**Преимущества вегетарианства**

И животные, и растения могут заболеть. Если растение заболевает, то оно вянет и погибает. Если заболевает животное, то его владелец ведет его на бойню, где животное умерщвляют для того, чтобы его хозяин не понес убытков. После этого люди платят немало денег, чтобы это мясо попало в их желудки.

Животные и растения одинаково поглощают с водой и воздухом вредные вещества. У животных эти вещества накапливаются, откладываясь в жировых тканях. Покупая мясо, человек не может видеть этих вредных веществ. И когда он ест такое мясо, он получает большую дозу вредных веществ из окружающей среды. У растений вредные вещества не накапливаются в таком количестве. Даже тщательно промывая растительные продукты, мы не можем удалить все вредные вещества; но, употребляя растительную пищу, наш организм получает значительно меньшее количество таких веществ. В этом преимущество вегетарианского питания.

Результаты исследования грудного молока 1400 кормящих матерей показали, что молоко женщин, употреблявших мясо и молочные продукты, содержало в два раза больше вредных веществ из окружающей среды, чем молоко женщин, придерживавшихся вегетарианского подхода к питанию.

Научные исследования, результаты которых постоянно публикуются, доказывают, что растительная пища значительно лучше удовлетворяет потребности нашего организма и ее употребление снижает уровень заболеваемости различными недугами. Наиболее высокий уровень смертельных исходов дают сердечно-сосудистые заболевания и рак. Эти два заболевания являются причинами всех смертей. Существует два основных фактора, которые могут вызвать развитие сердечно-сосудистых заболеваний и рака - это курение и неправильное питание. Неправильное питание включает в себя:

- холестерин,
- чрезмерное употребление жиров, особенно животных,
- чрезмерное употребление высококалорийной пищи, ведущее к ожирению,
- недостаток растительных волокон в пище.

Холестерин попадает в организм только с животной пищей. Уже доказано, что риск сердечно-сосудистой патологии повышается с увеличением потребления холестерина. Поэтому, естественно, мы рекомендуем свести употребление холестерина до минимума.

Но эта рекомендация не так уж нова! Скорее это повое открытие древнейшей системы питания, предложенной тысячи лет тому назад Тем, Кто создал и поддерживает наш организм, и описанной в Библии. Прочитайте Быт. 1:29. Господь предписывал: "Всякая трава, сеющая семя, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, вам сие будет в пищу". А это - фрукты, крупы, орехи, овощи и семена.

В настоящее время наше общество находится в заблуждении и считает, что употребление мяса очень важно для поддержания жизни. В связи с этим возникает вопрос: может ли вегетарианская пища обеспечить необходимое для поддержания жизни и сил количество белков? Священное Писание доказывает, что на протяжении многих веков вегетарианская пища прекрасно удовлетворяла потребности людей, и они жили долгую жизнь (Быт. 5). После великого потопа чистое мясо (Быт. 9:3, Лев. 11), без крови (Быт. 9:4, Лев. 17:14) было разрешено для употребления. В те времена продолжительность жизни людей существенно сократилась (Быт. 10:11-32). Насколько же сильна зависимость между тем, что мы едим, и продолжительностью жизни?

Доктор Бергстром из Института физиологии в Стокгольме провел серию очень интересных экспериментов. Он отобрал несколько атлетов-профессионалов. Они должны были выполнять на велоэргометре работу при нагрузке, составляющей 70 % их физических возможностей. Проверялось, сколько времени потребуется, чтобы наступил момент изнеможения в зависимости от различных условий питания атлетов. (Изнеможение определялось как невозможность выдерживать далее заданную нагрузку, а также как состояние, когда запасы гликогена в мышцах начинали истощаться.)

Во время подготовки первого этапа эксперимента атлетов кормили традиционной смешанной пищей, состоящей из мяса, картофеля, моркови, маргарина, капусты и молока. Момент изнеможения на этом этапе наступал в среднем через 1 час 54 минуты.

При подготовке второго этапа эксперимента атлетов кормили высококалорийной пищей, состоящей из большого количества белков и животных жиров, а именно: мясом, рыбой, сливочным маслом и яйцами. Такая диета поддерживалась в течение трех дней. Так как при такой диете мышцы атлетов не могли накопить необходимого количества гликогена, изнеможение на этом этапе наступало в среднем через 57 минут.

В процессе подготовки к третьему этапу эксперимента атлетов кормили пищей, содержащей большое количество углеводов: хлебом, картофелем, кукурузой, разнообразными овощами и фруктами. Спортсмены смогли вращать педали без изнеможения 2 часа 47 минут!

При таком питании выносливость возрастала почти на 300 % по сравнению с питанием высококалорийными белковыми и жирными продуктами. В результате этого эксперимента доктор Пер Олоф Эстранд, директор Института физиологии в Стокгольме, сказал: "Что мы можем посоветовать спортсменам? Забудьте о белковом мифе и других предрассудках...".

Один стройный атлет стал беспокоиться, что у него не такие большие мышцы, как того требовала мода. Товарищи по спортивному залу посоветовали ему есть мясо. Атлет был вегетарианцем и сначала отверг это предложение, по в конце концов согласился и начал есть мясо. Его тело стало расти в объеме - и плечи, и бицепсы, и грудные мышцы. Но он стал замечать, что с увеличением мышечной массы теряет силу. Через несколько месяцев он смог выжать штангу на 9 килограммов легче своей обычной - до перемены в своем рационе - нормы. Ему так хотелось выглядеть большим и сильным, по при этом не терять силу! Однако он заметил, что превращается в большой "слоеный пирожок". Поэтому он предпочел действительно быть сильным, а не казаться таким, и вернулся к вегетарианской пище. Довольно быстро он стал терять "габариты", но его сила увеличивалась. В конце концов, он не только восстановил свою способность отжимать штангу на 9 килограммов больше, но смог добавить еще 5 килограммов, выжимая теперь на 14 килограммов больше, чем когда ел мясо и был большим в объеме.

Ошибочное внешнее впечатление часто служит защитой того, что употребление большого количества белков желательно и важно. В опытах с животными молодняк, питающийся обогащенными белковыми концентратами, растет очень быстро. И это, казалось бы, замечательно. Кому хочется быть тощим и маленьким? Но все не так просто. Быстрый рост, превышающий нормальный для данного вида, не так уж и полезен. Можно быстро вырасти в весе и в росте, но так же быстро могут начаться разрушительные для организма процессы. "Пища, способствующая максимально быстрому росту, не является лучшим способом продлить жизнь. Быстрый рост и короткая жизнь всегда взаимосвязаны".

Есть ли какие-либо недостатки в вегетарианской системе питания? Первое, что может восприниматься как недостаток - это необходимость перевоспитания вкусовых привычек. На такое перевоспитание требуется время. Люди, привыкшие к жирной, рафинированной пище и употребляющие трудное для усвоения мясо, едва ли в одночасье начнут превозносить пшено и фасоль! Вкусовые привычки непосредственно связаны с чувствами и переживаниями. Традиционно во многих домах на середину стола ставится блюдо с запеченным куском мяса, картофелем и овощами вокруг него. Это - физиологическая потребность, к которой мы привыкли, но, возможно, однажды мы сможем поменять свои пристрастия.

Второе, что также может восприниматься как недостаток, - это то, что можно назвать чувством разочарования. Уровень адреналина в крови человека, питающегося мясом, повышен. Когда вдруг из рациона питания исчезает мясо,- может понизиться и уровень адреналина. В результате, на время может появиться вялость, которая некоторыми воспринимается как результат того, что они не получают полноценного питания. Но очень быстро уровень адреналина нормализуется, и к человеку приходит новое чувство радости жизни. Умеренные физические упражнения также помогают вернуть эту радость.

Третья возможная "отрицательная" черта вегетарианства заключается в ощущении "я все еще голоден" после еды. Животные жиры дают чувство сытости. В целом вегетарианская пища менее жирная. Поэтому, даже если съедено равноценное по содержанию питательных веществ количество пищи, не содержащей мясо, может возникнуть желание съесть еще немного мяса, чтобы почувствовать удовлетворение. Неочищенные крупы, овощи и фрукты менее калорийны, возможно их употребление за один прием в большем объеме, чем калорийной пищи. В результате наступает насыщение, хотя и несколько другого типа.

**У вас есть возможность!**

Некоторые люди унаследовали дар вегетарианства от рождения. Другие только начинают понимать, что мясо не столь полезно, и хотят изменить подход к питанию. Как это можно сделать в разумной форме?

**Вот что мы вам рекомендуем:**

**Первый этап.** Исключите употребление любого красного мяса и вместо него ешьте рыбу и птицу. Уменьшите содержание сахара и животных жиров в любимых блюдах вашей семьи.

**Второй этап.** Ограничьте употребление яиц до трех штук в неделю. Начните сокращать употребление сахара, уменьшая его количество при приготовлении пищи. Ешьте больше фруктов и овощей. Вместо обычных хлебобулочных и макаронных изделий начните употреблять изделия из муки грубого помола. Сократите употребление сыра и молока. Следите за тем, чтобы ваша пища была разнообразной, но, естественно, не употребляйте все это многообразие за один присест.

**Третий этап.** Теперь, когда ваша семья начинает получать удовольствие от разнообразной вегетарианской пищи, вошедшей в ваш рацион, откажитесь от употребления рыбы и птицы. Ешьте меньше яиц. Также уменьшите употребление молочных продуктов. Не забывайте использовать крупы, фрукты и бобовые культуры с небольшим количеством орехов и семечек. Обязательно употребляйте большое число темно-зеленых листовых овощных культур, таких как ботва свеклы, щавель, крапива, шпинат - весной, летом и осенью.

Зимой для разнообразия питания проращивайте семена чечевицы, маша, пшеницы, люцерны, редиса и клевера.

Рекомендуемый нами процесс перехода к вегетарианскому питанию может быть для кого-то чересчур медленным. Вы можете его ускорить.

Хотелось бы сразу предупредить вас. Члены вашей семьи, прихожане вашей церкви, соседи и друзья могут не сразу понять ваше стремление к здоровой пище и здоровому образу жизни. Они могут быть пока не готовы к этому. Возможно, они будут готовы к этому завтра, а может быть, не будут готовы никогда. Как нам относиться к тем, кого мы любим, когда они говорят, что "сами знают, что для них лучше"? Трогательно признание одного очень любящего человека: "Я ем самую простую пищу, приготовленную самым простым способом... Но другие члены моей семьи не едят того, что ем я. Я не ставлю себя в пример. Я оставляю каждому право иметь свой собственный взгляд на то, что для него лучше. Я не пытаюсь подчинить сознание другого человека своему. Ни один человек не может быть примером для другого в вопросах питания. Невозможно сформулировать единое правило для всех. В моей семье есть и такие, кто очень любит фасоль, тогда как для меня фасоль - это яд. На моем столе никогда не стоит сливочное масло, но если кто-то из членов моей семьи захочет съесть немного сливочного масла вне моего стола, он вправе это сделать. Мы накрываем стол два раза в день, но если кто-то хочет съесть что-то па ужин, нет правила, запрещающего это. Никто не жалуется и не уходит из-за стола разочарованным. На стол всегда подается простая, полноценная и вкусная пища".

Это признание помогает понять, что, если мы любим своих друзей и членов семьи, то мы должны позволить им самим решать, какой системы питания придерживаться. Каждый из нас как личность имеет широкие возможности. Внимательно прочитайте наши рекомендации. Затем попробуйте в течение 10 дней выполнять их.

На самом деле, обсуждая проблемы здоровья и правильного питания в целом, мы касаемся более широкого круга проблем, чем вегетарианство. Исследования, проведенные в Соединенных Штатах, говорят о том, что 85 % того, что едят люди,- это очищенные крупяные и мучные изделия, сахар, животные жиры, молочные продукты, яйца, мясо, кофе, алкогольные и газированные напитки, чай и т. п. Остальные 15 % - это крупяные и мучные изделия грубого помола, фрукты, овощи, фасоль и орехи. Не думаю, что в России и Украине дело обстоит иначе. Самые простые выводы из этого исследования состоят в том, что более 50 % нашей пищи составляют животные жиры и сахар, которые не приносят организму ничего, кроме лишних калорий. Лишние калории обычно содержатся в тех продуктах, в которых отсутствуют необходимые витамины и минеральные вещества. Это, например, сладкие прохладительные напитки, сладости, макаронные изделия, майонез, сливочное масло, торты и т. п. Недостаточно просто стать вегетарианцем, необходимо также уменьшить в своем рационе содержание не приносящих пользу продуктов.

**Как лучше всего работает наш организм?**

**Пирамида продуктов.** Ниже мы приводим схему, которая должна закрепиться, в вашем сознании. Она дает вам возможность установить приоритеты, которых необходимо придерживаться, разрабатывая то или иное меню. Крупяные и мучные изделия грубого помола должны составлять основу вашего рациона. Овощи и фрукты образуют вторую большую группу, тогда как белки являются лишь третьей и незначительной группой. Еда, содержащая большое количество соли, сахара, животных жиров и очищенных, рафинированных продуктов, вовсе не нужна, так как в ней слишком мало питательных веществ. Мы состоим из того, что мы едим!

В двух нижних "слоях" этой пирамиды содержатся почти все необходимые для нашего организма питательные вещества, и их следует широко использовать.

Когда зерна проходят очистку, они лишаются многих важных веществ, в частности, растительных волокон (клетчатки). Волокна содержатся во всех неочищенных крупах и пшенице, в бобовых культурах, орехах и семенах. Они необязательно заметны глазу. Они способствуют перистальтике кишечника и, тем самым, помогают избежать таких проблем пищеварения, как запоры, дивертикулиты, способствующих появлению рака прямой кишки и других заболеваний. Организму необходимо до 60-80 часов, чтобы пропустить через весь пищеварительный тракт очищенные (с низким содержанием волокон) продукты, и только 30-35 часов на богатую волокнами пищу. Волокна очень важны, так как снижают риск сердечнососудистых заболеваний и рака.

Так как переваривание крахмала и сахара начинается непосредственно во рту и так как у наших желудков нет зубов, важно тщательно и медленно пережевывать пищу. В этом случае ферменты, содержащиеся в слюне, успевают тщательно смешаться с пищей. Быстрое пережевывание и глотание не позволяет слюне выполнить свою функцию. Необходимо больше времени уделять пережевыванию при замене очищенных продуктов на неочищенные. Такая грубая пища не только обладает множеством полезных питательных свойств, но и повышает требования к самому процессу пережевывания и одновременно способствует укреплению зубов и десен. Кроме того, чтобы помочь пищеварительной системе работать нормально, необходимо пить воду между приемами пищи, а не вместе с едой. Помните, что в перерывах между приемами пищи вашему организму нужна именно вода, а не еда. Мы хотим хорошо обращаться с организмом, чтобы он, в свою очередь, хорошо относился к нам.

**Список продуктов, употребление которых необходимо снижать**

Знакомясь с последними исследованиями по проблемам питания, вы обнаружите список продуктов, употребление которых нужно строго ограничивать:

- горячий свежевыпеченный дрожжевой хлеб,
- уксус,
- твердые выдержанные сыры,
- растительное масло в большом количестве,
- яичный желток,
- молоко в большом количестве,
- сладости в большом количестве,
- сливочное масло в большом количестве,
- молоко с сахаром в большом количестве,
- соль в большом количестве,
- сода, используемая при выпечке,
- раздражающие специи, горчица, горькие сорта перца,
- употребляемые ежедневно очищенные мучные и крупяные изделия,
- шоколад,
- кофе, чай.

Возможно, этот список было бы даже опасно публиковать. Вдруг кто-нибудь из вас однажды скажет нам: "Я не употребляю соль!" Заявление такого рода означало бы, что наши рекомендации были неправильно поняты. Мы должны в своем рационе использовать немного соли. Следует бороться против высокого содержания соли в таких продуктах как квашеная капуста, маринованные и соленые овощи, а также с недозированным употреблением соли, когда вы без меры посыпаете содержимое тарелки из солонки, иногда даже не успев распробовать. Мы не хотим, чтобы вы придерживались крайностей. Пожалуйста, поймите, что мы просто хотим продемонстрировать вам общий подход к питанию, а не отдаем распоряжения или команды. Мы советуем воздерживаться от употребления перечисленных выше продуктов, однако если мы оказываемся на дне рождения у кого-то из друзей, мы вместе со всеми рады разделить праздник и подаваемый торт, и теплоту, и любовь этого дома.

Мы призываем вас скорее научиться радоваться хлебу грубого помола, разнообразным крупяным изделиям, овощам, фруктам, фасоли, семенам и орехам в том количестве и разнообразии, в каком вы хотите.

**Подведем некоторые итоги**

Далее приводится план, в схематичной форме излагающий некоторые положения, с которыми мы хотим вас познакомить. Вы заметите, что мы перечисляем в нем овощи, крупы, муку (грубого помола), бобы, фрукты, орехи, семена, молочные продукты, яйца, мясо, сахар и растительное масло. Мы старались придерживаться количества продуктов, необходимого для приготовления одной порции, чтобы иметь возможность сравнения преимуществ и недостатков. Мы сравниваем продукты по содержанию в них белков, углеводов, животных жиров, минеральных веществ, витаминов, холестерина, волокон и в конце указываем, какие из этих веществ приводят к развитию заболеваний.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Порция (прим.)** | **Стоитель-** **ный белок** | **Энергия** | **Защитн. функция** | **Другие жизненные факторы""** |
| **Углеводы** | **Жиры** | **Мин. в-ва Витамины** |
| *г* | *ккал* | *г* | *ккал* | *г* | *ккал* | 1 | 2 | 3 |
| **Овощи низкой калорийн.** | 1/2 ст. | 2-3 | 8-12 | 5 | 20 | 0 | 0 | богаты | 0 | + | - |
| **Крахмалосодерж. овощи** | 1/2 ст. | 2-3 | 8-12 | 15 | 60 | 0 | 0 | богаты | 0 | + | - |
| **Крупы и хлеб груб. помола** | 1/2 ст" 1 кусок | 2-3 | 8-12 | 15 | 60 | 0 | 0 | богаты | 0 | + | - |
| **Бобовые** | 1/2 ст" | 7 | 28  | 15-20  | 60-80  | 0  | 0 | богаты | 0 | + | - |
| **Фрукты** | 1 порц. | 0 | 0 | 15-30 | 45-120 | 0 | 0 | богаты | 0 | + |   |
| **Орехи и семена** | 1ст.л. | 1-2 | 4-8 | 15-20 | 60-80 | 5 | 45 | богаты | 0 | + | . |
| **Молоко** | 1ст. | 8-10 | 32-40 | 15 | 60 | 0 5 10 | 0 45 90 | Кальций Железо Вит. А, D | + | 0 | + |
| **Сыр** | 28 г | 7 | 28 | 0 | 0 | 9 | 81 | Кальций Фосфор Вит. А | + | 0 | + |
| **Яйца** | 1 | 6 | 2 | 0 | 0 | 5 | 49 | Вит. А | + | 0 | + |
| **Мясные продукты** | 84г | 21 | 84 | 0 | 0 | 7 15 23 | 63 135 207 | \* | + | 0 | + |
| **Сахар** | 1 ч. л. | 0 | 0 | 5 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | + |
| **Раст. масло** | 1 ч. л. | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 45 | 0 | ? | 0 | + |

**Пояснения к таблице:**

*г -* граммы; *ккал -* килокалории; + - богатый источник; \* - бедный источник;
1 ст. л. = 3 ч. л.; 2 ст. л. - 28 г; 1 ст. - 16 ст.л;
1 г белка - 4 ккал; 1 г углеводов - 4 ккал; л. 1 г жиров = 9 ккал;
""1 - холестерин; 2 - волокна; 3 - высокий риск заболеваний
" - сваренных

Как вы сами видите, вегетарианская пища - такая как овощи, крупы, бобы, фрукты, орехи и семена - не содержит холестерина и не способствует развитию факторов, вызывающих заболевания. В то же время в ней присутствуют минеральные вещества, витамины и растительные волокна. Молочные продукты, яйца и мясо содержат много холестерина и других веществ, вызывающих развитие заболеваний, и не содержат полезных волокон. В мясных и молочных продуктах, которые вы употребляете, имеется незначительное количество витаминов. Мы видим, что мясо стоит чрезмерно дорого, если учесть, насколько ограничено в нем количество полезных веществ.

Это описание также показывает, что для того, чтобы хорошо питаться, не нужно иметь очень много денег; исключение составляют лишь фрукты. Бедный студент, который питается капустой, морковью и луком, на самом деле питается лучше, чем обеспеченный человек, который ест мясо или пиццу, обильно посыпанную сыром и другими приправами. Кто из этих двоих находит лучшее применение своим деньгам?

Часто в магазинах мы наблюдаем за состоятельными людьми, которые складывают в свои сумки мясо, сыры, пакетики с хрустящим картофелем, импортные сладости и печенья, жирные приправы для салатов и многое другое. Помню, как-то в магазине одна обеспеченная дама наделала столько таких покупок, что собрала за собой целую очередь. Стоя в этой очереди, мы обратили внимание на старушку перед нами. Эта пожилая женщина, должно быть, пыталась прожить на строго фиксированную пенсию в условиях невиданной инфляции. С достоинством она попросила взвесить ей по полкилограмма яблок, картофеля, моркови, лука, а также маленький кочан капусты. Теперь давайте решим, кто сделал более мудрые покупки? Разве большие деньги приносят улучшение здоровья их владельцам?

***Из книги Вернона У. Фостера "Новый старт"***

***Оригинал находится по адресу:***  [***http://www.church.kiev.ua/sanatorium-R-3.ru.html***](http://www.church.kiev.ua/sanatorium-R-3.ru.html)