

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (84) 2016



Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ДЛЯ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ?

Исследования показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто употребляет мясо, к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы.

2



ПОЧЕМУ Я СТАЛ
ВЕГЕТАРИАНЦЕМ?

4



ЯК НАВЧТИ ДИТИНУ
САМОСТІЙНО
ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ?

8



ОРЕХИ – БОГАТЫЙ
ИСТОЧНИК
ВИТАМИНОВ

14

На территории Украины и постсоветских стран смешанное питание с употреблением продуктов как растительного, так и животного происхождения является традиционным. И неудивительно, что появление приверженцев вегетарианства иногда вызывает удивление и недоумение. Чтобы немного прояснить ситуацию, проанализируем результаты некоторых исследований в этой области.

Вегетарианцами называют людей, которые не употребляют мяса животных и своим основным источником питания считают продукты растительного происхождения. Хотя некоторые вегетарианцы – **песковегетарианцы** – все же употребляют рыбу, **полловегетарианцы** – мясо птицы, а **флексетарианцы** – в малых порциях едят рыбу, птицу и морепродукты. Более строгий вариант – **лакто-ово-вегетарианство**. Его приверженцы, кроме растительных продуктов, употребляют молоко и яйца, но не мясо, птицу и рыбу. Рацион же **веганов** вообще не содержит никаких продуктов животного происхождения.

Кроме того, существует еще макробиотический вариант вегетарианства. Как правило, его сторонники употребляют нешлифованный рис и другие цельнозерновые, морские водоросли, соевые продукты, но избегают потребления свежих овощей и фруктов. Также вы можете встретить сыроедов, которые все продукты растительного происхождения едят только в сыром виде и прорашивают семена. Фрукторианцы употребляют исключительно фрукты, ягоды, семена и орехи,



ВЕГЕТАРИАНСТВО: ДЛЯ ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ?

а также некоторые овощи (помидоры, огурцы, тыкву, фасоль, горошек и др.), а вот зерновых продуктов – избегают. Конечно же, это далеко не полный перечень возможных вариантов.

Почему люди выбирают вегетарианство? Среди основных причин такого выбора: не желание причинять страдание животным (этический аспект), желание улучшить здоровье и избежать развития болезней (медицинский аспект), связь питания и духовности (религиозный аспект), экономия средств, сохранение экологии и т. д.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДЕТИ

Некоторые специалисты говорят «да», а некоторые – «нет». К группе поддерживающих пользу вегетарианства для детей относятся: Британский институт питания (2005), Американская диетическая ассоциация (2009), Ассоциация диетологов Канады (2003), Диетическая ассоциация Австралии (2001) и Новой Зеландии (2000). Ведомство здоровья Швейцарии (2008) поддерживает пользу правильного спланированной вегетарианской диеты для детей, но предостерегает от строгого вегетарианства в детском возрасте, а Британский институт питания считает неприемлемыми для детей макробиотическое питание и сыроедение.

Все исследования в области вегетарианского питания для детей можно разделить на три группы: исследования с участием детей адвентистов седьмого дня, придерживающихся лакто-ово-вегетарианской или лакто-вегетарианской диеты; с участием детей-веганов, а также детей, придерживающихся макробиотического рациона.

Дети адвентистов-вегетарианцев ни по показателям роста, ни по показателям массы

тела и развития практически не отличались от детей адвентистов-невегетарианцев. Конечно же, в каждой семье вегетарианцев могут быть индивидуальные особенности питания, что может отразиться на развитии детей. Но даже хорошо спланированная веганская диета с дополнительным употреблением витаминов D, B₁₂ или кальция может обеспечить ребенка всеми необходимыми питательными веществами. Разумное планирование, ответственное поведение родителей и регулярный контроль показателей здоровья ребенка дадут ему возможность полноценно и гармонично развиваться.

Если говорить о макробиотической диете, которая значительно строже, чем лакто-ово-вегетарианство или даже веганство, было выявлено значительное отклонение в показателях развития детей, в частности отставание в росте и массе тела.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ ЖЕНЩИН

Исследования показали незначительные отличия или вообще отсутствие отличий в работе репродуктивной функции женщин-вегетарианок и невегетарианок.

● При достаточной калорийности питания не было обнаружено отличий в начале полового развития у девочек-подростков, что оценивалось по появлению менструального цикла.

● В некоторых исследованиях на протяжении жизни у вегетарианок более часто отмечались проблемы, связанные с нарушением менструального цикла, хотя подробно данные вопросы не исследовались. Одна из предположительных причин этого заключается в том, что чаще вегетарианками станови-

лись женщины, у которых уже были проблемы с менструациями, и мотивом было отрегулировать данные отклонения с помощью питания. Это и повлияло на статистику. Другие же, более детальные исследования не показали связи увеличения риска таких расстройств с вегетарианским питанием.

● Время появления менопаузы практически не отличается у вегетарианок и невегетарианок.

● Соевые продукты могут снижать частоту и интенсивность приливов по сравнению с плацебо, однако не влияют на остальные проявления климакса.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ

В исследованиях с участием людей пожилого возраста было выявлено следующее преимущество диеты с употреблением растительного белка: у участников отмечалось сравнительно меньшее выделение инсулина после приема пищи. Как результат, в организме образовывалось меньшее количество холестерина и триглицеридов – основных составляющих атеросклеротических бляшек, а значит, риск возникновения атероскллероза сосудов, сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), связанных с ним, рака толстого кишечника и прямой кишки был меньше. Употребление растительных жиров у вегетарианцев также способствовало уменьшению риска развития ССЗ.

У тех, кто потреблял молочные продукты, были обнаружены нежелательные эффекты казеина (молочный белок). Питание на растительной основе богаче сложными углеводами, чем невегетарианский рацион. У вегетарианцев и веганов пожилого возраста отмечалось увеличение продолжительности жизни за счет употребления

большого количества антиоксидантов из продуктов растительного происхождения. Также часто говорят о необходимости потребления вегетарианцами пожилого возраста добавок, содержащих витамины В₁₂ и D, однако у невегетарианцев такого же возраста список необходимых добавок витаминов и минералов гораздо длиннее.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПИТАНИЕ

Возрастные изменения в организме	Особенности питания
Уменьшение мышечной массы (каркапения)	Уменьшение потребности в калориях
Уменьшение плотности костей	Повышение потребности в кальции и витамине D
Снижение активности иммунной системы	Увеличение потребности в витаминах В ₆ , Е и цинке
Снижение кислотности желудка (атрофический гастрит)	Повышение потребности в витамине В ₁₂ , фолиевой кислоте, кальции, цинке и железе
Снижение синтеза витамина D в коже	Увеличение потребности в витамине D
Снижение способности усваивать кальций	Повышение потребности в витамине D и кальции
Увеличение оксидативного стресса (влияние свободных радикалов)	Увеличение потребности в витаминах С, Е, бета-каротине
Увеличение уровня гомоцистеина	Увеличение потребности в фолиевой кислоте, витаминах В ₁₂ и В ₆

Исходя из этого, веганам пожилого возраста рекомендуется дополнительное потребление витаминов В₁₂ и D. Лакто-ово-вегетарианцам необходимы дополнительно витамин В₁₂, кальций и магний, а витамин D они получают из молока. Людям пожилого возраста, придерживающимся смешанного питания, необходимо дополнительно получать кальций, магний, фолаты и витамины группы В. Всем пожилым людям необходимы регулярные физические нагрузки, в том числе силовые – для сохранения мышечной массы.

Вегетарианцы имеют более низкие показатели смертности по причине ишемической болезни сердца, цереброваскулярных заболеваний. Среди них реже встречается ожирение, запоры, рак легких, гипертоническая болезнь, диабет 2-го типа, желчекаменная болезнь по сравнению с невегетарианцами. У вегетарианцев иммунная система более активна, чем у представителей смешанного питания. Польза вегетарианства для профилактики нейромышечных и нейродегенеративных заболеваний, в частности болезни Альцгеймера, требует более детального исследования.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И СПОРТ

Доступные на сегодняшний день данные исследований (особенно касающиеся употребления углеводов) не подтверждают ни преимуществ, ни вредного воздействия вегетарианского питания на физические возможности человека. Несмотря на то что спортсмены-веганы употребляют много зерновых, снижающих (за счет фитиновой кислоты и клетчатки) усвоение цинка, железа и некоторых микроэлементов, дефицит этих веществ, который бы повлиял

спортсменов-невегетарианцев с несбалансированным питанием.

У атлетов, потребляющих много фруктов, овощей и зерновых, отмечается высокий уровень антиоксидантов, которые помогают снижать оксидативный стресс, связанный с интенсивными физическими нагрузками. Такие спортсмены меньше подвержены хроническим заболеваниям. В двух исследованиях было доказано, что вегетарианство в сочетании с регулярными физическими нагрузками ведет к большему снижению риска смертности, чем это было бы по отдельности.

Обнаружена интересная взаимосвязь между вегетарианством и выносливостью спортсменов. Были отмечены следующие преимущества:

- снижение риска возникновения гипертензии, нарушения показателей жирового обмена в крови и других неблагоприятных факторов;
- уменьшение количества жировой ткани;
- снижение уровня смертности от ишемической болезни сердца и некоторых видов рака;
- уменьшение запасов железа (но крайне редко – анемия), что ассоциируется со снижением риска развития ССЗ;
- уменьшение уровня эстрогенов, что ассоциируется со снижением риска развития рака молочной железы.

Итак, хорошо спланированное вегетарианское питание (в том числе с обогащением витаминами В₁₂, D и некоторых случаях – кальцием) может обеспечить человека в любом возрасте и при любой физической нагрузке необходимыми питательными веществами. Приверженцам такого питания следует помнить о необходимости контроля показателей здоровья, так же как и невегетарианцам.

Приводим приблизительный перечень исследований, которые необходимо проводить по крайней мере 1 раз в год: анализ уровня витамина В₁₂, а для людей старшего возраста – также гомоцистеина в крови, общий анализ крови, биохимический анализ крови, общий анализ мочи и обследования в связи с хроническими заболеваниями, если такие имеются.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

По материалам:

1. Vegetarian Nutrition. Joan Sabate, M.D., Dr.P.H.
2. Вегетарианство у детей: педиатрические и неврологические аспекты. В.М. Студеникин, С.Ш. Турсунгулаева, Т.Э. Боровик, Н.Г. Звонкова, В.И. Шелковский.
3. Craig W.J. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets // J. Am. Diet. Assoc. 2009, vol. 109, p. 1266-1282.



Известные вегетарианцы:
Пифагор, Сократ,
Платон, Платон,
Леонардо да Винчи, Исаак Ньюton, Вольтер,
Бенджамин Franklin, Жан-Жак Руссо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер, Альберт Эйнштейн.



В основе слова «вегетарианец» – латинское *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый».

Родиной вегетарианского движения считается Древняя Индия. Сегодня многие жители этой страны, добровольно отказавшиеся от мяса, составляют более 70% общего числа вегетарианцев планеты.

«Исследования показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто употребляет мясо, к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы» (доктор Дж. Йотекъ и В. Кипани, Брюссельский университет).

ПОЧЕМУ Я СТАЛ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ?

Сегодня все больше людей отказываются от пищи животного происхождения и переходят на здоровое питание. Причины отказа от мяса у всех разные. Кто-то таким образом заботится о животных, кто-то решил всерьез заняться своим здоровьем, чтобы чувствовать себя лучше и жить дольше. О том, каковы же преимущества вегетарианства и как питание связано с духовным здоровьем человека, поговорим с магистром общественно-го здравоохранения, пастором Сергеем Луцким.

— Как известно, в результате исследования, проведенного учеными Университета Лома Линда, было установлено, что среди вегетарианцев уровень смертности на 12 % ниже. Расскажите подробнее об этом эксперименте. В чем, по вашему мнению, секрет долгожителей?

— Да, это уже второе исследование, направленное на изучение здоровья адвентистов седьмого дня, придерживающихся здорового образа жизни. Первое обширное исследование проходило в 1974-1988 гг. с участием 34 тыс. адвентистов. Было напечатано более 125 научных статей, описыва-



ющих удивительные открытия. Доказано, что, если придерживаться пяти здоровых привычек, которые церковь практикует уже более 100 лет, продолжительность качественной жизни увеличивается до 10 лет. Среди этих здоровых привычек: регулярные физические упражнения; диета, основанная на растительной пище; регулярное употребление небольшого количества орехов; поддержание оптимальной массы тела; отказ от курения.

Второе исследование здоровья адвентистов началось в 2002 г. с участием 96 741 человек, представителей разных наций из числа верующих США и Канады. Это исследование продолжается до сих пор и финансируется правительством США. Уже сделаны некоторые предварительные выводы.

Доказано, что вегетарианская диета снижает вероятность возникновения метаболического синдрома, уменьшает риск возникновения гипертонии и диабета 2-го типа, снижает уровень холестерина.

В рамках данного исследования в 2006 г. включили подраздел изучения влияния религии на здоровье, в котором принимают участие 10 988 человек. Было установлено, что верующие люди имеют большую сопротивляемость стрессу, более прочную социальную поддержку. Также доказано, что люди, посещающие церковь не менее двух раз в месяц, живут на два года дольше, чем те, кто не посещает ее. Ощущение цели,

основанное на вере, наделяет их жизненным энтузиазмом, который является движущей силой в преклонные годы.

— Вы затронули тему религии и здоровья. Влияет ли питание на эмоциональное и духовное состояние человека?

— Все, что подрывает физические силы, в том числе нездоровое питание, переедание, употребление продуктов, не предназначенных Богом в пищу (особенно мясо нечистых животных), ослабляет и наш разум, делая его неспособным отличать хорошее от плохого. Мы становимся нечуткими к добру, теряем силы и волю в борьбе с аппетитом. Бессмысленная растрата физической энергии на переваривание тяжелой пищи неизбежно сокращает период жизни, тогда как наши силы могут быть использованы для славы Божьей.

«Верующие люди имеют большую сопротивляемость стрессу, более прочную социальную поддержку».

— В Библии упоминается, что Иисус кормил народ рыбой. Многие задают вопрос: если Иисус — пример во всем, Он не мог действовать вопреки принципам здорового образа жизни; как же объяснить это кажущееся противоречие?

— Иисус не нарушал принципы здорового образа жизни. Один из них гласит, что мы всегда должны выбирать лучшее из того, что у нас есть. Когда Иисус насытил 5000 человек, а потом еще 4000, он просто принял ножки ту пищу, которая была у людей. В то время хлебом и рыбой обычно питались бедные люди. А чтобы узнать, какие продукты являются наилучшими вообще для здоровья человека, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, что предназначено нам в пищу.

Тот, Кто сотворил человека и Кто понимает его потребности, указал Адаму перечень продуктов: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29). И, конечно же, стоит добавить, что рыба во времена Иисуса и рыба, которую мы покупаем сегодня, это далеко не одно и то же, учитывая современную экологию.

— Будучи вегетарианцем с 20-летним стажем, назовите основные преимущества вегетарианского питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

— Во-первых, это финансовое преимущество. В нашей стране идет безудержная инфляция, заставляющая всех следить за своими тратами. Замена мясной пищи вегетарианской позволяет значительно сэкономить деньги, употребляя при этом в пищу более полезные продукты.

Во-вторых, большое имущество – уменьшение риска для здоровья. И животные, и растения могут заболеть. Если растение заболеет, то оно уянется и погибнет. Если заболевает животное, то владелец поведет его на бойню, где животное умерщвлят, для того чтобы его хозяин не понес убыток. После этого люди заплатят немало денег, чтобы это мясо попало в их желудки.

Животные и растения одинаково поглощают с водой и воздухом вредные вещества, но наш организм получает с растительной пищей значительно меньшее количество таковых.

В-третьих, возрастает выносливость. Результаты проведенного в Швеции эксперимента, заключающегося в измерении времени непрерывной езды на велосипеде, показывают, что спортсмены, питающиеся мясом, богатым жирами и белками, быстрее устают при длительных нагрузках (57 мин). При

«Вот, я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29).

загрязняют воду. Чтобы получить 500 г животного белка, нужно затратить от 3 до 5 кг растительного. Поэтому вегетарианство позволяет экономить пищевые ресурсы мира.

смешанном типе питания, включающем как животные, так и растительные продукты, сопротивление усталости в 2 раза выше (114 мин). Наилучшие же результаты, обеспечивающие выносливость организма, достигаются спортсменами, питание которых основано на пище, богатой углеводами, в частности злаках и фруктах (167 мин).

И в-четвертых, вегетарианско питание предусматривает заботу об окружающей среде. Современные технологии мясного произ-

водства наносят ущерб природе. Чрезмерное стравливание пастбищ приводит к эрозии почвы и опустыниванию, а продукты жизнедеятельности животных, сливаемые с производств,

При употреблении жиров и белков

Время непрерывной езды на велосипеде –

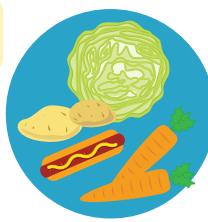
57 мин



При смешанном типе питания

Время непрерывной езды на велосипеде –

114 мин



При вегетарианском питании, богатом углеводами

Время непрерывной езды на велосипеде –

167 мин



Новини науки



ВЕГЕТАРИАНСТВО ЗНИЖУЄ РИЗИК РОЗВИТКУ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Учені з університету Тафтс (штат Массачусетс, США) стверджують, що 70 % усіх захворювань, зокрема і третина ракових хвороб, пов'язані з харчуванням.

Доведено, що вегетаріанське харчування сприяє зменшенню ризику розвитку хронічних дегенеративних захворювань, зокрема проблем з надлишковою масою тіла, коронарної хвороби серця, високого артеріального тиску, діабету та деяких видів раку (товстої кишки, молочної залози, передміхурової залози, шлунка, легень, стравоходу). За допомогою вегетаріанського харчування ви зможете захистити мозок, підтримувати оптимальну масу тіла, зміцнити кістки, продовжити тривалість життя та покращити його якість.

Чому люди, які дотримуються вегетаріанської дієти, рідше страждають від онкологічних захворювань? Чи пов'язано це з тим, що вони вживають більше рослинної їжі або менше м'яса та насищених жирів? Насправді впливає і одне, і друге. Одне з наймасштабніших досліджень Національного інституту раку, у якому брали участь 500 тис. чоловік, довело це.

Учені виявили, що в людях, які вживають велику кількість червоного

та обробленого м'яса, ризик смерті від раку та серцево-судинних захворювань був вищий, ніж у тих, хто не вживав м'яса. Через десять років учени дійшли висновку, що в чоловіків, які вживали багато червоного м'яса, ризик смерті від раку підвищувався на 22 %, у жінок з таким самим раціоном – на 20 %. Вживання великої кількості обробленого м'яса стало причиною таких результатів. Учені повідомили, що відсоткове співвідношення залежить від кількості: чим більше м'яса між імо, тим вищий ризик смерті від онкозахворювань. Куріння, маса тіла та спадковість не вражувалися під час проведення дослідження.

Схожі результати показало дослідження Nurses' Health Study II, проведене вченими Гарвардського університету. У ньому брали участь жінки в передклімacterичному періоді. Чим більшою була кількість вжитих насищених жирів, особливо з червоного м'яса і молочних продуктів з високим показником жирності, тим вищий ризик виникнення раку молочної залози. З іншого боку, вживання більшої кількості рослинних жирів не підвищувало ризику розвитку захворювання.

За матеріалами книги Дона Холла «Переваги вегетаріанства»

РАЦИОН ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ

В семьях, которые придерживаются вегетарианской диеты, возникает вопрос: как организовать детское питание, чтобы оно было здоровым и сбалансированным? Рассмотрим некоторые рекомендации в отношении составления рациона, введения прикорма и принципов здорового питания детей до 3 лет.

Частота и особенности введения прикорма у малышей

- Первый прикорм вводят в 6 мес., второй – в 7 мес. Если первыми вводились каши, то в качестве второго прикорма можно давать овощи, фрукты, или наоборот.
- В 8 мес. ребенку следует давать прикорм 3 раза в день, в 9-11 мес. – 4 раза в день, в 12 мес. ребенок получает продукты прикорма из всех пищевых групп.

- Даже после введения всех продуктов прикорма ребенку не следует отучать от грудного вскармливания.

- Предпочтительнее кормить ребенка, когда принимают пищу другие члены семьи.

- Количество предлагаемой пищи должно базироваться на принципах постепенности нарастания объема соответственно возрастным рекомендациям.

- Консистенцию можно постепенно делать более густой, а со временем перетерть пищу следует заменить нарезанной на мелкие кусочки (фрукты и овощи).

- Приблизительно с 9 мес. ребенку следует предлагать держать ложку и кушать самостоятельно, со временем можно вводить прикорм в виде маленьких кусочков пищи.

- Не давайте ребенку маленьких круглых твердых продуктов (виноград, леденцы, орехи, семена), так как



он еще подвержен повышенному риску подавиться пищей.

Сроки и объемы введения продуктов прикормасмотрите в **таблице 1**.

Итак, в 10-12 мес. (в зависимости от степени развития) ребенок должен получать:

- грудного молока или смеси – 750-950 мл/день;
- каши – 4 порции (1 порция = ¼ кусочка хлеба, 2-4 ст. л. каши);
- овощи и фрукты – 4 порции (1 порция =

2-4 ст. л. овощей и фруктов, 120 мл сока);

- бобовые – 2 порции (1 порция = 15 г);
- орехи и семена – после 12 мес.

Рацион питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

КАЛОРИЙНОСТЬ

Самый лучший путь для полноценного развития ребенка – обеспечить его достаточным количеством калорий. Вегетарианская диета богата клетчаткой, но желудок ребенка имеет

относительно небольшой объем, и малыш может почувствовать насыщение еще до того, как успел получить достаточно питательных веществ для своего развития. Этого можно избежать путем введения в рацион рисовой каши, фруктовых соков и очищенных от кожуры овощей и фруктов. Достаточное добавление жироодержащих продуктов, таких как авокадо, орехи, ореховые масла (твердые), семена и масла из семян, обеспечат кон-

таблица 1 СРОКИ И ОБЪЕМЫ ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПРИКОРМА

Продукт прикорма	Срок введения	Объем в 7 мес.	Объем в 8 мес.	Объем в 9 мес.	Объем в 10-11 мес.	Объем в 12 мес.
Сок (фруктовый, ягодный, овошной), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктовое пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овощное пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-крупяная каша, г	6-7	50-100	100-150	150	180	200
Кисломолочные продукты, мл	8-9	-	-	50-100	100-150	150-200
Творог, г	6,5-7,5	5-25	10-30	30	30	50
Яичный желток, шт	7,0-7,5	-	1/8-1/4	0,25-0,5	0,25	0-1
Мясное пюре, г	6,5-7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рыбное пюре, г	8-10	-	-	10-20	30-50	50-60
Растительное масло	6	0,5 ч. л.	0,5 ч. л.	0,5 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Сливочное масло	6-7	0,5 ч. л.	0,5 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Хлеб пшеничный, г	8-9	-	-	5	5	10
Бобовые, г	6-6,5	10-15				30-40
Орехи и семена (перемолотые), г	6-6,5	5-7				10-20 – орехи, 10 – семена

центрированный источник калорий.

Важно также обеспечить достаточное поступление омега-3 ненасыщенных жирных кислот, необходимых для развития мозга ребенка. Их источником могут быть рапсовое и льняное масла, соевые продукты, греческие орехи и пекан. Калорийность также можно повысить благодаря употреблению сушеных фруктов.

Некоторые родители стараются ограничить (10-15 % всего калоража) ребенка в потреблении жиров, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Однако это может замедлить его развитие, ведь он недополучает калории. Не стоит ограничивать потребление жиров у детей до 2 лет. В рационе ребенка в возрасте 2-3 лет жиры должны составлять 30-35 % от общей калорийности пищи, а более старших детей и подростков – 25-35 %.

БЕЛОК

Источники белка: бобовые, зерновые, тофу, орехи, соевое молоко (не домашнего приготовления) и соевые продукты. Один или несколько из этих продуктов следует употреблять ежедневно. Если пища ребенка достаточно калорийна и разнообразна, то переживать о количестве белка незачем – его достаточно.

КАЛЬЦИЙ

Так как желудок ребенка относительно небольшого размера, то не стоит делать акцент на зеленых листовых овощах как источнике кальция для детей. Хорошими источниками могут быть

промышленно обогащенные кальцием продукты (соевое молоко, соки, тофу) с применением сульфата кальция. Дети старшего возраста в дополнение к вышеперечисленным продуктам могут употреблять темноокрашенные листовые овощи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

- Продолжайте грудное вскармливание, если это возможно, и на втором году жизни ребенка.
- Сделайте питание разнообразным и полноценным



ЦИНК

Хорошими источниками цинка являются бобовые, цельные зерновые, зародыши пшеницы, промышленно обогащенные продукты, тофу, ореховые масла (твердые).

ЖЕЛЕЗО

Железодефицитная анемия – проблема среди детей вне зависимости от того, вегетарианцы они или нет. Источники железа: цельные или промышленно обогащенные железом зерновые и каши, бобовые, зеленые листовые овощи, сухофрукты, столовая свекла. Лучшему усвоению железа помогают витамин С и растительные кислоты из фруктов и овощей.

ВИТАМИН D

Летом достаточно пребывать на солнце с открытым лицом и кистями рук 20-30 мин/день 2-3 раза в неделю. В осенне-зимне-весенний период необходимо давать ребенку витамин D в добавках (400 МЕ/день).

беспокоиться, если только ребенок не болен. Витамины В₁ и В₁₂ являются стимуляторами нормального аппетита и роста. Возможно, у ребенка низкий их уровень, поэтому он плохо ест.

● Позаботьтесь о достаточном поступлении витамина В₁₂ из обогащенных продуктов или в виде добавок. Его недостаток может быть не обратим. Проблемы в развитии детей с недостатком витамина В₁₂ проявляются в возрасте от 3 до 8 мес. В этот период они становятся более раздражительными и апатичными. Наблюдается регрессия развития и снижение социальной активности. Может замедляться рост и обвод головы. Дети, в раннем младенчестве перенесшие дефицит витамина В₁₂, могут отставать в психическом развитии.

План питания для детей в возрасте от 1 до 3 лет см. в **таблице 2**.

Если ваша семья только начинает переходить на вегетарианское питание, то постарайтесь объяснить ребенку, почему теперь его пища будет несколько иной. Есть много так называемых переходных диет (лакто-ово-вегетарианская, лакто-вегетарианская и др.), которые помогут постепенно воспитать новые вкусы у ваших детей и более безболезненно отказаться от любимых ими, но не очень полезных блюд, а также полноценно заменить их не менее питательными продуктами.

Адаптировано согласно Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets, 2nd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers, 2004.

таблица 2

ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

Пищевая группа	Количество порций
Зерновые	6 или больше (порция = ½ – 1 кусок хлеба или ¼ – ½ стакана приготовленной каши, или макарон, или ¼ – 1 стакан каши быстрого приготовления)
Бобовые, орехи, семена	2 или больше (порция = ¼ - ½ стакана приготовленных бобовых, тофу*, или 30-90 г заменителя мяса, или 1-2 ст. л. орехов, семян либо их масел (не жидких)*)
Обогащенное соевое молоко и др.	3 (порция = 1 стакан обогащенного соевого молока, детской смеси или грудного молока)
Овощи	2 или больше (порция = ¼-½ стакана приготовленных или ½ - 1 стакан сырых овощей*)
Фрукты	3 или больше (порция = ¼-½ стакана консервированных фруктов, или ½ стакана сока*, или 1 фрукт среднего размера)
Жиры	3 (1 ч. л. растительного масла; используйте ½ ч. л. льняного масла или 2 ч. л. рапсового масла ежедневно, чтобы восполнить потребности в омега-3 жирных кислотах)

*Примечание. *Количество порций зависит от возраста ребенка.*

Дослідження останніх 50 років довели, що діти, які виховувалися в авторитарних сім'ях, більш скильні відкидати цінності своїх батьків. Проблема в тому, що багато батьків, намагаючись прищепити дітям моральні цінності, не дозволяють їм приймати рішення самостійно через страх перед можливими помилками. Як же навчити дітей приймати мудрі рішення і самостійно робити вибір?

1. Встановіть межі, всередині яких дитина зможе приймати рішення.

Помилка батьків іноді полягає в тому, що вони змалку або не дають дитині права робити вибір, або ставлять перед нею дуже складне завдання – відразу робити вибір із безлічі варіантів. Потрібно враховувати, що маленькі діти вагаються з вибором, якщо їм пропонують відразу кілька можливостей (наприклад, вибрати з 10-12 тістечок одне), це збиває дитину з пантелику, вона розгублюється. Нехай вона спочатку навчиться вибирати один предмет із двох запропонованих, а з часом можете поступово ускладнювати її завдання.

«З почуттям відповідальності в діях зростає й почуття власної гідності – необхідна передумова для досягнення успіху вже в дорослом житті».

(Фостер В. Клайн)

Обмеження захищають дітей від вибору, який може бути ім не під силу. Як тільки діти навчаться вибирати з невеликої



ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ САМОСТІЙНО ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ?



кількості варіантів щось одне, зробіть межі ширшими, надайте їм більше можливостей. Проте переконайтесь, що вас всередині цих меж усе влаштовує. Якою іграшкою ти хотів би поділитися зі своїм другом – вантажівкою, «швидкою допомогою» чи пожежною машиною? Які фрукти ти хотів би сьогодні на вечерю?

Якщо ваші діти змалку вчилися робити вибір дедалі більшої складності, до підліткового періоду вони зможуть приймати майже неймовірні за вагомістю рішення. Іноді їм, як і раніше, буде потрібна ваша допомога, але вони будуть готові прийняти виклик.

Навіть підлітки потребують меж, всередині яких вони зможуть вибирати. У сім'ї встановіть такі межі, які дозволяють підліткам брати участь у чотирьох або п'яти видах діяльності, крім відвідування школи та допомоги батькам. Ви можете на сімейній раді вирішити, які види діяльності відповідають поняттю мудрого рішення. Допоможіть дитині сформулювати принципи, керуючись якими вона змогла б вибирати корисне для себе заняття.

Якщо ваша дитина вже старшого шкільного віку, вона може діяти більш незалежно, оскільки привчена планувати свій час і набула навичок прийнят-

тя обміркованих рішень. Єдині межі, яких вона, можливо, потребує, – це час. Необхідно чітко домовитися, о котрій годині вона буде повертатися ввечері додому, скільки часу буде допомагати в домашніх справах, а також о котрій годині сяде до столу. Вона може сама визначати, скільки часу в неї піде на школу і допомогу по господарству. Таким чином, до 17 років вона буде готова до самостійного життя. Встановіть межі, які відповідають віку вашої дитини та її вмінню приймати рішення.

2. Створіть безліч можливостей для прийняття рішення.

Дітям необхідні різноманітні можливості, щоб вони практикувалися в прийнятті правильних рішень доти, доки не навчаться робити це не роздумуючи. У результаті моральні цінності стануть справді частиною їхньої сутності, вони глибоко вкореняться в їхньому внутрішньому світі.

Стримуйте себе в спонуканні приймати за дитину всі рішення. Часто легше самому прийняти рішення, ніж робити це рішення разом із дітьми, які часом недосвідчені й повільні. Ім важко зібратися з думками за короткий термін. Час не чекає, а треба так багато встигнути за день, і тому

ви, роздратовані, часом приймаєте рішення замість дитини. Це несе в собі інформацію про те, що вона неспроможна і що ви не довірюєте їй приймати рішення. Тому вона не набуває такого необхідного досвіду для себе.

Що ж зробити, коли ви просто повинні встигнути зробити все за день? Ви не можете цілу вічність чекати, коли ваша дочка вирішить, що ж їй хочеться одягнути. Вам потрібно вчасно прийти на роботу, а їй – до школи. Ви можете домовитися з нею, що, якщо вона не обере одяг до встановленого часу, ви зробите це за неї або ж вона одягне той, який завжди готовий. Протягом виділеного її часу ще раз нагадайте про рішення. Не сваріть її і не зітхайте з роздратуванням. Коли закінчиться обумовлений час, просто простягніть їй костюм. Ваша домовленість з нею передбачає відсутність сперечань і примх з приводу вашого рішення. У неї був шанс, вона його не використала. Це теж корисний урок.

3. Розвивайте в дитині навички прийняття рішень.

Дитину варто навчати вмінню критично мислити і приймати рішення. Навіть якщо її вчать критично мислити в школі, сім'я – найкраще місце для розвитку цієї навички.

КРОК 1

ЗБЕРІТЬ ФАКТИ

Допомагайте дитині дізнатися про цікаві для неї предмети все, що тільки можливо. Дев'ятирічний хлопчик може збирати інформацію про рок-групи (адже йому доведеться приймати рішення, слухати їх чи ні). Енциклопедії, книги, а також Інтернет зроблять цю роботу легкою і захопливою. Шістнадцятирічна дівчина може збирати дані про майбутню роботу, СНІД чи аборти – усе це в майбутньому вимагатиме від неї життєво важливих рішень. Ви можете допомогти п'ятирічній дитині збирати факти про велосипеди для дітей її віку. Раз на місяць присвячуєте вечір пошуку відомостей, зосереджуючись на сферах, які вимагають від ваших дітей критичного осмислення.

КРОК 2

ПЕРЕВІРТЕ ФАКТИ

Джерела не рівнозначні, оцініть як самі джерела, так і факти, що містяться в них. Які з джерел найбільш точні? Які більш авторитетні? У чому різниця між інформацією з енциклопедії та твердженням з Біблії? Якого роду факти використовуються в пропаганді та рекламі? Відомості з ненадійних джерел слід відкинути. Цей процес допоможе вашій дитині навчитися мислити критично. Якщо діти навчаться оцінювати джерела інформації, вони не будуть легко приймати на віру неправдиву рекламу або улесливі промови друзів чи незнайомців.

КРОК 3

ЗВАЖТЕ ФАКТИ

Усі факти мають різне значення. Деякі значно важливіші в прийнятті

рішень, ніж інші. Складіть список «за» і «проти» кожного рішення. Помістіть найважливіші факти на початку списку. Один факт часом настільки перевищує значення інших, що його треба виділити особливо. Оцініть можливі наслідки прийнятого рішення. Що, наймовірніше, станеться в результаті? На кого ще це вплине? Дітей слід навчити передбачати наслідки. Вони не народжуються з цим умінням, хоча хотіть опанувати його швидше, ніж інші. Вони вчаться крок за кроком, коли ви вказуєте їм на результати рішень або просите подумати про можливі наслідки.

Встановіть принципи, керуючись якими ваша дитина буде приймати рішення. Процес формування цих принципів має вирішальне значення для формування її характеру.

КРОК 4

МОЛІТЬСЯ

Складні ситуації не завжди вирішуються складанням списку «за» і «проти», оскільки рішення включає не тільки мислення, а й почуття. Деякі діти з народження мають здатність думати критично. Саме розмірковуючи, вони приймають свої рішення. Вони з легкістю зберуть факти і зважать їх. Інші за природою своюю схильні керуватися почуттями. Вони хочуть приймати рішення, спираючись на почуття, а не на факти. Їх можна навчити включати факти в процес прийняття рішення, але вони будуть завжди прагнути передусім прислухатися до почуттів.

Насправді в прийнятті рішень беруть участь і мислення, і почуття. Іноді дитина каже: «Я просто відчуваю, що це неправильно. Не знаю чому, але я переконаний, що це неправильно». Це схоже на почуття, але в цьому випадку вони, можливо, обумовлені мінулим досвідом і фактами, які усвідомлюються в момент прийняття рішення. Таке рішення, імовірно, засноване на мисленні та почуттях, які об'єдналися

і стали інтуїцією. Іноді Бог, підштовхуючи нас у потрібному напрямку, допомагає нам прийняти правильне рішення, а ми приписуємо це інтуїції.

Ваш підліток міг зібрати всі факти, перевірити і зважити їх, але, незважаючи на це, він досі вагається. Як допомогти йому контролювати почуття? Можливо, факти не виглядають переконливими, а рішення є складними. Необхідний погляд збоку.

Мудрість походить від Бога. Він очохе відгукується на наші прохання про дарування мудрості. Підтримуйте своїх дітей у прагненні просити в Бога мудрості (див. Якова 1:5; Прип. 9:10 і Прип. 2:6-8). Прикріпіть записи з обітницями на помітних місцях у вашому домі. Покладайтесь на них, коли приймаєте складне рішення. Діти повинні знати, що Бог глибоко зацікавлений у кожному аспекті їхнього життя і буде керувати ними в кожній ситуації. Він пронесе їх на руках крізь труднощі й допоможе прийняти мудре рішення.

4. | Підбадьорюйте та підтримуйте своїх дітей у прийнятті рішень.

Коли діти вчаться приймати рішення, їм необхідні підбадьорення та підтримка батьків. Підбадьорення допоможе зрозуміти різницю між немудрим і мудрим рішенням та переконає ваших дітей у тому, що вам не байдужі їхні рішення.

Допоможіть вашій дитині відчувати, що ви любите її і пишастеся нею. Підтримайте вашу дитину в прийнятті мудрого рішення. «Ти чудово впровадився в цію проблему. Ти ретельно зважив усі “за” і “проти” і прийняв правильне рішення. Дивовижно!»

Виявляйте розуміння, коли дитина відчуває труднощі під час вибору. «Дуже складно зважитися вчинити інакше, ніж твої друзі. Звичайно, ти хочеш, щоб тебе любили, але тобі відомо, що вони поводяться погано. Ти зробив правильний вибір, незважаючи на те, що це було складно».

Відзначайте успіхи дитини. «Це важко, але тобі вже вдається приймати рішення швидко і правильно».

Висловлюйте впевненість та позитивні очікування. «Я знаю, що ти можеш зробити задумане, хоч це й нелегко». Спонукайте прийняти рішення, але не тисніть на дитину. «Було б чудово, якби ти зумів переконати своїх однокласників прийняти правильне рішення й інакше провести святковий день».

«Оточена свободою вибору дитина вчиться завжди бути відповідальною за свої рішення».



Надаючи своїм дітям свободу вибору, ви вчите їх приймати рішення. Навіть якщо іноді ці рішення бувають безглаздими, нерозумними і призводять до тих чи інших наслідків, з терпінням і мудрістю підтримуйте своїх дітей у набутті вміння самостійно робити вибір і нести за нього відповідальність. Виховуйте своїх дітей у дусі любові та прийняття, щоб свого часу вони виявилися підготовленими до самостійного життя.

Автор: **Донна Хабеніхт**

«Как мне составить рацион питания, оптимальный при моем заболевании?» – вопрос, который часто задают пациенты, проходя курс лечения. Рассмотрим рекомендации доктора, которые помогут сориентироваться в многообразии продуктов питания и выбрать те из них, которые обладают профилактическим и лечебным эффектом.



ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И ДРУГИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (ССЗ)

► Исключите жиры животного происхождения (особенно сало, сметану, сливочное масло, сыр), мясные и рыбные бульоны – эти продукты богаты холестерином.
► Исключите кофеин: он способствует сужению сосудов, повышает артериальное давление (АД), нарушает влияние нервной системы на работу сердечно-сосудистой системы.
► Исключите алкоголь: он повреждает печень, которая ответственна за утилизацию жиров из крови, включая холестерин. Чем больше его останется в крови, тем большее его количество осаждет в сосудах.

► Ограничите потребление промышленно переработанных растительных жиров (спреды, маргаринсы): содержащиеся в них транс-жиры ускоряют процесс атеросклероза.

«От 90 до 97% случаев заболеваний сердца, являющихся причиной более чем половины смертей населения США, можно было предотвратить вегетарианской диетой» (из журнала Американской медицинской ассоциации).

► Ограничите употребление соли: содержащийся в ней натрий способствует задержке жидкости в организме, повышению уровня АД и преждевременному изнашиванию сердца.

► Сведите к минимуму потребление рафинированных продуктов: они являются источником лишних калорий, а значит, будут способствовать увеличению массы тела, что повышает риск развития ССЗ. Сахар или сладости, употребляемые в большом количестве, стимулируют процесс атеросклероза за счет увеличения выработки триглицеридов.

► Употребляйте достаточное количество ненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6): они содержатся в орехах, молотых семенах льна, семечках.

► Употребляйте достаточное количество продуктов, обогащенных клетчаткой (овощи, фрукты, цельные зерновые): они способствуют ускорению выведения избытка холестерина.

► Употребляйте продукты, богатые антиоксидантами (витамины С, Е, бета-каротин): цитрусовые (витамин С), оранжевые, желтые, темно-зеленые и красные овощи и фрукты (бета-каротин), орехи и семена, листовая зелень (витамин Е и бета-каротин).

► Обогатите свой рацион полезными продуктами:

- содержащими калий: изюм, курага, бананы, печенный в кожуре картофель;

- содержащими магний: зеленые листовые, бобовые, бананы, зерновые, орехи;

- содержащими кальций: зеленые листовые, соя, инжир, кунжут, брокколи.

► При стойком повышении АД придерживайтесь яблочной диеты (только 1-2 кг яблок в день в течение 3-5 дней).

► Добавляйте в пищу куркуму (противопоказание – желчекаменная болезнь) по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ч. л. 1-2 раза в день, обильно потребляйте зелень, 2-4 зубчика чеснока в день.

ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫМИ С ЦЕЛЬЮ УМЕНЬШЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Чем больше замен произведено, тем ниже уровень холестерина.

1 Красное мясо, моллюски, колбасы и другие продукты мясопереработки → рыба или птица без кожи → бобовые, соевый изолят и другие заменители мяса.

2 Сливочное масло, жирная сметана или жирное мясо → оливковое масло первого отжима, подсолнечное масло, рапсовое масло, льняное масло, ореховые масла, кроме арахисового.

3 Цельное молоко → обезжиренное молоко → ореховое молоко, соевое молоко.

4 Твердый сыр → обезжиренный творог → сыр тофу и авокадо.

5 Промышленная выпечка и сладкие рулеты → домашняя выпечка на основе цельно-зерновой муки или муки грубого помола.

6 Конфеты → сухофрукты, мед, патока.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАПОРАХ

Чаще всего к запору приводят:

- снижение тонуса стенок кишечника;
- нарушение состава микрофлоры кишечника (влияние антибиотиков, очистительных клизм);

- нарушения в питании, например недостаток клетчатки и/или воды;
- сознательная задержка акта испражнения, когда игнорируются естественные позывы к испражнению, что может привести к утрате рефлекса дефекации;

- злоупотребление слабительными и очистительными клизмами, что вызывает хроническое воспаление стенки кишечника, нарушение состава микрофлоры и снижение чувствительности кишечника к стимулам головного мозга;

- малоподвижность;
- онкологические заболевания пищеварительного тракта и метастазы в другие органы.

Продукты, рекомендованные при запорах:

1 Все фрукты, овощи, зерновые и бобовые, богатые клетчаткой.

2 Вода – не менее 30 мл/1 кг массы тела. Полезно выпивать 500-700 мл достаточно горячей воды утром натощак.

3 Необходимо сократить потребление промышленной выпечки из белой муки, сладостей, мяса, рыбы и морепродуктов. Особенно полезны:

4 **Инжир** – за счет клетчатки и мелких семян ускоряет перистальтику кишечника.

Слива – богата пектином, который впитывает воду, увеличивает объем стула и способствует испражнению, стимулирует перистальтику кишечника, защищает от рака кишечника.

Льняное семя в виде отвара. Молотые семена добавляйте в пищу (1-2 ст. л. в день). 2 ст. л. семян льна проварить 5 мин в 500 мл воды, настоять 30 мин и выпить в течение дня в промежутках между приемами пищи.

Отруби за счет большого количества клетчатки оказывают слабительный эффект. Залейте отруби кипятком, и когда они набухнут, добавляйте их в пищу, 1-2 ст. л. в день. В сухом виде лучше не употреблять.

Яблоки оказывают слабительное действие и улучшают состав микрофлоры кишечника (за счет антисептического действия кислот). Пектин, содержащийся в яблоках, является отличным сорбентом, он также способствует снижению риска развития рака толстого кишечника. Танины снижают воспаление в стенке кишечника. Для страдающих запором полезно утром натощак съедать по 1-2 яблока.

Хурма оказывает противовоспалительное действие, особенно на толстый кишечник, и обладает легким слабительным эффектом.

Кукуруза в виде муки снимает воспаление со стенки кишечника, что уменьшает его болезненность.

ПИТАНИЕ ПРИ ПОДАГРЕ

Подагра связана с почти постоянной гиперурикемией – повышенным уровнем мочевой кислоты в крови и выпадением ее микрокристаллов в ткани суставов, почек, в сосудистую стенку, реже – в ткани сердца, глаза и т. д.

Исключить:

Алкоголь (в частности пиво), чай, кофе, бульоны, уксус, переедание.

Ограничить:

Продукты, богатые туринами: мясо, мозг животных, печень, язык, почки, рыбу, грибы, арахис, шпинат, шоколад, щавель, шпинат, брюкву, ревень, редис, бобовые.

Жирные продукты, полезны для регулярного или курсового употребления:

► **Цитрусовые** (особенно лимон) – ощелачивающее действие.

► **Ягоды** (особенно клюква, брусника, малина, шиповник, виноград) – обладают ощелачивающим и мочегонным действием. Можно употреблять в свежем виде и в виде морсов.

► **Бахчевые** – обладают мочегонным, реминерализующим и ощелачивающим действиями.

Кисломолочные продукты, соя, крупы.

► **Петрушка и сельдерей** – эфирные масла обладают мочегонным действием и ускоряют выведение мочевой кислоты. Минеральные соли способствуют ощелачиванию организма и противодействуют образованию камней.

► **Вода** – регулярно до 2 л в день.

РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОЙ ВЕГЕТАРИАНСКОМУ ПИТАНИЮ

- Разнообразие растительной пищи
- Предпочтение нерафинированным продуктам
- Оптимальный уровень жиров в рационе
- Потребление жидкости: в среднем для взрослого человека – 8-10 стаканов воды в день
- Регулярная физическая активность: 30 мин, чтобы избежать развития хронических заболеваний, 60 мин – для снижения массы тела
- Достаточное пребывание на солнце (по крайней мере 10 мин в день) для выработки витамина D



Калорий/день	1600 кал/день	2000 кал/день	2500 кал/день	1600 кал/день	2000 кал/день	2500 кал/день
Тип питания	Веганы (порций/день)			Лакто-ово-вегетарианцы (порций/день)		
Цельные зерновые	5	7	12	5	6	9
Бобовые и соя	3	3	3	3	3	3
Овощи	6	8	9	6	8	9
Фрукты	3	4	4	3	4	4
Орехи и семена	2	2	2	1	1	2
Растительные масла	1	2	2	1	2	2
Молочные продукты	0	0	0	2	2	2
Яйца	0	0	0	½ яйца	½ яйца	½ яйца
Сладости	Иногда					

БЕЛОК

И вегетарианская, и веганская диеты могут обеспечить полноценное поступление белка в организм. Рекомендуемое потребление белка составляет 0,7-0,8 г/кг массы тела. Например, женщина с массой тела 63 кг нуждается приблизительно в 45-50 г белка в день мужчина с массой тела 82 кг – 57-66 г белка в день в зависимости от степени физической активности. Это количество белка легко можно получить, употребляя в пищу разнообразные продукты, например, чечевицу, миндаль, яйца, тофу, зерновые.

КАЛЬЦИЙ

Помимо молочных продуктов хорошими источниками кальция являются зеленые листовые овощи, брокколи, миндаль, кунжут, морковь, промышленно обогащенные продукты питания (каши, кукурузные хлопья и др.).

ЖЕЛЕЗО

Железо мы можем получить из шпината, фасоли, чечевицы, проростков пшеницы. Если употреблять еще и продукты, богатые витамином C, то усвоение железа увеличится.

ПИЩЕВАЯ ГРУППА	ПОРЦИЯ
Зерновые	0,5 стакана вареной каши или вареных макаронных изделий (100 г); 0,5 стакана запеканки из каш или макарон (100 г); 1 булочка объемом 0,5 стакана (100 г); 2 шт. оладий (100 г); 1 блин (100 г); 4 вареника (100 г); 0,75 стакана сухих хлопьев; 1 кусочек хлеба толщиной 1 см (30 г)
Бобовые	0,5 стакана вареных бобовых (100 г); 0,5 стакана тофу; 1 стакан соевого напитка; 0,25 стакана соевых орешков
Овощи	1 стакан листового салата; 1 стакан листовых овощей, свежей капусты; 1 свежий овощ (100 г); 1 огурец / 1 помидор / 1 перец; 0,5 стакана вареных или тушеных овощей (50-80 г); 0,75 стакана овощного сока
Фрукты	1 фрукт (100 г): 1 яблоко / 1 банан / 1 груша и т. д.; 0,5 стакана консервированных фруктов; 0,25 стакана сухофруктов (100 г); 0,75 стакана фруктового сока
Орехи и семена	0,25 стакана орехов – 30 г (2 ст. л.); 0,25 стакана семечек подсолнуха; 0,25 стакана семечек тыквы
Растительные масла	1 ч. л. растительного масла
Молочно-яичная группа	1 стакан обезжиренного молока, или кефира, или йогурта; 0,5 стакана обезжиренного творога; 2 яичных белка

Что такое «счастливое супружество»? Могут ли быть такие отношения, когда вас иногда более чем выводит из себя поведение супруга, но вы по-прежнему счастливы в браке и любите друг друга, как говорится, до смерти? Попробуем представить концепцию счастливой семьи в свете библейских принципов.

РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ НЕ МЕШАЮТ СОГЛАСИЮ



Божья воля состоит в том, чтобы люди с разными характерами объединялись друг с другом. При этом каждый член семьи должен свято относиться к мнению других и уважать их права. Такое поведение будет способствовать взаимной предупредительности и выдержанке, пристрастные мнения смягчаться, и грубые черты характера сгладятся. Согласие будет достигнуто, а сочетание разных характеров может стать преимуществом семейного круга.

БРАК: БЕЗОПАСНАЯ ГАВАНЬ ИЛИ ЗОНА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ?



1
ХОРОШИМ СУПРУГАМ СВОЙСТВЕННО МНОГО ПРОЩАТЬ.

Большинство семейных пар, чей брак дал трещину, ведут такой учет и составляют длинные списки обид. Я сам был таким. Но жизнь иногда преподносит нам неожиданные уроки, и как-то раз один человек кое-что сделал, что заставило меня сильно страдать. Мне причинили сильную душевную боль, и я был очень уязвлен. Самым удивительным в этом переживании было то, что я узнал о самом себе. Холодный айсберг непрощения наполнил мою душу. Теперь я научился испытывать стыд за подобные чувства, но на это ушло много времени.

Легко говорить о прощении, когда кто-то обидел кого-то. Нет проблем. Просто выпишите рецепт и отдайте ему. Скажите ему, чтобы он смирился. Но когда дело касается нас самих, к сожалению, не всегда все бывает так легко.

Итак, как же нам простить? Я не знаю иного пути, за исключением того, который указал нам Иисус. Если вы видите, что у вас нет никаких оснований, чтобы кого-то простить, просто вспомните, сколько вам было прощено Богом. Спросите себя: как это так, что у вас есть надежда на спасение и жизнь вечную?

«Как Христос простил вас, так и вы» (Колос. 3:13).

Подлинное сердечное прощение наступает лишь тогда, когда мы глубоко осознаем глубину прощения, которое получили сами. Когда мы увидим себя прощенными грешниками, наше ледяное надменное пренебрежение к ранившим нас людям растает. Мы начнем смотреть на них как на попутчиков по жизни, людей, которые так же осаждаем силой греховной природы, как и мы. Только тогда ненависть действительно может отступить перед сочувствием, и мы проявим подлинное прощение. Другого пути просто не существует.

2
В ХОРОШЕМ БРАКЕ ПАРТНЕРЫ ПРИЛАГАЮТ СОЗНАТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ПОДМЕЧАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА СУПРУГА И СОСРЕДОТОЧИВАТЬ ВНИМАНИЕ НА НИХ.

Этот принцип является следствием первого, поскольку подобное отношение прямо противоположно непрощению. Это решение восхищаться красотой и добродетелью, радоваться цветам и не беспокоиться о шипах. Кроме того, это значит, что мы сосредоточимся на приятных моментах

и хороших качествах. Поступать так – лучший способ сохранить первую любовь живой и крепкой.

Большинство из нас обладает многими нехорошими и даже отвратительными качествами. Чтобы их обнаружить, даже не требуется отличаться особыми способностями. И если мы примем решение сосредоточиваться на отрицательных качествах, то вскоре не будем замечать ничего доброго. «Он сделал...» «Она сказала...» «Я чувствовала себя так, будто...» Мы можем вспоминать и жаловаться на них до бесконечности. Чем больше мы так делаем, тем больше будем чувствовать свою правоту, выражая гнев и негодование.

У апостола Павла был лучший план. Он говорил: «Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филп. 4:8). Ключевое слово здесь – «помышляйте». О чём вы больше всего размышляете?

Это должно стать постоянным настроем жизни, поскольку после того, как подметают конфетти и прячут свадебные подарки, наступает реальная жизнь. Но если мы приняли сознательное решение подмечать положительные качества и искать хорошие стороны, сказочное видение смениется более реалистичным, более зрелым и намного лучшим.

В ХОРОШЕМ БРАКЕ СУПРУГИ РУКОВОДСТВУЮТСЯ ВЕРНОСТЬЮ И ПОСТОЯННОЙ ЛЮБОВЬЮ.

Библия постоянно сравнивает зрелую супружескую любовь с тем, как Бог заботится о Своих детях: «Милость же Господня от века и до века к боящимся Еgo» (Псал. 102:17). «Горы сдвинутся, и холмы поколеблются, – а милость [хесед] Моя не отступит от тебя, и завет мира Моего не поколеблется, говорит милующий тебя Господь» (Ис. 54:10).

Милостивое отношение в семье приводит к возрастанию любви. Такую любовь, по словам Павла, мужья должны проявлять по отношению к своим женам. «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее» (Еф. 5:25).

Греческие философы во дни Павла делали большой акцент на индивидуальности. Они считали каждого человека островом, который сам по себе цельный и самодостаточный. Греческий взгляд на брак: моя жена сама по себе, а я – сам по себе. Я могу стоять в стороне от нее и испытывать раздражение от ее слабости. Я могу подчинить ее своему суждению и вынести ей приговор.

Но если я понял и пережил на опыте библейскую концепцию супружества, то стоять в стороне невозможно, поскольку брак пре-вращает двоих в одну плоть. Поэтому я не могу осуждать свою супругу или высмеивать ее за слабости. Если мы одна плоть, эти слабости уже не только ее, но и мои. Я не могу презирать или отвергать ее, потому что она – моя плоть. Напротив, я должен быть чувствительным к ее ранам, должен разделять с ней потери и боль неудач, должен переживать вместе с ней чувство утраты и за-

мешательства (см. 1 Кор. 9:22; 2 Кор. 11:29). Я могу радоваться ее победам, поскольку они и мои победы. Павел думал именно об этом, когда продолжал свою мысль: «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь, потому что мы члены тела Его, от плоти Его и от костей Его» (Еф. 5:28-30). Такую милость Бог являет нам.

Библия учит, что естество человека – это неразделимое целое. Тело, душа и дух – легитимные концепции, однако греческая идея о том, что это отдельные элементы, которые могут быть изолированы друг от друга и существовать независимо, противоречит Слову Божьему. Они части единого целого. И супружеские отношения также являются неделимым единением ума, тела и духа под управлением любви и милости.

ХОРОШИЙ БРАК – ЭТО СВЯТИЛИЩЕ.

Мы упомянули о том, что в древности Бог учредил завет со Своим народом, и этот завет ясно обозначил отношения Божьих детей с Господом, определяя их как отдельный особенный народ.

Супружество также является заветом, соглашением партнеров не переходить за его границы и сохранять верность друг другу. Таким образом брак осуществляет и сохраняет свою святость. Он является собой священные узы, поскольку супружество – это святилище, святое место, на которое могут ступить только муж и жена. Иисус ясно сказал, что исключительность, о которой говорится в седьмой заповеди, охватывает даже наши мысли (см. Мф. 5:27, 28).

Супружеские отношения также требуют, чтобы партнеры возвысились над

не всегда истинными нравственными ценностями нашей культурной среды и стояли от них в стороне. Все, кто придерживается библейского повеления «воздерживаться от блуда», резко противопоставляют себя язычникам, не знающим Бога (см. 1 Фес. 4:3-5). Воздерживаясь «от плотских похотей, восстающих на душу» (1 Петра 2:11), супруги становятся пришельцами и странниками на земле.

Брак – это безопасная гавань, где супружеская пара обретает уверенность друг в друге. Муж и жена знают, что здесь их принимают, любят и понимают. Это также соответствует отношениям верующего со Христом.

Осуществляя все это, хороший брак не только отражает и символизирует отношения верующего со Христом, но также укрепляет и усиливает их. Брак является предвкушением того дня, когда Иисус возвратится, исполнит завет и мы увидим Его лицом к лицу.

«Там искупленные по-знают, подобно тому, как и они познаны. Нежные чувства любви и участия, которые Сам Бог насадил в душе человека, будут выражены там самым прекрасным образом и получат дальнейшее развитие. Чистое общение со святыми существами, гармоничная жизнь в обществе блаженных ангелов и верных всех веков, которые омыли одежды свои и убелили их Кровью Агнца, святые узы, связывающие воедино “всякое отечество на небесах и на земле” (Еф. 3:15), – все это будет составлять блаженство искупленных».

(Э. Уайт.
Великая борьба,
с. 676)

Автор: Лоран Уэйд

СЕКРЕТ ЕДИНСТВА

Причиной разногласий и раздоров в семьях и в обществе является разделение с Богом. Приблизиться к Богу – значит стать ближе друг к другу. Секрет истинного единства кроется не в дипломатии, не в умении справляться с проблемами или в сверхчеловеческих усилиях, направленных на преодоление трудностей, как бы велики они ни были, но в единстве со Христом.



Посмотрите на колесо. От краев к центру сходится множество спиц. Чем ближе они подходят к центру, тем ближе они друг к другу. Так же обстоит дело и в христианской жизни. Чем ближе мы подходим ко Христу, тем ближе становимся друг другу. Семейное дело должно идти гладко, подобно тому, как работает хорошо отрегулированный механизм, состоящий из множества разных деталей. Каждый член семьи обязан сознавать, что на него возложена ответственность создавать уют, порядок и организованность в семье. Никто не должен чинить препятствия другому. Всем надлежит сообща участвовать в добром деле, ободряя друг друга. Следует быть мягкими, выдержаными и терпеливыми, говорить негромким, спокойным голосом, избегать недоразумений.

ОРЕХИ – БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ

Орехи содержат большое количество полезных веществ, необходимых для полноценной и здоровой работы человеческого организма. Наряду с бобовыми при вегетарианской диете они являются одним из основных заменителей животного белка. Набор витаминов в каждом из видов орехов уникален.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Энергетическая ценность – 650 ккал на 100 г.
Содержит витамины A, B₁, B₂, E, PP, C, клетчатку, железо, кобальт, цинк, калий, магний, кальций, йод, фосфор.



Полезные свойства: улучшает работу печени, помогает при бессоннице, простудах, нервных расстройствах, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, авитаминозе и малокровии, способствует улучшению умственной деятельности и укреплению иммунитета. Грецкий орех рекомендуется включать в рацион в период восстановления после перенесенных болезней и операций. Достаточно съедать пять целых ядер ореха в день.

ФУНДУК

Энергетическая ценность – 679 ккал на 100 г.
Содержит витамины C, E, B₁, B₂, B₆. Именно в этом орехе наиболее удачно сочетаются кальций, фосфор, магний, калий, железо, кобальт, цинк, натрий и полный комплекс аминокислот; содержит полиненасыщенные жирные кислоты. По количеству белков не уступает мясу.



Полезные свойства: улучшает обмен веществ и замедляет процесс старения организма, помогает при хронической усталости, диабете, гипертонии, увеличении предстательной железы, варикозном расширении вен, флегматиках, ожирении. Потребление смеси из фундука, меда и кураги – лучшая профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, а растертые орехи с изюмом – хорошее средство от малокровия.

КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

Энергетическая ценность – 674 ккал на 100 г.
Содержит аминокислоты и микроэлементы, витамины A, E (токоферол), D, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, PP, клетчатку и фруктозу. По количеству витаминов и минеральных веществ кедровые орехи превышают все остальные орехи в десятки раз.



Полезные свойства: возмещают недостаток витаминов и микроэлементов, повышают работоспособность, укрепляют иммунитет, нормализуют показатели крови, регулируют обменные процессы. Рекомендуется включать в рацион при повышенном давлении, неврозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, бронхов и легких, гепатите и циррозах печени. Кедровые орехи в комплексе с медом оказывают антибактериальное, противовоспалительное, иммуностимулирующее действие.



АРАХИС

Энергетическая ценность – 610 ккал на 100 г.
Содержит витамины A, D, E, K, B₁, B₂, PP, C, натрий, кальций, калий, магний, фосфор, железо и цинк.

Полезные свойства: улучшает работу нервной системы, сердца, печени и других органов, способствует росту и обновлению клеток, снижению уровня холестерина в крови, может использоваться как желчегонное средство. Арахис полезен при утомляемости и бессоннице, улучшает память, внимание и слух, благотворно воздействует на половую систему. Употребление 30 г арахиса ежедневно значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

КЕШЬЮ

Энергетическая ценность – 572 ккал на 100 г.
Содержит витамины A, B₁, B₂, B₃, C, железо, кальций, магний, фосфор, никотиновую кислоту.



Полезные свойства: рекомендуется при дистрофии, псориазе, анемии, депрессии, нарушениях обменных процессов. Улучшает работу иммунной системы, обеспечивает нормальную деятельность сердца, а также способствует снижению уровня холестерина в крови.

МИНДАЛЬ

Энергетическая ценность – 640 ккал на 100 г.
Содержит витамины группы в и Е, железо, цинк, примерно 40% дневной нормы магния и кальция, а фосфора в нем больше, чем в других орехах.



Полезные свойства: сладкий миндаль рекомендуется при повышенном уровне холестерина, при гипертонии, опухолевых заболеваниях, ожирении, язвах, глазных болезнях, болезнях желчных протоков и изжоге. Важен для здоровья волос, ногтей, кожи, зубов. Горький миндаль полезен при заболеваниях верхних дыхательных путей, почек и женской половой сферы.

ФИСТАШКИ

Энергетическая ценность – 558-664 ккал на 100 г (в зависимости от сорта).

Содержит витамины A, B₁, Е, железо.

Полезные свойства: оказывают бодрящее, тонизирующее и общекрепляющее действие, снижают предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на работу мозга и печени, поддерживают в период больших физических нагрузок и после тяжелых заболеваний, очищают кровь. Фисташковое масло используется для выведения веснушек и пятен на коже, а также как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах.

Название ореха / Состав	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, г	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Натрий, мг	Калий, мг	Железо, мг	Калорийность, ккал	Норма
Грецкий орех	16,2	60,8	11,1	6,1	5,8	2,6	89	120	7	474	2	656	5 шт.
Фундук	15	61,5	9,4	5,9	1,4	20,4	170	172	3	717	3	651	10 шт.
Кедровый орех	23,7	60	20,5	3,7	2	0,05	8	234	72	628	3,06	674	20-40 г
Арахис	26,3	45,2	9,9	8,1	5,3	10,1	76	182	23	658	5	552	20 шт.
Кешью	18,5	48,5	22,5	2	-	5,7	47	270	16	553	3,8	572	10 шт.
Миндаль	18,5	53,7	13	7	1,5	24,6	273	234	10	748	4,2	576	12 шт.
Фисташки	20	50	7	0,3	-	6	250	200	25	600	60	563	15 шт.

РЕЦЕПТЫ

от ПАНСИОНАТА «НАШ ДОМ»

ПИРОГ С БАНАНАМИ И ОРЕХАМИ

4-6 порций.

Время приготовления – 1 час



Корж:

- 0,5 стакана фиников, очистить от косточек
- 0,5 стакана горячей воды
- 0,5 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления, слегка измельчить
- 0,5 ч. л. соли
- 1 стакан грецких орехов, нарезать крупно

Финики размягчить в горячей воде и, не сливая воду, хорошо взбить или перемешать с водой до однородной консистенции. Соединить оставшиеся ингредиенты и замесить тесто. Оно должно получиться жидким. Смесь толщиной 1 см выложить на пергаментную бумагу. Запекать 15 мин в духовке при температуре 180 °C.

Крем:

- 2 стакана воды
- 1 стакан фиников без косточек или 0,5 стакана сахара
- 0,5 стакана орехов кешью, миндальных орехов или очищенных семян подсолнечника
- 3 ст. л. крахмала
- щепотка соли

Все ингредиенты взбить в блендере. Поставить на средний огонь и мешать до полного загустения. Следить, чтобы не подгорело. На остывший корж нарезать кольцами или кусочками 2-3 банана и сверху выложить горячий крем. Равномерно распределить по всей поверхности коржа. Дать остыть. Поставить в холодильник на 1-2 ч.

Перед подачей нарезать на небольшие кусочки и подавать в виде пирожных, украсив свежими фруктами или посыпав порошком кероба.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МИНДАЛЬНЫХ ОРЕХОВ

4-6 порций.

Время приготовления – 40 минут

- 4 стакана миндальных орехов измельчить в блендере до состояния муки
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 150 г муки из овсяных хлопьев (хлопья измельчить в кофемолке)
- 300 мл воды
- 650 г фиников, очистить от косточек и перекрутить через мясорубку
- щепотка соли

Соединить все ингредиенты. Замесить тесто. Раскатать в пласт толщиной 7 мм. Выдавить печенье формочками. Запекать в духовке при температуре 180 °C до золотистого цвета.



ПАНСИОНAT «НАШ ДОМ»

предлагает восстановить здоровье и улучшить свой образ жизни с помощью здорового питания, правильного распорядка дня, оздоровительных процедур, образовательных лекций, благоприятной атмосферы и дружеского общения

Заезды: 11.01–21.01,
25.01–4.02, 8.02–18.02.

Контакты:

с. Новые Обиходы
Немировский р-н
Винницкая обл.
+38 (093) 639-59-79
+38 (067) 946-20-13
+38 (066) 041-14-94
+38 (04331) 4-15-25
www.ourhome.vin.ua
E-mail: ourhome@online.ua



КАК ЛЕТЕТЬ И ПРИ ЭТОМ НЕ УСТАТЬ?

«Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся» (Ис. 40:28-31).

Источником всякой силы и энергии является Всемогущий Бог. Он никогда не устает, и силы Его никогда не иссякают. Человек же утомляется, ослабевает, падает, теряет силы. Но ситуация изменяется, когда грешный и уставший человек начинает надеяться на Бога. Слово «надеющиеся» на языке оригинала имеет следующие значения: «ожидающие, ищущие». То есть люди, которые ищут, ожидают с верой силы в Боге и надеются на Него всем сердцем, обретут сверхъестественную силу, обновление и будут настолько энергичны, что в своей активности опередят молодых и самых выносливых. Библия сравнивает таких людей с орлами. Почему? Потому именно с орлом, а не с какой-нибудь другой птицей или животным?

Орел является царем птиц, и все остальные птицы боятся его. Размах его крыльев – 1,5-2,5 м, и он может летать не уставая. Орел обладает чрезвычайной дальновидностью, и ученые говорят, что эти птицы могут увидеть с высоты 3 км маленькую мышь. В ясную погоду орел может видеть на расстоянии 8 км маленькую рыбку размером 6-8 см (прозрачная мембрана защищает его чудо-глаза). Его периферическое зрение – 270 градусов.

Орел обладает потрясающей силой (Пс. 102:5): своим клювом и когтями он может сломать кости человека,

и известны случаи, когда он уносил ягненка (способны переносить вес, превышающий собственный). Скорость, с которой летает эта птица, просто невообразима: она развивается до 240 км/ч, а при пикировании – и до 320 км/ч. Орел способен парить в воздухе до 800 м, не прикладывая при этом особых усилий, и даже в сильную бурю (Прит. 30:18, 19). Орлы были созданы летать на высотах небесных, а не для жизни на земле.

У этих сильных птиц один партнер на всю жизнь. Они строят свои гнезда на высокой и отвесной скале, причем каждый год возвращаются на прежнее место. Орлы охотятся, добывая пищу, а орлицы кормят своих птенцов. Эти птицы крыльями создают тень и защиту для своего потомства (Пс. 62:8). Орлица начинает разрушать собственное гнездо, тем самым показывая своему птенцу, что пришло время учиться летать и начинать самостоятельную жизнь (Втор. 32:11, 12). Она учит его летать, создавая особые потоки воздуха, которые способны поднять и удержать в воздухе орлена.

Действительно, какая удивительная птица! Как чудесно, что Господь сравнивает человека, надеющегося на Бога, с орлом.

«Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши

и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся» (Ис. 40:29-31).

Только Господь способен дать вам силу жить. Только в Нем надежный источник силы. Если мы ожидаем и ищем Его, то наши силы души и тела обновятся (более точно со слов оригинала – изменятся). с нами произойдет удивительная перемена – мы поднимемся на «духовных крыльях» ввысь, на высоты, которых еще не покоряли до сих пор. с Богом у нас есть надежда и будущее, новая, обновленная жизнь. Только тогда мы будем «бежать» по жизни, не уставая, обгоняя многих сильных мира сего.

Осознаете ли вы свое бессилие? Осознаете ли вы, что только Бог может дать вам то, чем вы не обладаете? Примите решение надеяться, терпеливо ждать и доверять Богу. Это единственное условие для обретения силы. Если вам нужна сила, просите ее у Бога. Она необходима вам, чтобы преодолеть болезнь, горе, предательство, неудачу, разлуку. Черпайте силы в Том, Кто рядом с вами, Кто умер за вас.

Вы желаете победить усталость – придите к Господу! Вам нужна сила орла – поднимите свой взор к небесам!

Леонид Рутковский

Эта книга рассказывает о людях, которые однажды оказались в непростых жизненных обстоятельствах, но обрели надежду. Озаривший их свет помог им посмотреть в будущее с уверенностью, понять, что существует светлое завтра. Надежда – это движущая сила в жизни. Она помогает разглядеть солнце сквозь черные тучи и учит верить в завтрашний день, когда с человеческой точки зрения кажется, что нет выхода из сложных ситуаций.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (84) 2016

Издатель – издательство «Джерело життя»

Ответственный за выпуск – директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколлегии

Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»

Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УУК

Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»,

составитель медицинских статей

Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения

Ирина Исакова – семейный консультант

Мираслава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза

Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры

Елена Белоконь
Елена Мехоношина

Дизайн и верстка

Юлия Смаль

Ответственный за печать

Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
по вопросам
к ответственному редактору
(044) 467 50 72 –
по вопросам заказа книг
и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты.
Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:



«ЕДИНСТВЕННАЯ НАДЕЖДА» ОБРЕТИ ИСТИННЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ



www.lifesource.com.ua