати організм фізично. Можна просто бігати і робити зарядку. З мого досвіду, спочатку я ходила на аеробіку, займалася на тренажерах з тренером, потім – фітнесом. Трохи схудла, але головне – зміцнила імунітет і здоров'я. Перестали мерзнути кінцівки, я стала енергійніша, пластичніша і сильніша.

Останні два місяці до пологів відвідувала фітнес для вагітних. Думаю, такі заняття проводяться в більшості міст. Спеціально підібрані вправи сприяють легшим пологам. Це вправи з великим м'ячем, деякі елементи східного танцю живота та багато іншого.

3. Здоров'я. Дуже важливо підлікувати всі хронічні захворювання. Під час вагітності не можна приймати більшість лікарських препаратів, що б не нашкодити малюкові. А організм, який несе подвійне

навантаження, починає просто «сипатися». І, як відомо, де тонко, там і рветься.

Обов'язково відвідайте стоматолога, гінеколога і терапевта. Як профілактику застуд раджу відпочинок на морі.

4.

Інформованість. Під час вагітності, пологів і після них жінка повинна

добре розуміти, що з нею відбувається і що потрібно робити в кожній ситуації. Читайте книги, шукайте статті в Інтернеті, консультуйтеся з лікарями та досвідченими мамами. На базі жіночих консультацій існують обов'язкові курси для вагітних, але не зупиняйтеся лише на цьому, інформації там дають мало.



Корисно відвідати заняття для майбутніх батьків, де можна дізнатися про особливості партнерських пологів, масажі, різні види дихання, ароматерапію. Наприклад, якщо ви поставите у своїй кімнаті декілька крапель іланг-іланг, ще допоможе розкрити шийку матки, лавандова олія знімає біль.

5.

Духовність. Народження нової людини – це не лише фізичний, але й духовний аспект. Від того, який ваш духовний стан, залежить спасіння вашої дитини, а початок її стосунків з Богом закладається ще під час вагітності.

Крім того, для жінки нормально боятися пологів, особливо якщо вони перші або якщо попередні були важкими. У вас напевно є свої улюблені тексти. Мені допомагали 1 Івана 4:16–19, Псалми 90 і 22 і, звичайно, постійний молитовний зв'язок з Богом.

У результаті цього разу пологи були казково легкими, хоч мене скрізь попереджали, що за такої великої різниці між дітьми тривалість і важкість протікання пологів буде як

уперше, а то і важче. О 15:30 я ще бігала на роботі. О 16:00 у мене почалися перелоги, а о 17:05 на світ з'явилася Данелія.

Звичайно, я не гарантую, що у всіх буде все так само. Та якщо ви зробите все можливе зі свого боку, Господь подбає про решту – і на світ з'явиться ваша довгождана здорова дитина!

Віола Бершова

Вагітність – особлива пора!

Загальною помилкою є вважати, що період вагітності не вимагає особливих змін у житті жінки. У цей важливий період працює матері потрібно полегшити. В її організмі відбуваються великі зміни. Це вимагає більшої кількості крові, а отже, і збільшення кількості найбільш поживної їжі для утворення крові. Якщо вона не матиме достатньої кількості поживної їжі, то не зможе зберегти фізичну силу, а її потомство не матиме достатньо життєвих сил. Також їй не вистарчатиме кількості та якості крові. Кровообіг буде поганий, і її дитині не вистарчатиме того, що і їй.



Потомство буде нездатне засвоювати їжу, котра може утворювати добру кров для живлення організму. З іншого боку, вважати, що жінки в цей особливий період можуть давати волю апетиту, – це помилка, в основі якої є звичай, а не здоровий глузд. Апетит жінок у такому стані може бути мінливим, примхливим, його важко задовольнити, а звичай дозволяє їй їсти все, що їй заманеться, не замислюючись над тим, чи може подібна їжа дати живлення для її організму та для розвитку її дитини. Їжа має бути поживною, однак не збуджуючою.

А кого здесь надо воспитывать?

ВАЖЛИВІСТЬ ВИБОРУ ЇЖІ



Вибір, зроблений на користь «правильних» продуктів (таких як фрукти, овочі та насіння), певним чином впливає на функціонування мозку та пізнавальні здібності. Не так давно вчені з Корнельського університету виявили, що флавоноїд кверцетин може оберігати клітини мозку від пошкоджень. Антиоксиданти на зразок кверцетину протистоять руйнівній дії вільних радикалів на мозок. Яблука (особливо їхня шкірка) містять дуже багато кверцетину. Рівень вмісту антиоксидантних флавоноїдів у червоних яблуках, як правило, вищий, ніж у зелених або жовтих плодах. Інші продукти, багаті на кверцетин, – це цибуля, чорниця та журавлина.

Згідно з результатами тестування пам'яті, люди, які споживають велику кількість соєвих продуктів, мають кращу пам'ять та більш кмітливі, ніж ті, у чистому раціоні таких продуктів дуже мало. Згідно з результатами експерименту, проведеного в Університеті Тафтса, додавання чорниці та червоного виноградного соку в раціон щурів поліпшило короткострокову пам'ять у тварин, які почали старіти.

У літніх жінок, які вживали більшу кількість зелених листових і хрестоцвітних овочів, таких як цвітна капуста, капуста городна та броколі, спостерігався менший спад пізнавальних здібностей. Є відомості, що інтенсивне вживання продуктів, багатих на лігнани (кунжут, насіння льону, броколі та ягоди), також позитивно впливає на пізнавальні здібності жінок постклімактеричного віку. Відкриття, пов'язані з властивостями куркуміну, – речовини, яка входить до складу куркуми, приправи помаранчевого кольору, – дозволяють сподіватися на зниження частоти розвитку недоумства в похилому віці.

Автор: Уїнстон Дж. Крейг

ЧЕТЫРЕ желания



Митя накатался на саночках с ледяной горы и на коньках по замерзшей реке, прибежал домой румяный, веселый и говорит отцу:

– Уж как весело зимой! Я бы хотел, чтобы все зима была!

– Запиши свое желание в мою карманную книжку, – сказал отец.

Митя записал.

Пришла весна. Митя вволю набегался за пестрыми бабочками по зеленому лугу, нарвал цветов, прибежал к отцу и говорит:

– Что за прелесть эта весна! Я бы желал, чтобы все весна была.

Отец опять вынул книжку и приказал Мите записать его желание.

Настало лето. Митя с отцом отправились на сенокос. Весь длинный день веселился мальчик – ловил рыбу, набрал ягод, кувыркнулся в душистом сене и вечером сказал отцу:

– Вот уж сегодня я повеселился вволю! Я бы желал, чтобы лету конца не было!

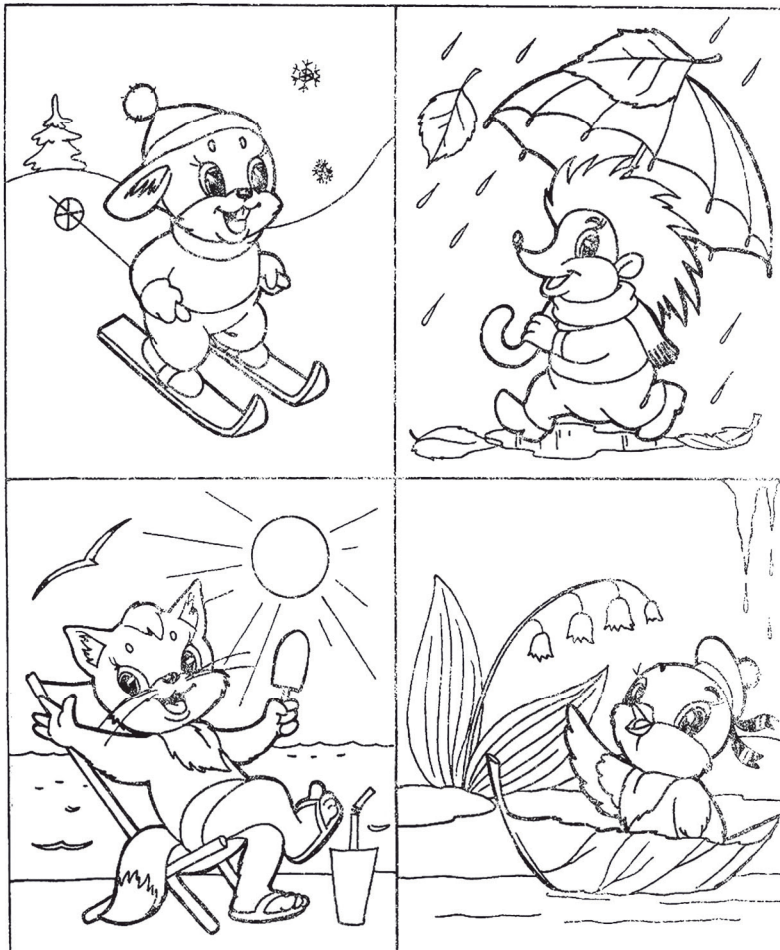
И это желание Мити было записано в ту же книжку. Наступила осень. В саду собирали плоды – румяные яблоки и желтые груши. Митя был в восторге и говорил отцу:

– Осень лучше всех времен года!

Тогда отец вынул свою записную книжку и показал мальчику, что он то же самое говорил и о весне, и о зиме, и о лете.

Задание:

Раскрась картинки. Подпиши, какое время года изображено на каждой.



Константин Ушинский

«ХОРОШІ» ТА «ПОГАНІ» ЖИРИ

Жир. У розумах багатьох людей саме це слово породжує страх. Проте жири мають бути в нашому раціоні. Вони допомагають організму засвоювати жиророзчинні вітаміни та фітохімічні речовини, що сприяють поліпшенню здоров'я, а також забезпечують нас необхідними жирними кислотами, які є попередниками різноманітних життєво важливих гормонів. Основне питання полягає в тому, які з жирів потрібні, а яких слід остерігатися?

«ХОРОШІ ЖИРИ»

Корисні жири в натуральному вигляді містяться в рослинних продуктах, як-от: авокадо, маслини, горіхи. Чим же має керуватися людина у виборі рослинних олій для салату та інших цілей? Кукурудзяна, соєва та соняшникова олія містять велику кількість поліненасичених жирів, які знижують ризик серцево-судинних захворювань.

Оливкова олія вищої якості багата на мононенасичені жири та різні поліфеноли, які сприяють зміцненню здоров'я та знижують ризик виникнення серцевих захворювань і раку. Зазвичай віддають перевагу саме цій олії, використовуючи її для заправлення салатів. Насіння льону містить багато жирних кислот Омега-3, які сприяють зниженню рівня тригліцеридів у крові та зменшенню ризику утворення тромбів. Олія з насіння льону, отримана методом холодного віджиму, містить найбільше жирних кислот омега-3 серед олій інших рослин.

Олія канола (олія з особливого сорту рапсу, виведеного в Канаді; на відміну від традиційної рапсової олії має низький вміст шкідливих для організму речовин – прим. перекладача) багата на жирні кислоти Омега-3 та мононенасичені жири, також безпечна. Це ефективний засіб для зниження рівня холестерину в крові. В Інтернеті розміщена помилкова інформація про те, що олія канола

викликає глаукому, скорочує тривалість життя, збільшує ризик пов'язаної зі старінням дегенерації жовтої плями, а також має інші шкідливі властивості.

«ШВИДКА ЇЖА» ТА «ПОГАНІ ЖИРИ»

Такі страви в експрес-перекусних, як смажена картопля фри та різноманітні булочки вироби, виготовлені на гідрогенізованій рослинній олії, містять у собі небезпеку для здоров'я через значний вміст у них транс-жирних кислот і насичених жирів. Обидва ці види жиру негативно впливають на організм, підвищуючи рівень ліпідів у крові.

Маргарини. Люди часто запитують: що корисніше для здоров'я – масло чи маргарин? М'які маргарини, виготовлені з рідких рослинних олій, не мають у своєму складі холестерину і містять утричі менше насиченого жиру, ніж вершкове масло. Певною мірою їх вживання допомагає знизити рівень холестерину в крові. Вміст транс-жирів у маргаринах у наш час викликає менше занепокоєння, оскільки харчова промисловість почала застосовувати у виробництві маргаринів новий процес – випадкову переестерифікацію олій і жирів. Проте нам слід обмежити вживання твердих маргаринів, оскільки вони містять значну кількість транс-жирних кислот.

Автор: Уїнстон Дж. Крейг

Интересные факты



В чем опасность фаст-фуда?

В последнее время стало весьма модно питаться в экспрес-закусочных или же употреблять фаст-фуд. Однако такая пища богата жирами, около 40-50 % калорий вы получите именно из жиров, что никак не поможет сбалансировать рацион.

Исследования пищевой ценности продуктов из самых известных фаст-фудов показали слишком высокое содержание жиров. В чизбургере, МакМаффине или печенье с шоколадной крошкой содержится 13 г жира. В порции картофеля фри – 12 г, в 30 г чипсов – 8,5 г жира, в то время как в вареном картофеле – менее 0,25 г жира. В большинстве гамбургеров содержится от 13 до 45 г жира, а в куриных крылышках – от 15 до 22 г. В Биг Маке – 26 г жира, в мороженом с наполнителем – 11 г, а в порции картофеля по-крестьянски – 7 г.

Во всех вышеперечисленных продуктах содержится слишком много жира. Для сравнения: съедая несколько ломтиков хлеба, стакан риса или макарон, мы получаем 1-2 г жира.

В следующий раз вместо жареного пирожка купите печеный – таким образом ваш организм получит значительно меньшее количество жиров.



ПОДАГРА

Первым систематизировал знания предыдущих поколений и описал подагру Т. Сиденгам в 1683 г. Сиденгама называли «английским Гиппократом». Он сам страдал подагрой, поэтому не понаслышке знал об этом заболевании.



Сиденгам писал: «Подагра поражает больше богатых, чем бедных, больше умных, чем простоватых. Знаменитые короли, императоры, философы становятся ее жертвами». Подагру называли «панской хворью» или «болезнью аристократов». Ею страдали такие знаменитые люди, как Александр Македонский, Юлий Цезарь, Петр I, Иван Грозный, Суворов, Бисмарк, Микеланджело, Колумб, Гетэ и др.

Что же представляет собой это заболевание, и как с ним бороться в повседневной жизни?

Подагрой называют заболевание, в основе возникновения которого лежит чрезмерное образование и неполноценное выведение мочевой кислоты. Проявляется оно повторяющимися приступами артрита (воспаления суставов) и отложениями мочевой кислоты в тканях. Данное заболевание поражает в основном людей зрелого возраста – старше 40-50 лет, причем мужчины болеют в 20 раз чаще, чем женщины.

Чаще всего подагра является самостоятельным заболеванием, но иногда возникает как осложнение других болезней (псориаза, заболеваний почек, крови, сердца и др.) или как следствие применения некоторых лекарственных средств.

Причиной возникновения подагры (самостоятельного заболевания, а не осложнения) становится генетический дефект ферментов, которые участвуют в утилизации пуринов –

сырья для выработки мочевой кислоты. Пуринами чрезвычайно богаты мясные и субпродукты (внутренности животных, употребляемые в пищу). В растительных продуктах за счет большого содержания воды (около 90% массы) концентрация пуринов незначительна.

Неудивительно, что проявлялась подагра в основном у аристократов, стол которых был богат животными продуктами и изобиловал алкоголем. Подагра поражает в основном мужчин. С нарушением работы генов связано и нарушение работы почек по выведению мочевой кислоты.

Неправильное питание – переедание, обилие мясной пищи, употребление алкоголя (особенно слабоалкогольных напитков – пива, вина) – только выявляет проблему и способствует ее повторному проявлению. Этому же содействуют и низкая физическая активность.

Подагра не возникает внезапно. Прежде чем у человека появляются характерные жалобы, проходит достаточно много времени, пока мочевая кислота не накопится в тканях и не вызовет их воспаление. В ответ на накопление солей мочевой кислоты в тканях активизируются защитные механизмы организма. Фагоциты начинают захватывать кристаллы и высвобождают ферменты, призванные расщепить «врага», но эти же ферменты повреждают и собственные клетки организма, что проявляется симптомами подагры. Такие же кристаллы оседают в почках,

вызывая развитие подагрической нефропатии – поражения почек.

Заболевание протекает с периодами обострения и уменьшения выраженности симптомов.

Какое-то время человеку кажется, что он полностью здоров, но вот опять возникают признаки воспаления, и так снова и снова. Как правило, обострения возникают весной и осенью или в межсезонье, когда выше вероятность переохлаждения. В другое время года спровоцировать обострение может обильный прием пищи и алкоголь.

В 50-80% случаев первого проявления подагры возникает внезапная, часто посреди ночи, острейшая боль в большом пальце стопы. Реже первыми поражаются другие суставы: лучезапястные, локтевые, плечевые, тазобедренные или суставы кисти (характерно больше для женщин). Пораженный сустав краснеет, а через некоторое время становится лиловым, горячим, опухает, и даже незначительное движение в больном суставе вызывает жуткую боль, которая буквально обездвиживает человека. Температура тела может повыситься до 38-39 °С, могут беспокоить слабость и головные боли. При проведении лабораторного обследования выявляется увеличение СОЭ, уровня сиаловых кислот, серомукоида, фибрина, количества С-реактивного белка.

Со временем при хроническом подагрическом артрите в мягких

тканях можно обнаружить узелковые отложения солей мочевой кислоты – тофусы. Они возникают при достаточно продолжительном течении подагры (5-6 лет) и располагаются на ушных раковинах, локтях, пальцах кистей, на лбу, разгибательных поверхностях предплечий, на носу. Тофусы представляют собой желтоватые на вид безболезненные узелки. При обострении подагры они могут вскрываться, и из них выкрашивается или вытекает белое содержимое – соли мочевой кислоты. В пораженных суставах происходит разрастание края костей, что ведет к их деформации. Могут также возникать подвывихи суставов, грубый хруст при движении, тугоподвижность, что чревато утратой трудоспособности.

Около 40% больных подагрой страдают от мочекаменной болезни (МКБ), которая проявляется внезапной сильной болью в области почек. Как правило, обострение МКБ по времени совпадает с обострением подагрического артрита.



Итак, на сегодняшний день известно, что именно провоцирует проявление унаследованного дефекта обмена пуринов: обильное употребление мясной пищи, алкоголя, солений, маринадов, острых специй, шоколада, переохлаждение. Соответственно, если устранить эти факторы, то обострений не будет. И хотя это очень простая рекомендация, часто человек не способен контролировать себя в вопросе питания и пристрастий.

Рацион человека с наследственной предрасположенностью к подагре должен основываться на растительных продуктах, с некоторым ограничением бобовых, грибов и орехов, которые содержат достаточно большое количество белка и при обильном потреблении могут также

вызвать обострение. Рекомендуется исключить щавель, ревень и клюкву. Полезно также ограничить общую калорийность питания и делать разгрузочные «фруктовые» или «овощные» дни. В случае обострения подагры рекомендуется перейти на строгую вегетарианскую диету, в которую можно по желанию добавлять в небольшом количестве молочные продукты.

Продуктами, которые помогают выводить соли мочевой кислоты, являются цитрусовые, вишня, сельдерей, петрушка, брусника, земляника лесная, черника обыкновенная, смородина черная. Полезно употреблять растительные масла вместо животных жиров. Скорейшему выведению мочевой кислоты способствует достаточное потребление воды – около 2-2,5 л в день.

Среди трав, помогающих выведению мочевой кислоты, можно выделить корень лопуха, красный клевер, хвощ полевой, лист брусники, семена петрушки и укропа, цикорий обыкновенный, лист березы и траву крапивы. Из этих трав делают настои и пьют в течение длительного времени – от 1 до 3 месяцев с повторением курса несколько раз в год с профилактической целью или при обострении.

Чтобы снять боль в суставе при обострении, можно делать компрессы из активированного угля и молотых семян льна (1:1) на 2-4 ч. Поверх компресса на 10-15 мин можно положить пакет со льдом или бутылку с холодной водой. При повторном усилении боли данную процедуру повторяют, но не раньше чем через 15-20 мин.

Также для снятия боли можно использовать ванночки с настоем шишек хмеля (100 г на 5 л кипятка, укутать, настоять 4 ч), или сосновых почек, или шалфея (из такого же расчета). Есть данные о пользе применения внутрь настоек маклюры (адамова яблока) и диоскореи кавказской и наружно – мазей на основе окопника и живицы.

Вне периода обострения можно делать упражнения для стоп: двигать в разных направлениях; подниматься на носки, опираясь при этом руками на стол или стул.

Контрастные ванночки для стоп помогут улучшить кровообращение и ускорят восстановление.

Будьте здоровы!

Автор: **Татьяна Остапенко**

Рацион при подагре

Вегетарианский борщ

- 160 г свеклы
- 160 г картофеля
- 60 г моркови
- 140 г белокочанной капусты
- 40 г лука
- 100 г свежих помидоров
- 25 г зелени петрушки
- 40 г сметаны

Отдельно сварить до полуготовности свеклу и натереть на крупной терке. Затем все овощи (в том числе и свеклу) сложить в одну емкость, залить водой и варить до готовности. Подавая борщ на стол, заправить его сметаной и добавить нарезанную петрушку.



Гречневая каша

50 г гречневой крупы высыпают в 100 г воды, добавляют щепотку соли, размешивают и, закрыв кастрюлю крышкой, ставят на средний огонь. После того как каша впитает в себя всю воду, продолжают варить на небольшом огне 20-30 мин.

Салат из моркови и зеленого горошка

- 110 г моркови
- 250 г консервированного зеленого горошка
- 10 г петрушки
- 30 г сметаны

Морковь натереть на мелкой терке, добавить горошек, мелко нарезанную зелень петрушки, заправить салат сметаной.

Як досягти прекрасного СПІЛКУВАННЯ



1

ПРАГНІТЬ ПОСТІЙНОСТІ

Ми потребуємо щоденного спілкування, чи не так? Проте деякі люди звертаються одне до одного, лише коли трапляється біда. Замість того щоб підтримувати близькі та гармонійні стосунки, вони сподіваються, що їх зближуватимуть труднощі, і в буквальному розумінні чекають неприємностей. Нам усім потрібно вчитися спілкуватися, досягати того, щоб наша розмова стала легкою і природною, бути чуйними та уважними. Але як це зробити? Тут вам знадобиться постійність. Щодня «тренуйтеся»: розмовляйте, збираючись на роботу, під час вечері, за чашкою чаю. Користуйтеся будь-якою вільною хвилиною, адже саме з таких миттєвостей і зітканий щасливий сімейний союз.

2

ВЛАШТУЙТЕ ПОБАЧЕННЯ

Обов'язково знаходьте час, щоб побути одне з одним. Влаштовуйте побачення. Ходіть на прогулянки. Кладіть дітей спати раніше, щоб проводити якусь частину вечора удвох. Це непросто: у всіх багато справ, але нам справді необхідно відпочивати ввечері. Не чекайте приводу: дня народження або весілля, просто одягніться тепліше – і вперед! Частенько чоловік та дружина жодного разу не залишаються наодинці відтоді, як у них народжуються діти.

І до того ж ідеться не про однорічних немовлят, а про підлітків! Як вони не розуміють, що значно краще подбають про своїх дітей, якщо будуть час від часу залишати їх самих, щоб побути наодинці разом! Адже передусім діти мають потребу в тому, щоб їхні батьки були щасливі одне з одним.

3

ЗНОВУ І ЗНОВУ ВІДРОДЖИТЕ СВОЮ ЛЮБОВ

Справжні друзі спілкуються щиро, вкладаючи всю душу. Якщо між вами немає такого спілкування, ваш шлюб стане порожнім і млявим, перетвориться на звичку, яка не принесе вам ні задоволення, ні щастя. Розмови будуть усе більш поверховими – і врешті-решт ви взагалі перестанете спілкуватися, а лише обмінюватиметеся інформацією. Створіть чесні, відкриті та глибокі взаємини!

4

БУДЬТЕ ПРОСТІШИМИ!

Багато людей думають, що «глибоке і щире спілкування» – це обов'язково з'ясування стосунків, а тому щось дуже неприємне. Вони вважають, що їм доведеться витягувати назовні все найважче і болюче або ж вести довгу нудну розмову.

І тому такі люди, що цілком закономірно, уникають будь-якої, хоча б

трохи глибокої, розмови. Буває і так: ви хочете завести розмову про щось важливе, а ваша дружина сумно зітхає на ваше «давай поговоримо». Дехто вважає, що для того, щоб сказати дружині щось серйозне, потрібно щонайменше три години й ідеальні умови. Це не так. «Глибокий» – зовсім не означає втомливий і виснажливий. «Щирими» можуть бути не лише несамовиті зізнання.

Спілкування полягає зовсім не в обговоренні проблем, розбіжностей та інших неприємностей. У розмові можна висловити одне одному любов, вдячність і повагу, поділитися хорошими враженнями. Смійтеся, згадуйте курйозні випадки, мрійте – словом, будьте простішими!

5

МОВЧАННЯ КРАСНОМОВНІШЕ, НІЖ СЛОВА

Інколи мімікою, інтонацією і дотиком можна виразити значно більше, ніж словами.

Увага. Уважно слухайте свого чоловіка. Дивіться йому в очі, а не просто в його напрямку. Неприємно, коли людина, з якою розмовляєш, зайнята чимось іншим: читає газету, втупилася в телевізор, мішає щось у каструлі або просто занурилася у свої думки. Під час легкої та невимушеної бесіди можна собі дозволити займатися чимось інше, але вмійте спіймати ті нотки в голосі вашого чоловіка або дружини, які говорять, що потрібно зробити перерву і перетворитися на слух.

Вираз обличчя. Дивіться одне на одного тепло і доброзичливо. По-рожній погляд видає нудьгу і незацікавленість. Нахмурені брови означають, що ви дуже зайняті й ледве слухаєте. Глузлива усмішка виражає неповагу. Вкладіть у розмову всю душу й усім своїм виглядом виражайте прихильність до співбесідника!

Інтонація. Одні й ті ж самі слова, вимовлені з різною інтонацією, можуть мати різний зміст і призводити до різних наслідків. Слова можуть бути цілком нешкідливими, але тон, яким вони сказані, може ранили. Багато хто з нас розмовляє з постійним роздратуванням у голосі. Інші весь час зітхають, монотонно бубонять і скаржаться. Навчіться говорити з м'якою, приємною інтонацією. «Приємні слова – щільниковий то мед, солодкий душ й лік на кості» (Прип. 16:24).

Дотики. Чоловік і дружина – єдине ціле, тому торкайтеся одне до одного часто і вільно. Якщо ви тримаєтеся на відстані, значить ви не близькі одне одному. Тримайтеся за руки. Прихилийтеся одне до одного. Ідучи разом, обіймайте одне одного. Будьте завжди поруч. Цілуйтеся при зустрічі, при розставанні та без жодного приводу!

6 ВИРАЖАЙТЕ ОДНЕ ОДНОМУ ЛЮБОВ

Життя складається не лише з визначних подій, воно зіткане з ледве помітних дрібниць, і вони не менш важливі. У невдалих шлюбах, як правило, винне не одне велике нещастя, а безліч дрібних образ і бездушність. Давним-давно про це писав Соломон: «Ловіть нам лисиці, лисинята маленькі, що ушкоджують нам виноградники, виноградники ж наші – у цвіт!» (П. Пісень 2:15). Ось декілька способів, як відловити цих «лисенят».

Виражайте свою вдячність. Дякуйте своєму чоловікові або дружині за ті дрібниці, які він або вона роблять для вас щодня: готує їжу, прасує одяг, виконує ваші прохання.

Даруйте маленькі подарунки. Робіть приємні сюрпризи. Маленькі знаки уваги скажуть про любов більше, ніж будь-які слова. Якщо вам це здається банальним, все одно спробуйте, і ви зміните свою думку.

Полегшіть тягар турбот. Візьміть на себе роботу, яку зазвичай робить ваша дружина або чоловік. Запропонуйте допомогу в якійсь не дуже приємній справі. Зробіть що-небудь, що хоч трохи полегшить вашому чоловікові тягар турбот.

Робіть одне одному компліменти. Чоловіки, говоріть своїм дружинам, що вони добре виглядають. Не чекайте, доки вона сама запитає: «Ну, як я виглядаю?». Дружини, хваліть своїх чоловіків, робіть їм компліменти з приводу їхнього зовнішнього вигляду. Так, так, вони теж їх потребують, навіть якщо дуже горді, щоб у цьому зізнатися!

7 ПІДТРИМУЙТЕ ОДНЕ В ОДНОМУ ДУХОВНІСТЬ

Найміцніша основа для сім'ї – це близькість до Бога обох: і чоловіка, і дружини. Чоловік і дружина, які разом моляться і вивчають Біблію, зближуватимуться так, як вони навіть і не мріяли! Допомагайте одне одному духовно зміцнюватися. Читайте одне одному улюблені уривки з Біблії. Якщо ваш чоловік або дружина переживають духовну кризу, долайте її разом. Підбадьорюйте, підтримуйте, спонукайте, допомагайте порадою – робіть усе, що може допомогти.

8 ХВАЛІТЬ І ОБНАДІЮЙТЕ ОДНЕ ОДНОГО

Звертайте більше уваги на позитивні якості, ніж на недоліки. Зауважуючи у своєму чоловікові хороше, ви побачите, яким щасливим він стане, а ваші стосунки засяють, як ніколи раніше. Робіть це часто, невимушено, тепло і щиро. Пишіть одне одному листи, записки зі словами вдячності. Покладіть їх у гаманець, приліпіть на дзеркало і т. ін. Це маленькі, але важливі кроки на шляху до подружнього щастя.

9 НЕЗМІННО ПРОЩАЙТЕ

Ми всі маємо потребу в прощенні. Ісус навчає нас прощати так само щедро і великодушно, як Бог прощає нас. Не тримайте образ, прощайте знову й знову!

Такі основи спілкування. Засвоюйте їх і втілюйте в життя. Повноцінне спілкування вимагає наполегливої праці та самовіддачі. Ледачі не матимуть успіху. Дбаючи про спілкування, ви виявляєте свою любов. Успіхів вам у навчанні в школі сімейного життя!

Ірина Ісакова, сімейний консультант

ГОЛОС – ЦЕ ДАР

Голос – довірений нам дар, і його слід використовувати для допомоги ближнім, підбадьорення і підтримки їх. Передусім мова має бути чистою, лагідною і правдивою. Сім'я – найкраща школа, де можна навчитися такої мови. Слова доброти – немов роса і теплий дощ для душі. У Святому Письмі розповідається, що з уст Христа виходили слова благодаті, словом Він «умів зміцнити змученого». Господь закликає нас: «Нехай слово ваше завжди буде з благодаттю», щоб воно «подавало благодать тим, які чують його» (Луки 4:18; Колос. 4:6).

Виробляйте лагідний і переконливий, але не різкий і диктаторський тон голосу. Якщо вдома звучать гострі, сердиті, лайливі слова, це губно вглибає на психіку дітей, яка ще не встигла зміцніти; діти часто плачуть; у такому домі панують нещастя і суперечки. Матері, нехай ваше обличчя буде радісним! Усміхайтесь, якщо можете, а розум і серце дитини відзеркалюватимуть світло вашого обличчя, як дзеркало відображає риси людини. Не дозволяйте, щоб незгоди або сварки виникали в домі. Розмовляйте м'яким тоном. Ніколи не підвищуйте голосу і не говоріть грубо. Поводьтеся спокійно, залишіть прискіпливість і всяку неправду. Приборкуйте свою запальність і контролюйте мову, тоді здобудете велику перемогу.

Часто людина стає нещасною через нерозумне використання дару мови. Боже Слово нікому не дає права говорити різко; внаслідок цього виникають неприємні почуття – і щастя залишає домівку. Інші члени сім'ї втрачають повагу до того, хто говорить запальні слова, тоді як, стримуючи свої почуття, він міг би завоювати загальне довіря і любов.

Батьки й матері, чоловіки й дружини, брати і сестри, не привчайте себе до вульгарності у вчинках, словах і думках. Груба мова, непристойні жарти, відсутність ввічливості й справжньої люб'язності в сімейному житті стануть вашою другою вдачею і зроблять вас нездатними спілкуватися з іншими членами родини. Сім'я – надто святе місце, щоб опоганювати його вульгарністю, хтивістю, взаємними звинуваченнями і скандалами. Стримуйтеся від лихих слів; відкиньте гріховні думки, бо Вірний Свідок, Бог, зважає кожне слово, оцінює кожний вчинок і проголошує: «Знаю твої діла». Непристойні, грубі, вульгарні розмови не повинні мати місця в сім'ї. Якщо серце чисте, у ньому зберігатимуться великі скарби мудрості.



РОЛЬ ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

«Объясните мне еще раз: вы верите, что пища влияет на наше спасение?» – задала мне знакомая женщина из одной протестантской церкви, пытаюсь понять мои слова и исправить мое кажущееся заблуждение. После повторного объяснения ей нечего было возразить.



Часто, отстаивая принципы библейского вероучения, христиане совершают ошибки и при этом даже цитируют Священное Писание, чтобы подкрепить свою мысль: «Ибо Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе» (Рим. 14:17). «Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека» (Мф. 15:11). «Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением, потому что освящается словом Божиим и молитвою» (1 Тим. 4:4, 5). «Все, что продается на торгу, ешьте без всякого исследования, для [спокойствия] совести; ибо Господня земля, и что наполняет ее» (1 Кор. 10:25, 26).

Эти и другие библейские стихи используются для иллюстрации того, что питание и духовность/спасение никак не связаны. Вместе с тем, в Библии мы находим и такое наставление: «Все испытывайте, хорошего держитесь» (1 Фес. 5:21). Давайте попробуем разобраться, есть ли связь между питанием и духовностью?

Начнем с определения: **что такое духовность?** Я часто задаю этот вопрос на лекциях гостям нашего учреждения. Это одно из тех понятий, которое тяжело точно описать. Может быть, легче было бы ответить на вопрос, как вы себе представляете духовного человека, какой он?

Традиционно ответы бывают такими: духовный – это верующий в Бога, честный, любящий, терпеливый, понимающий, высоконравственный человек. Причем, когда люди отвечали, между всеми этими словами были длинные паузы, во время которых мне прихо-

дилось задавать наводящие вопросы, без которых описать духовность было довольно сложно. Это одно из тех понятий, которые нам легче определить в своем сердце. Но все же полезно знать четкое определение.

Как мы можем описать проявления духовности в жизни Иисуса Христа, самого духовного Человека? Безусловно, знакомые с Евангельскими повествованиями скажут, что Он был очень любящим, нежным, Другом детей, обездоленных и больных. Отстаивал справедливость и не шел на компромисс с грехом. Посвятил Свою жизнь служению нуждам людей. Был трудолюбивым, честным, принципиальным, смелым, терпеливым, любящим, снисходительным, прощающим... К этому списку можно добавить еще много, и все это входит в понятие «духовность».

Библия определяет духовного человека как того, кто восприимчив к влиянию Святого Духа. «Ибо все, водимые Духом Божиим, суть сыны Божии» (Рим. 8:14). «Человек, в котором не обитает Божий Дух, не принимает того, что Божий Дух говорит ему, он считает это глупостью и не может понять, потому что об этом можно судить только духовно. Духовный же человек может судить обо всем, о нем же никакой человек судить не может...» (1 Кор. 2:14, 15) И поскольку «плод же Духа в нашей жизни – это любовь, радость, мир, долготерпение, доброта, доброжелательность, верность, кротость, умение владеть собой» (Гал. 5:22, 23, IBS), мы приходим к тем же характеристикам духовного человека, о которых упоминали выше.

Каким же образом эти прекрасные характеристики появляются в жизни человека? «Благодаря Духу Святому», –

скажет верующий. Безусловно, но как именно? Как Святой Дух может вести человека? И почему у одних людей это происходит легче, чем у других? А у кого-то и вовсе нет никакого прогресса в духовном развитии? Иные даже думать об этом не хотят? Некоторые же приобретают плоды Духа, не зная Бога формально?

Ответ находим в библейском описании природы человека. «И тогда Господь Бог взял пыль земную и создал человека. Господь вдохнул в нос человеку дыхание жизни, и тот стал живым существом» (Быт. 2:7, IBS). Человек – это не сочетание отдельных компонентов – души и тела, а цельная личность, которая может существовать полноценно только в физическом теле.

Головной мозг – это орган, который отвечает за нашу духовность – восприимчивость к влиянию Святого Духа и последующее нравственное развитие. Если он поврежден, никакая другая часть тела не может взять на себя его функции. Например, всем известно, что при злоупотреблении алкоголем изменения происходят не только в пищеварительной системе – в результате разрушения мозга меняется личность. Сначала появляется тяга к удовольствию, развивается безответственность, теряется самоконтроль, стирается понимание нравственности, и лишь гораздо позже появляются болезни, например, цирроз печени и др.

В библейском понимании душа – личность, формирующаяся благодаря мыслительной деятельности. Когда Бог создал Адама из праха земного, Он вдунул в его лицо дыхание жизни, и тот стал живым существом: у него появилось сознание, разум, чувства, эмоции, нравственность. Его головной мозг

отвечал за все эти функции, в том числе и за духовность – восприимчивость к действию Святого Духа и нравственное мышление. Мозг – удивительный орган, отвечающий за работу и тела, и души. Без него не может существовать личность. Именно благодаря ему происходит общение между Богом и человеком.

Мы знаем, что мышление осуществляется благодаря удивительному процессу биохимических реакций, в которых задействованы электрические импульсы, минералы (калий, натрий) и химические вещества (нейромедиаторы). Как посредством всех этих сложных процессов и преобразований рождаются мысли, чувства, переживания, самые низкие и самые возвышенные порывы души, наука еще не может объяснить. Но мышление, воистину, – шедевр Божьей творческой силы! Нарушение биохимических и электрических процессов влечет за собой как душевные (психические), так и духовные (морально-нравственные) расстройства.

«Все, что подрывает физические силы, ослабляет и наш разум, делая его неспособным отличать хорошее от плохого. Мы становимся нечувствительными к добру, теряем силы и волю, чтобы осуществлять то, что считаем верным» (Основы здорового питания, с. 48–49). Таким образом, забота о мозге, да и обо всем организме, является важным делом!

Какие факторы нашего образа жизни могут способствовать оптимальной работе мозга? Перечислим некоторые из них: правильное питание, физическая активность, полноценный сон, свежий воздух, солнечный свет, воздержание и пр. В рамках нашей статьи рассмотрим первый фактор – правильное питание.

ЧТО МЫ ЕДИМ

Всем давно известно, что оптимальный рацион должен включать в себя достаточное и сбалансированное содержание белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. Необходимо также соблюдать энергетический баланс (калорийность). Однако последние данные указывают еще и на то, что в основе питания должны быть цельные (в отличие от рафинированных) продукты растительного происхождения: зерновые, бобовые, орехи, овощи и фрукты. Их верное сочетание дает организму все необходимые вещества, а комбинирование продуктов и правильное приготовление удовлетворяет наш аппетит и вызывает положительные эмоции.

В ходе последних исследований в области фитохимических веществ, содержащихся в растительных продуктах питания, были выявлены новые факты. Так, флавоноид кверцетин может предохранять клетки мозга от повреждений. Антиоксиданты наподобие кверцетина противостоят разрушительному воздействию свободных радикалов на мозг. Яблоки (особенно их кожура) содержат очень много кверцетина. Другие продукты, богатые кверцетином, – лук, черника и клюква.

Недостаток определенных питательных веществ может сыграть пагубную

роль в функционировании мозга. Если в потребляемой вами пище значительно не хватает витаминов группы В, таких как тиамин, ниацин и пиридоксин, с течением времени у вас могут появиться раздражительность, депрессия и спутанность сознания. Нехватка витамина В₁₂ у пожилых людей может привести к развитию деменций различного уровня.

Для образования надлежащего количества нейронов в гиппокампе необходимо достаточное потребление фолиевой кислоты. Хорошие ее источники – цитрусовые, хлеб и зеленые листовые овощи.

Было обнаружено, что дефицит железа у детей является причиной трудностей с обучением и запоминанием, плохой концентрации внимания и возбужденного поведения.

Также мы знаем, что нехватка витамина D, омега-3 жирных кислот ведет к увеличению риска развития депрессии – состояния угнетенного духа, которое также является предшественником многих телесных расстройств.



«Питание влияет на духовную восприимчивость человека. Поэтому преимущество и долг каждого христианина – хранить свое здоровье.»

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Трехразовое питание с легким ужином в большинстве случаев является оптимальным для всех, хотя в возрасте старше 40 лет и при избыточной массе тела рекомендуется двухразовое питание.

Распределяя дневной рацион продуктов питания, важно помнить старую поговорку: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. Это значит, что завтрак должен быть самым плотным и калорийным (около 50% от дневной калорийности), обед – средней плотности (около 40%), а ужин – легким (10%), или без него вообще можно обойтись.

ОБЪЕМ УПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

Всем известно, что переедания следует избегать, чтобы не набрать лишний вес. Но есть еще некоторые причины. Переедая, мы истощаем и преждевременно разрушаем органы пищеварения. Таким образом, увеличивается риск

развития хронического панкреатита, гастрита, холецистита, колита и др.

При переедании у человека часто наблюдаются вздутие, отрыжки, нарушения консистенции стула и др. Все это свидетельствует о процессах брожения и гниения в пищеварительном тракте. Образующиеся при этом токсические вещества всасываются в кровь. Здоровая печень в состоянии нейтрализовать их, но многие ли могут похвастаться тем, что она здорова?

Часть токсинов остается циркулировать в организме, отравляя, в частности, мозг – центр нашей мыслительной деятельности, нашей духовности. Неудивительно, что переевший человек чувствует сонливость, слабость и легкую заторможенность. К тому же при переедании большое количество крови скапливается в органах пищеварения, что вызывает ослабление общего кровотока и способствует «обкрадыванию» головного мозга.

За один прием пищи следует употреблять не более 3–4 просто приготовленных блюд. Хотя наш рацион должен быть разнообразным, т. е. включать в себя много разных продуктов питания, их нужно распределить на несколько приемов. Следует также избегать неудачных сочетаний и учитывать индивидуальную непереносимость продуктов и их комбинаций.

Нарушение этих простых принципов ведет к затуманенному, неясному мышлению, неспособности к концентрации, нервозности и раздражительности, недостатку терпения и конфликтам с другими людьми, появлению различных заболеваний. В некоторых случаях человек становится неспособным к рациональному мышлению, здоровой оценке ситуации, принятию волевых решений и духовному развитию.

Еще сто лет назад было отмечено: «Когда болезнь является следствием пагубных привычек человека и умственные силы его расстраиваются и притупляются, тогда освящение (духовное развитие). – Прим. автора) тела и духа становится уже невозможным» (Основы здорового питания, с. 44). Человек практически не может исполнить заповеди любви в отношении Бога и ближних, когда его способность различать добро и зло, а также принимать волевые решения подорвана.

Именно таким образом питание влияет на духовную восприимчивость человека. Поэтому преимущество и долг каждого христианина – хранить свое здоровье. Тогда здоровый образ жизни из разряда модного веяния или здоровья ради здоровья переходит в разряд индикаторов нашей духовности и любви к Богу и людям.

Давайте будем с пониманием и ответственностью относиться к известным нам законам здоровья и жить полноценной жизнью во славу Божью, принося пользу окружающим нас людям.

Авторы: **Татьяна Остапенко**, врач общей практики-семейной медицины, физиотерапевт, **Наталья Назарова**, терапевт

В поисках СМЫСЛА ЖИЗНИ



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (73) 2015

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

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
пансіонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медичних
наук, професор

Олексій Опарін – доктор медичних
наук, професор

Орест Паламар – кандидат медичних
наук

Коректори

Олена Білоконь, Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

Юлія Смалъ

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 68
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійному
порядку, не поділяючи поглядів
автора, а також редагувати і скорочу-
вати тексти.

Рукописи не рецензуються і не по-
вертаються. Оголошення, реклама
та листи дописувачів друкуються
мовою оригіналу. Відповідальність
за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

Посмотрите вокруг. Все ли прекрасно, все ли в жизни хорошо? В вашей стране нет бедных, несчастных, одиноких, покинутых, нет жертв несправедливости? В наших огромных городах тысячи людей умирают от голода, болезней, отсутствия крова над головой в зимнее время. Значит, как только вы начнете смотреть вокруг с желанием прийти на помощь ближнему, вы сразу же найдете дело.

Международный Красный Крест существует уже второе столетие. А знаете ли вы, где и когда возникла эта знаменитая организация?

24 июня 1859 г. ночь неслышно опускалась на поле битвы при Сольферино. Сорок тысяч погибших и неисчислимое множество раненых и умирающих от ран... Никто не приходил к ним на помощь. Анри Дюнан наблюдал за этой ужасной картиной. Собственно, в этом и состояло его задание – он был наблюдателем. Но в такой ужасной ситуации Дюнан не мог оставаться в стороне. Не теряя времени, он собрал группу добровольцев, чтобы оказывать помощь раненым. Вид крови, страданий, душераздирающие стоны умирающих круто изменили судьбу этого человека. Пять лет спустя благодаря его усилиям начал свое существование Красный Крест.

Посмотрите вокруг и прислушайтесь. Если ваша цель – служение Господу и людям, тогда перед вами широкое поле деятельности.

Мне посчастливилось провести четыре дня в Нью-Йорке с группой социальной поддержки. Представьте себе пять микро-автобусов, снабженных аппаратурой для измерения артериального давления. Они без устали разъезжают по улицам гигантского города. Каждое воскресенье один

из автобусов, загруженный продуктами, направлялся в Гарлем. Там эти продовольственные пакеты, подготовленные церковью, раздавали обездоленным.



Работа госпиталя Красного Креста

В тот воскресный день мы остановились возле парка. Через несколько мгновений у машины образовалась длинная очередь за едой. Члены нашей группы сострадали этим беднякам и были рады помочь.

Если мы живем на земле, значит, в этом есть глубокий смысл. Господь предусмотрел дело для каждого из нас. Нужно быть готовым приняться за него. Необходимо увидеть потребности мира и отдельных людей в нашей помощи. Наконец, очень важно обратиться к Богу, сказав: «Господи, укажи мне на то, что я должен совершить. Какое дело Ты мне доверишь? Я пред Тобой, я готов, я принадлежу Тебе».

Всевышний не оставит без внимания эту просьбу. Вы непременно обретете смысл своего существования и радость. Вы увидите: вокруг вас начнут твориться чудеса! Вы станете средоточием, источником благословения и радости для всех, кто окажется рядом.

Автор: Джон Граз

Контактные данные распространителя:



hope.ua

Смотрите на
телеканале «Надія»

Вопросы **ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ** в теории и на практике

Воскресенье **18:00**

