

ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ.

Олена Майборода, Світлана Ковальова

Національний університет харчових технологій

«Ми бачимо світ таким, яким виховані його сприймати»

Карлос Кастанеда

Серед різноманітних чинників - харчування чи не найбільше впливає на організм та здоров'я людини. Протягом свого існування людство створило різні теорії харчування, які відрізняються раціоном, режимом, кількістю та якістю споживання, способами приготування і таке інше. Людська цивілізація досі не знає до кінця всіх особливостей впливу на людину їжі, яку вона споживає, оцінюючи її якість тільки за кількістю калорій. Сучасний світ споживання не обминає пристрасті людини до бажання смачно і багато поїсти. Сьогодні більшість людей вживає в 5 разів більше продуктів ніж потрібно для здорової життєдіяльності. У більшості випадків смачна і ситна їжа не відповідає вимогам здорового харчування. Чим вона простіша, тим корисніша. Сучасна харчова промисловість широко використовує технології, побудовані на рафінуванні, консервуванні, концентрації, оптимізації продуктів харчування шляхом застосування всіляких хімічних добавок і консервантів, винищуючи все, чим багата природна їжа.

Харчування крім забезпечення організму поживними речовинами: білками, вуглеводами, ліпідами допомагає акліматизації, забезпечує імунітет. Неправильне харчування може призводити до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, цукрового діабету, алергій, злоякісних пухлин. Лікування всіх хронічних захворювань повинно починатися з нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту, який є потужним ендокринним органом, тобто нормалізується і гормональна діяльність організму. Їжа не повинна обтяжувати своєю масою шлунково-кишковий тракт, не розтягувати шлунок, а відновлювати і нормалізувати мікрофлору кишечника, що має вирішальне значення для приведення організму людини в стан фактичного здоров'я. Якщо привести харчовий тракт в порядок, відновити енергообмін і здатність організму до саморегуляції, то хвороба, яка вважалась практично невиліковною, зникає. Харчування переважно рослинною їжею, яка зберігає природні біологічні властивості продуктів харчування: свіжо виготовлені салати, каші з цілюзернових круп, які попередньо замочені у воді на декілька годин, мед, відвари цілющих трав має перевагу над високо калорійною їжею: наваристими супами, міцним чаєм, кавою, консервами, солодощами та хлібобулочними виробами.

Рослини мають біоінформаційні властивості тобто зберігають інформацію про пори року, особливості ґрунту, клімату, магнітного та гравітаційного полів. Споживаючи місцеві (регіональні) природні продукти відповідно до сезонів року, людина вбирає інформацію про особливості даної місцевості, пристосовує свій організм до умов довкілля, оздоровлюється завдяки якості, складу і структурі харчових речовин. Захоплення надмірним споживанням екзотичних фруктів та овочів несе інформацію про особливості іншого клімату і вносить дисонанс в роботу організму, ослаблюючи його.

Здоров'я людини - це результат поєднання духовної, фізичної та психічної складових[1]. Найчастіше підривається фізичне здоров'я протиприродним способом життя сучасного людства, характером харчування. Ідея духовності харчування бере свої витoki з історії людства. Древні греки розглядали процес приготування їжі як священний акт творіння. Магічні орнаменти охороняли їх їжу від осквернення. Епос Древньої Індії, Риму говорять про помірність споживання їжі. Народ харчувався один або два рази на добу. Готувати і споживати їжу необхідно з гарними думками. Практично всі релігії, оберігаючи чистоту духу і тіла людини, пропагують пісні розвантажувальні дні і тижні. Має бути розумна помірність у всьому і в харчуванні в першу чергу.

Позбавлені природних біоінформаційних властивостей продукти харчування катастрофічно знижують духовний потенціал людей, вносять розлад у сферу їх емоційно-психічної діяльності, руйнують саморегуляцію цілісного людського організму, що викликає масові жорстокі хронічні захворювання. Людство самоотруюється.

Здорове харчування – це їсти, коли відчуваєш голод, вибирати цільну нерафіновану їжу з мінімальною кулінарною обробкою, обмежити вживання солі, цукру, транс жирів [2]; готувати на один раз, не переїдати; не змішувати несумісні продукти; зберігати традиції національної кухні. Система природного оздоровлення, включаючи цілюще, своєчасне, помірне харчування дозволяє людині зберегти здоров'я і продовжити активне довголіття.

Література.

1. Шаталова, Г. С. Целебное питание. / Г. С. Шаталова - Санкт-Петербург: Изд-во «Вектор», 2010.-416с.
2. Thirteenth general programme of work, 2019–2023. Geneva: World Health Organization; 2018.