


Дон Кольберт



**Библейские
принципы
здорового
питания**

Дон Кольберт

**Библейские
принципы
здорового
питания**



*Триада
Москва, 2006*

Originally published in the U.S.A. by Thomas Nelson Inc. under the title

«*What would Jesus Eat*» by Don Colbert.

Published under license from Thomas Nelson Inc.

К 60 Кольберт, Дон

«Библейские принципы здорового питания»/ Пер. с англ. / Дон Кольберт - 2-е изд. — М.: Триада, 2006. — 240с.

ISBN 5-86181-354-X

«Если вы серьезно задумаетесь о том, что едите, то столкнетесь с двумя неприятными фактами: факт № 1: мы выбираем большую часть из того, что едим, из неблагоприятных, необоснованных и бессознательных побуждений; факт № 2: если бы Иисус был на нашем месте. Он отказался бы от большей части нашей пищи». Книга расскажет, что лежит в основе пищевых норм Ветхого Завета, какая система питания является наиболее здоровой для созданного Богом человеческого организма и как, отрегулировав свои пищевые пристрастия, можно обрести и сохранить здоровье.

ББК 86.37

© 2002 by Don Colbert

© Перевод на русский язык, оформление
МРО ЕХ «ХМ «Триада», 2006

Редактор: М. Митичкина

Технический редактор: О. Воскресенская

Иллюстрации: В. Ярославцева

Перевод: д. б. н. А. Имашева

Обложка: С. Конторович

Научный редактор: Г. Раевская

Лицензия ЛР № 030464 от 23 декабря 1997 г. Подписано в печать 1.09.06 г.
Формат 60х90 1/16. Бумага газетная пухлая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15.
Тираж 3 000 экз. Заказ № 4782.

Местная религиозная организация евангельских христиан «Христианская миссия «Триада». 101000, Россия. Москва, а/я 371, тел (495) 964-85-89, email: info@triad.ru, www.triad.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО "Дом печати - ВЯТКА" 610033, *т.* Киров, ул. Московская, 122

*Эта книга посвящается моему отцу,
Дону Кольберту-старшему,
который, воспитывая меня с любовью и строгостью,
помог мне стать ближе к Богу.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение: Что сделал бы на моем месте Иисус?.....	7
Глава 1. Подумайте о том, что вы едите.....	17
Глава 2. Хлеб — основа рациона Иисуса.....	35
Глава 3. Рыба, которую ел Иисус.....	53
Глава 4. Мясо, которое ел Иисус.....	65
Глава 5. Другая белковая пища Иисуса.....	87
Глава 6. Овощи, которые ел Иисус.....	97
Глава 7. Жиры, которые ел Иисус.....	125
Глава 8. Напитки, которые пил Иисус.....	137
Глава 9. Десерты, которые ел Иисус.....	161
Глава 10. Физическая активность Иисуса.....	181
Глава 11. Снизить вес, питаясь, как Иисус.....	195
Глава 12. «Средиземноморский образ жизни».....	207
Глава 13. Ежедневный рацион и меню на неделю.....	221
Приложение. Какой вес следует считать избыточным?	235

ВВЕДЕНИЕ

ЧТО СДЕЛАЛ БЫ НА МОЕМ МЕСТЕ ИИСУС?



В последние годы этот вопрос задают себе миллионы людей во всем мире. В Америке его можно увидеть где угодно — от наклейки на бампере автомобиля до надписи на браслете.

Большинство моих знакомых христиан искренне хотят знать, что сделал бы Иисус на их месте в каждой конкретной ситуации, и следовать Его примеру

Как Иисус, мы хотим любить и чтить нашего Небесного Отца.

Как Иисус, мы стремимся жить согласно Десяти заповедям.

Мы учимся любить людей, как Он, и помогать им молитвой и делом. Мы хотим следовать учению Иисуса при исполь-

зовании своего времени, талантов и финансовых средств. А вот хотим ли мы питаться так, как Иисус?

Почему бы и нет? Ведь мы же стараемся следовать за Ним в других областях жизни.

Иисус заботился о здоровье людей - об этом свидетельствуют Его многочисленные чудесные исцеления. Он хотел, чтобы люди были совершенными, подразумевая при этом не только душевное и духовное, но и телесное здоровье.

И все же — проповедовал Иисус здоровое питание? Я считаю, что проповедовал, причем не столько словами, сколько делами. В Библии содержатся сотни упоминаний о правилах здорового питания, и Иисус в Своей жизни следовал им.

Даже невнимательные читатели Писания вспомнят немало историй, в которых пища упоминается или ставится во главу угла. Иисус часто проповедовал ключевые духовные принципы, приводя в примерах пищу для аналогии. Он участвовал в библейских пиршествах и праздничных застольях. На Тайной вечере он ввел обряд причастия, в котором еда выступает как священное напоминание о Его смерти.

Медицина и наука подтверждают, что мы станем здоровее, если будем есть то, что ел Иисус. Он подает нам пример хорошего питания, физической активности и здорового образа жизни.

Возможно, вы скажете: «Но за две тысячи лет, прошедшие со времени земной жизни Иисуса, произошла масса перемен. Благодаря техническому прогрессу у нас появились многие новые виды пищи, о которых Иисус не знал. Да и наши привычки питания сильно изменились». В чем-то вы будете правы, а в чем-то нет. Времена меняются, и наше питание тоже, но перемены не всегда происходят к лучшему!

Возьмем, к примеру, питание в Америке и в России. И американцы, и россияне традиционно принимают пищу три раза в день, хотя во многих других странах люди едят только два раза в день.

На юге США очень популярны жареные блюда: жареная курица, жареная ветчина, жареная картошка, жареный лук и

ВВЕДЕНИЕ

другие овощи. Дополнением у этому служит печенье, содержащее много жиров, и картофельное пюре с жирной сливочной подливкой. В России дела обстоят не лучше: жареные и жирные блюда занимают далеко не последнее место на нашем столе, да и сладкое — торты, пирожные, печенье, мороженое — мы также потребляем в больших количествах, особенно горожане.

Когда вы думаете о вкусной еде, что приходит вам на ум? Обычно нам кажется, что за едой обязательно должен следовать десерт, «третье» блюдо. Для большинства людей еда не в радость, если после нее они не могут пожевать чего-нибудь сладкого.

Такая диета не соответствует тому, что ел Иисус. Неудивительно, что она способствует ухудшению здоровья населения.

В 1901 году США заняли первое место среди 100 стран как самая здоровая нация в мире. В 1920 году эта страна занимала уже второе место, в 1950-м - третье, в 1970-м — сорок первое, а в 1981-м - девяносто пятое!

Динамика показателей состояния здоровья населения в России за такой период времени неизвестна. Однако можно привести такой факт: в докладе Всемирной организации здравоохранения за 2002 год по показателю «уровень здоровья нации» Россия находится на шестьдесят девятом месте. Среди финансовых, социальных и прочих причин, приведших нацию на столь низкое место, отмечено и неправильное питание.

Как вышло, что за короткие одиннадцать лет американская нация спустилась по лестнице здоровья с сорок первой на девяносто пятую ступеньку? А в течение века - с первой на девяносто пятую? Причина проста: это произошло благодаря так называемому *фаст-фуду*, или *быстрому питанию*.

Среднестатистический житель США за неделю съедает три гамбургера и четыре порции жареного картофеля. В 1970 году американцы затратили на продукты быстрого питания около 6 миллиардов долларов, а в 2000-м — более 110 миллиардов.

Эта сумма превышает затраты на персональные компьютеры, программное обеспечение, автомобили и высшее образование вместе взятые, а также на все купленные в этом году журналы, книги, видеофильмы, газеты, билеты в кино и пр.

Данных о том, сколько гамбургеров в неделю съедает средний россиянин, пока нет. Надо сказать, что наша страна еще не захвачена целиком предприятиями быстрого питания, в основном они создаются и распространяются в крупных и средних городах (то же относится к бывшим советским республикам — Украине, Белоруссии). Заслуживает внимания тот факт, что и динамика ухудшения уровня здоровья, и рост числа людей, страдающих избыточным весом, в этих городах выше, чем в среднем по России. Несомненно, что более высокая скорость ухудшения этих показателей помимо других причин (экология, напряженный темп городской жизни и др.) связана также с ростом популярности и доступности фаст-фуда.

В Москве рынок быстрого питания переживает сейчас свой золотой век. С одной стороны, практически в любом его секторе происходит бурный рост. А с другой, этот рынок еще весьма далек от насыщения — места пока хватает всем.

История фаст-фуда в России началась в 1990 году. К тому моменту общепитовские «Блинные», «Пельменные» и недорогие кафе благополучно почили, оставив место свободным. Первым на рынок пришел «Макдоналдс». Затем в Москве появилось «Русское бистро». Эта первая отечественная система быстрого питания, пытавшаяся представить традиционную русскую кухню, особого коммерческого успеха не имела. Сейчас становится привлекательным дешевое питание, основанное на монопродукте (гамбургер, печеная картошка, выпечка и так далее) и малой форме (до 10—15 посадочных мест) фаст-фуда.

Структура рынка в Москве выглядит следующим образом: в основе пирамиды фаст-фуда лежат мобильные тележки, затем идут автобуфеты и киоски и на вершине — стационарные заведения.

В последние годы особое внимание предпринимателей привлекает продукция такой сферы фаст-фуда, как горячая выпечка из замороженного слоеного дрожжевого теста. Одна торговая точка обслуживает в зависимости от ее месторасположения 500—800 человек в день.

Темпы развития сетей быстрого питания очень высоки. Каждый год они удваивают свои обороты. Такие темпы сохранятся еще как минимум два года. После этого прирост будет идти уже за счет регионов.

В 2003 году была создана Московская ассоциация предприятий быстрого питания. Сети фаст-фуда смещаются на все более низкие ценовые ниши. На российском рынке самого дешевого общепита появляются новые бренды.

В России развивается рынок готовых завтраков. Наиболее популярны готовые завтраки отечественного производства, потому что иностранные стоят намного дороже. Исключением являются сравнительно высокие показатели потребления марок Nesquik в Москве и Muesli в Санкт-Петербурге. Среди потребителей готовых завтраков примерно две трети составляют женщины. Это, видимо, связано с тем, что ряд марок хлопьев и Muesli позиционируются как полезные продукты с относительно низкой калорийностью. Наиболее характерно потребление готовых завтраков для подростков 10—15 лет

Снэки - легкая закуска — новая для России группа товаров. Эти продукты, расфасованные мелкими упаковками, очень привлекательны. Принимая во внимание мировые тенденции, можно предположить, что их популярность в России будет только расти. Лидирующую позицию удерживают чипсы. Динамично развивается производство различных сухариков, что связано прежде всего с традиционностью этого продукта для российского потребителя. Увеличивается продажа семечек и сушеных морепродуктов.

Кофейни России — развивающийся бизнес. В Москве их уже около 40. На российском рынке эта ниша общепита обещает головокружительный рост. Ожидается, что через пять лет в столице их ежедневно будут посещать 100 тыс. человек.

Кроме того, в Москве открываются первые сети кафе-кондитерских. Вслед за традиционными сетями фаст-фуда начинают появляться цепочки кафе для сладкоежек. Рынок сладких кафе - один из самых бурно развивающихся в мире — практически не представлен в Белокаменной.

Эта информация о развитии рынка быстрой пищи получена в основном для Москвы. Однако можно ожидать, что такая же перспектива в недалеком будущем ожидает и другие российские города и веси, так как практика показала, что регионы повторяют в развитии рынка быстрого питания те же этапы, что и столица, но с отставанием примерно в два года.

В чем же причина такого головокружительного роста популярности быстрого питания? Дело в том, что его требует стремительно возросший темп жизни. Люди считают, что им некогда готовить обычную еду, и экономят время, питаясь фаст-фудом. Кроме того, часто традиционная еда стоит дороже, чем порция фаст-фуда, — в частности, потому, что американцы уже разучились готовить традиционные блюда и покупают больше продуктов, чем требуется, а излишки потом выбрасывают. Сходная тенденция отмечается и в России.

В современном мире мы подвергаемся постоянной обработке рекламой, которая призывает нас покупать фаст-фуд. Детей привлекают в рестораны быстрого питания, предлагая им бесплатные игрушки и устраивая детские площадки рядом с этими ресторанами. В Америке такие заведения встречаются буквально на каждом шагу. Все это приводит к тому, что здоровое питание приносится в жертву удобству, дешевизне и доступности.

Фаст-фуд готовится так, чтобы привлекать своим видом, запахом, вкусом и консистенцией. Самый простой способ улучшить вкус и консистенцию - добавить жир и сахар. Пищевые изделия, которые блестят или лоснятся, типа пончиков или глазурированных пирожных имеют на поверхности дополнительный слой жира. Продукты быстрого питания

почти не содержат ценных питательных веществ или клетчатки, и в них много соли.

Продукты с высоким содержанием соли, жиров и сахара, низким содержанием клетчатки и практическим отсутствием ценных питательных веществ совсем не похожи на те, которыми питался Иисус.

ЦЕННОСТЬ ЕСТЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Стали бы мы здоровее, если бы придерживались естественного питания, как Иисус?

Медицинские исследования отвечают на этот вопрос положительно.

Почти семьдесят лет назад доктор Уэстон Прайс опубликовал поразительные результаты своих научных исследований, которые до сих пор не потеряли актуальности. Доктор Прайс был стоматологом и изучал этнические группы, ведущие примитивный образ жизни и изолированные от влияния западной цивилизации, например сельские общины в Швейцарии и Шотландии. Эти группы питались по-разному: рацион одних включал рыбу, морепродукты и дичь, других — мясо и молочные продукты домашних животных. Одни употребляли фрукты, зерновые и овощи, включая бобовые, другие избегали растительной пищи; одни предпочитали сырые продукты, другие — вареные или жареные. Однако все эти виды питания объединяло отсутствие следующих видов пищи: очищенных (рафинированных) продуктов типа рафинированного сахара или белой муки, пастеризованного или порошкового молока, консервов и рафинированного растительного масла или маргарина. И все рационы включали продукты животного происхождения и соль. Продукты сохранялись методами засолки, сушки или брожения, которые не снижали их высокой пищевой ценности.

Доктор Прайс исследовал семнадцать этнических групп, в том числе эскимосов Аляски, некоторые африканские племена, австралийских аборигенов, американских индейцев,

ведущих традиционный образ жизни, племена островов южных морей и уже упомянутые сельские общины Шотландии и Швейцарии. Он проанализировал питание в этих группах и сравнил его с американским стилем питания его времени. Не забудьте, что «его временем» были тридцатые и сороковые годы XX века, когда пищевая ценность американского питания была намного выше, чем сейчас.

Вот что он обнаружил:

- * Все эти так называемые «примитивные рационы» содержали по крайней мере в четыре раза больше минеральных веществ и водорастворимых витаминов, чем американская пища.
- * Все эти рационы содержали не менее чем в десять раз больше жирорастворимых витаминов, чем американская пища.
- * У представителей изученных этнических групп практически отсутствовал кариес, и они отличались высоким иммунитетом к заболеваниям.

Доктор Прайс также имел возможность исследовать общины, которые незадолго до того получили доступ к пище западного образца. Он обнаружил, что, как только цивилизация достигала эти изолированные поселения, принося с собой рафинированные продукты питания с высоким содержанием сахара, число людей, болеющих кариесом зубов, начинало быстро расти. Кроме того, увеличивалось количество детей с врожденными дефектами лица и другими аномалиями развития, а также число различных болезней как в острой, так и в хронической формах. Чем более очищенной и рафинированной была пища, тем быстрее ухудшалось здоровье населения.

Доктор Прайс сделал вывод, что заболеваемость кариесом происходила из-за неправильного питания, которое приводило и к быстрому развитию болезней. Он призвал американцев изменить свой рацион питания:

ВВЕДЕНИЕ

- * включать в меню неочищенные продукты с высоким содержанием полезных питательных веществ;
- * избегать рафинированных продуктов;
- * употреблять в пищу продукты в их естественном состоянии.

Именно эти принципы составляли основу питания Иисуса! В своей книге мы представляем подход к питанию, который предполагает преимущественное употребление:

- * нерафинированных продуктов питания
- * натуральных продуктов питания
- * чистой воды и экологически чистой пищи (без пестицидов, фунгицидов и добавок)
- * продуктов питания, не содержащих больших количеств сахара, жиров, соли, химических добавок или консервантов

Другими словами, эта книга расскажет вам о том, как питался Иисус.

Если вы действительно хотите следовать за Иисусом во всех областях жизни, вы должны обратить внимание и на свое питание. Уподобление Иисусу в питании потребует от вас решимости изменить себя, стать тем, кем вас создал Господь, и отдать свои желания в руки Божьи. В свою очередь. Господь вознаградит вас за ваши искренние действия, дав вам жизненную силу, здоровье и чувство благополучия.

Итак, если вы полны решимости последовать за Иисусом и начать питаться так, как Он, переверните страницу — и начнем!

ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ



Возможно, самый важный шаг в обучении тому, как питаться по примеру Иисуса, состоит в ответе на два следующих вопроса о своей обычной пище:

1. Почему я это ем?
2. Стал бы Иисус это есть?

Если вы зададите себе эти вопросы относительно всего того, что едите, и честно ответите на них, то обнаружите следующие неприятные факты. Факт № 1: мы выбираем большую часть того, что едим, из неблагоприятных, необоснованных и бессознательных побуждений. Факт № 2: если бы Иисус был

на нашем месте, Он отказался бы от большей части нашей пищи.

Я настоятельно советую вам серьезно подумать о том, почему вы выбрали именно такой стиль питания.

ПОЧЕМУ МЫ ПРЕДПОЧИТАЕМ ТУ ИЛИ ИНУЮ ПИЩУ

Когда дело доходит до выбора рациона питания, наша память работает против нас.

Дело в том, что пищевые предпочтения каждого человека формируются в течение первых четырех или пяти лет его жизни. Другими словами, мы всю жизнь будем любить именно те блюда, которыми кормили нас наши родители. Очень часто мы стараемся, чтобы наша еда имела такой же цвет, консистенцию, запах и вкус, как продукты, которые мы ели в детстве. Возможно, что подсознательно мы связываем такую еду с тем беззаботным и веселым временем, тогдашним ощущением безопасности и защищенности.

Взрослые люди хорошо помнят вкус и аромат пирожных, шоколадных конфет, котлет, сосисок и других продуктов, которыми их кормили в детстве. Почуввав запах этих продуктов в воздухе, они зачастую не могут устоять перед искушением. Посмотрите, какие очереди иногда выстраиваются перед киосками с подобной едой!

Нашим питанием управляют привычки. К сожалению, многие из них хорошими не назовешь. К огромному сожалению, эти вредные привычки мы передаем своим детям.

Мы едим слишком много технологически переработанных продуктов

Почти все пищевые продукты, которые мы называем «готовыми к употреблению», прошли интенсивную технологическую переработку.

Каждый год в США выпускается около десяти тысяч новых видов таких продуктов, девять десятых которых не вы-

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

держивают конкуренции на рынке - не потому, что они хуже уже существующих с диетологической точки зрения, а просто из-за неудачной стратегии продажи. Другими словами, мы ели бы еще больше переработанных продуктов, будь их реклама немного лучше! Как уже было сказано, в России эта индустрия также развивается высокими темпами.

Как врач, я твердо убежден, что любовь к продуктам быстрого питания и зависимость от технологически переработанных продуктов — основная причина эпидемий различных болезней, которые мы видим сегодня в нашем обществе. Вот наиболее распространенные заболевания из этого списка: излишний вес, сердечно-сосудистые болезни, рак, диабет, гипертония, повышенное содержание холестерина в крови, синдром дефицита внимания, болезни мочеполовой системы, дивертикулез, артрит, синдром хронической усталости, фибромиалгия, алкоголизм и наркомания. И для России, и для большинства западноевропейских стран характерен аналогичный «набор» болезней. В этот список можно включить желудочно-кишечные заболевания, в том числе язву желудка, а также болезни печени и желчного пузыря, астму остеохондроз, варикозное расширение вен; болезни, связанные с нарушениями иммунной и гормональной систем организма, и почти все дегенеративные заболевания. В научной литературе широко обсуждается вопрос о роли питания в возникновении наследственных и врожденных патологий: весьма вероятно, что их появление у потомства тесно связано с диетой родителей. В развитых странах трудно обнаружить семью, где никто не страдал бы одним из таких заболеваний. Еще труднее найти семью, в которой никто не употреблял бы в больших количествах еду типа фаст-фуд или технологически переработанные продукты. Я думаю, это не случайно!

Знаете ли вы, что три самых любимых продукта в Америке - это белый хлеб, кофе и хот-доги (сосиски с булками)? Наверное, американцы — наиболее переедающая и в то же время получающая с едой наименьшее количество питательных веществ нация на Земле. В США диета и взрослых, и детей в

большой степени состоит из так называемых «пустых калорий» — высококалорийных продуктов, в которых крайне мало полезных ингредиентов. Вот несколько примеров из длинного списка таких продуктов: чипсы, газированные напитки, белый хлеб, картофель-фри, печенье, крекеры, хлопья с высоким содержанием сахара, маргарин. Вопрос потребления «пустых калорий» в России остается открытым: тип питания сдвигается в сторону все большего включения в рацион сладостей, рафинированных, технологически переработанных продуктов, которые не могут дать организму полноценных структурных компонентов. Никто не определял, сколько «пустых калорий» россияне получают за счет высокого потребления такого энергоемкого вещества, как алкоголь. Сейчас он входит в состав разнообразных слабоалкогольных дешевых коктейлей, джина и других напитков порционной фасовки, потребление которых все время растет. Теперь в моде «быстрое питье» на ходу. В транспорте, на прогулке часто можно увидеть людей с банкой или бутылкой пива в руке.

Мы, врачи, знакомы с проблемой питания не только из медицинских отчетов — мы каждый день видим ее, так сказать, «во плоти» в своих клиниках и кабинетах. Медики выделяют два типа нездоровой полноты — избыточную массу тела (ИМТ) и собственно ожирение. ИМТ сравнительно легко корректируется, если человек начинает вести здоровый образ жизни, основными составляющими которого являются правильное питание и физическая активность. Большое значение для выздоровления имеет решение психологических проблем, тесно связанное с духовным ростом, о чем можно прочитать в прекрасной книге Г. Клауда и Дж. Таунсенда «Как люди растут». Тем не менее ИМТ существенно увеличивает риск возникновения всех перечисленных выше заболеваний. Ожирение является хроническим, прогрессирующим, рецидивирующим заболеванием, приводящим к многочисленным недугам и требующим длительного, а порой и пожизненного лечения. Помимо медикаментозных методов, направленных на лечение нарушений обмена веществ, одно из

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

главных средств терапии ожирения - это нормальное питание и физическая активность.

Итак, среди наших пациентов очень много людей полных (с ИМТ) и страдающих ожирением, и их число постоянно растет. Сегодня более половины (почти 60 %) всех жителей США подпадают под эти две категории: около 30 % имеет ИМТ, а 27 % поставлен диагноз «ожирение». 3 % американцев страдают ожирением тяжелой степени, при котором смертность всегда очень высока. Что касается России, то, по самым скромным оценкам, избыточный вес имеется у 50—60 % россиян, а ожирением страдают примерно 25—30 %. Наибольшую тревогу вызывают женщины 35-55 лет: в этой возрастной группе избыток веса регистрируется у 75 %, а показатель ожирения приближается к 50 %. Кроме того, пугающее число детей страдает от полноты или ожирения. В Америке это каждый четвертый ребенок. В России ожирением страдают до 3 % детей в возрасте 3-5 лет, 12 % 7-8-летних, 18 % 9-11-летних и 14 % 11-13-летних, то есть примерно каждый десятый ребенок. Как правило, мало кто «перерастает» это состояние: абсолютное большинство детей с ИМТ или ожирением сохраняют свой статус и во взрослом возрасте, при этом с годами они еще и прибавляют в весе. Проблемы и заболевания у тучных подростков те же, что и у взрослых. Все больше людей — как детей, так и взрослых — заболевают диабетом типа I, возникновение которого напрямую связано с неправильным питанием. До недавнего времени такой диабет у ребенка считался нонсенсом. Теперь же это достаточно распространенное явление. Настолько распространенное, что, например, в развитых странах уже разрабатывают специальные национальные программы по предупреждению и лечению сахарного диабета типа II у детей.

В мире бушует эпидемия тучности. По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В эко-

номически развитых странах почти 50 % населения имеют избыточный вес, из них 30 % страдают ожирением. ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватившую миллионы людей.

Для оценки степени тучности на Западе используется так называемый индекс Кетле (индекс массы тела). В России избыточную массу тела рассчитывают при помощи таблиц Егорова—Левитского. Методы и таблицы приведены в Приложении.

Америка экспортирует свои проблемы. Американские рестораны быстрого питания растут в других странах как грибы. А чем больше число предприятий быстрого питания в какой-либо стране, тем больше доля тучных жителей в населении этой страны. В Великобритании число ресторанов быстрого питания в период с 1984 по 1993 год почти удвоилось; количество людей, страдающих от ожирения, выросло в той же пропорции. В Китае за последнее десятилетие — то есть в тот период, когда китайцы впервые познакомились с западной едой и стали поглощать ее в больших количествах, — стало в три раза больше подростков с избыточным весом. В Японии молодежь - и даже некоторые взрослые! - с традиционной японской диеты из овощей, соевых продуктов, рыбы и цельного риса переходят на питание западными продуктами. В результате симптомы ожирения среди японских детей стали встречаться в два раза чаще.

Опасность «пустых калорий» состоит и в том, что они, не способствуя правильному питанию организма, в придачу лишают его запаса необходимых полезных питательных веществ.

Часто безудержная потребность в еде служит сигналом недостатка необходимых питательных веществ. Например, простые сахара и многие переработанные продукты не содержат витамина В, а все натуральные углеводные продукты, изготовленные из цельного зерна, содержат его в больших количествах. Когда мы питаемся переработанными продуктами, из которых витамин В удаляется в процессе их технологической переработки, и едим много сахара, мы не получаем

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

нужной нам дозы витамина В. Если не принимать пищевые добавки, поставляющие этот витамин, организм будет требовать еще больше углеводов в надежде получить нужное количество витамина из них.

Мы едим слишком много сахара и его заменителей

В прошлом году каждый американец в среднем потребил семьдесят килограммов сахара. Вообще говоря, потребление сахарозы - обычного столового сахара — в США идет на спад, зато возрастает потребление заменителей сахара, например кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, который является ингредиентом многих безалкогольных напитков. И другие компоненты переработанных и сладких продуктов, указанные на их этикетках, являются сахарами или содержат сахар - например фруктоза, глюкоза, декстроза, кукурузный сироп, ячменный сахар, рисовый сироп, мед. Сорбитол, маннитол и ксилитол — это спирты, которые обладают сладким вкусом, но не перерабатываются организмом так же легко, как сахара. Чрезмерное потребление этих веществ вызывает метеоризм, вздутие живота и понос.

Ко многим продуктам, особенно классифицируемым как «не содержащие сахара», добавляют химические подсластители, такие, как аспартам (нутрасвит), сахарин и спленда.

Самый популярный в Америке подсластитель — аспартам (коммерческое название — нутрасвит). Он содержит две аминокислоты (фенилаланин и аспарагиновую кислоту) и почти в двести раз слаще обычного сахара. В организме аспартам превращается в вещества, идентичные по составу древесному спирту и формальдегиду (веществу, используемому для бальзамирования трупов). Есть данные, что употребление аспартама может привести к головной боли, головокружению, изменению поведения, бессоннице, ухудшению зрения, перепадам настроения, звону в ушах, спутанности сознания, дефектам мозга и врожденным аномалиям.

Он не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, а также детям до шести месяцев.

Другой искусственный подсластитель, известный более сотни лет, — сахарин. Сахарин в триста-семьсот раз слаще сахарозы, но обычно имеет горький остаточный привкус. Экспериментальное кормление животных сахарином в больших количествах приводило к развитию у них рака мочевого пузыря.

Наиболее новый искусственный заменитель сахара, получивший широкое распространение, это спленда (сукралоза), которая образуется путем хлорирования сахарозы. Риск применения спленды пока не изучался в долгосрочных исследованиях на человеке; как пишет «Медицинский вестник лекарств и терапии», «данных по риску длительного употребления нет».

В большинстве европейских стран употребление спленды запрещено до выяснения безопасности ее применения, однако в США она широко распространена. Эксперименты на лабораторных животных (мышьях, крысах и кроликах) показали, что употребление спленды может вызывать серьезные проблемы: сорокапроцентную атрофию вилочковой железы, увеличение печени и почек, повышение цекального веса, атрофию лимфоидных фолликулов в селезенке и вилочковой железе, снижение числа эритроцитов, гиперплазию таза, удлинение периода беременности, уменьшение веса плода и понос.

Почти от всех химических подсластителей, особенно от аспартама, может развиваться химическая зависимость. Множество исследований указывают на то, что чем больше диетических напитков человек употребляет, тем больше ему хочется их пить. По «закону подлости», использование химических подсластителей может увеличить потребление самого сахара. В частности, было показано, что применение аспартама увеличивает желание есть сахар.

По данным ВОЗ, потребление сахара в России составляет сорок семь килограммов на человека в год, что в 1,5 и 1,3 раза больше, чем в США и Англии, соответственно. Структура потребления сахара в России всегда оставалась загадкой. Например, общее потребление сахара в 2000 году было на 500 000 тонн больше, чем по официальным сводкам Минсельхоза. При этом население покупает сахара в 1,7 раза больше, чем

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

потребляют все промышленные предприятия. Таким образом, сахар продолжает оставаться основным источником калорий для россиян.

Объемы промышленного потребления сахара в России всегда были значительно меньше потребления сахара населением. Разница в структуре потребления сахара между Россией и Западом была всегда. На Западе никому в голову не придет варить варенье или самогон, местное население пойдет в магазин за джемом или виски. Россияне, наоборот, предпочитают самостоятельное изготовление этих продуктов. Сахар же — главный компонент варенья и самогона, а низкая платежеспособность населения только способствует росту изготовления «домашних заготовок». В России 92% семей ежегодно варят варенье. У нас потребление сахара, в отличие от потребления других пищевых продуктов, не зависит напрямую от покупательной способности, а определяется преимущественно потребительскими предпочтениями. Более того, для людей с низким доходом сахар становится важнейшим источником калорий. При повышении цен на продовольственные товары большая часть населения вынуждена переориентироваться на основной источник калорий — сахар.

Потребление заменителей сахарозы в России пока ничтожно мало по сравнению со столовым сахаром, однако в последнее десятилетие обнаруживает устойчивую тенденцию к возрастанию.

Мы принимаем слишком много пищевых добавок

По поводу технологически переработанной еды обычно утверждается, что она обогащена минеральными веществами и витаминами, однако эти добавки зачастую присутствуют в пищевых продуктах в форме, которая с трудом усваивается организмом человека.

Что обычно добавляют в такие продукты? Как правило, сахар или иные подсластители — для улучшения вкуса продукта, а иногда и для того, чтобы создать зависимость от них у потребителей. Эти вещества (включая сахар) используются

В качестве пищевых добавок чаще и больше всего; они применяются в основном в изготовлении тортов, пирожных, газированных напитков и хлопьев для завтрака.

Ароматизаторы добавляются для улучшения или даже создания определенного вкуса. Скажем, большая часть пищевых продуктов, называемых «клубничными», совершенно не содержат клубники! Сейчас в продаже имеется более двух тысяч различных ароматизаторов, из которых более полутора тысяч — химические и около пятисот — натуральные.

Для придания продукту товарного вида его окрашивают искусственными красителями.

Соль и гидрогенизированные жиры применяются для улучшения консистенции и вкуса, особенно тех продуктов, которые имеют низкое содержание сахара или не содержат его вообще. В большинстве случаев такие продукты не являются низкокалорийными, так как «сахарные» калории просто заменяются «жировыми».

Для продления срока хранения добавляются консерванты.

Всего в настоящее время широко используются более трех тысяч наименований пищевых добавок.

Уверяю вас, что Иисус не употреблял в пищу технологически переработанные продукты или пищевые добавки и не ел слишком много сахара. Его питание было основано на библейских принципах, которые ставят во главу угла здоровье и целостность организма человека. Я совершенно убежден, что, если бы библейские правила питания были написаны сегодня, они запретили бы употребление пищи с высоким содержанием сахара, гидрогенизированного жира, соли и пищевых добавок.

ДИЕТА, ОСНОВАННАЯ НА ЗАКОНЕ ЛЕВИТА

Пища, которую ел Иисус, была основана на законе, данном Израилю Богом через Моисея. Эта пища поставляла его организму вещества, необходимые для поддержания физического и душевного здоровья. Иисус был абсолютно здоров. Важно

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

ТО, ЧТО древние секреты здоровой пищи, согласно которым питался Иисус, могут помочь оздоровиться и нам!

— Но я ведь живу не по закону а по благодати — скажете вы.

А я отвечу: сегодня Бог дает нам благодать для того, чтобы мы научились Его закону и жили согласно ему. Закон, который Иисус выполнил Своей жизнью и смертью, дал нам искупление. Нам больше не нужно приносить в жертву животных и проливать кровь для того, чтобы наши грехи были прощены Богом. Своей смертью на кресте Иисус принес жертву за наши грехи. Принимая Его жертву, мы освобождаемся от ига греха и получаем от Бога возможность вступить с Ним в новые взаимоотношения и зажечь новой жизнью.

Однако принятие Иисуса как нашего Господа и Спасителя не освобождает нас от соблюдения Десяти заповедей! Наоборот, мы получаем возможность желать их соблюдения и придерживаться их в нашей жизни. То же самое справедливо и для других законов Ветхого Завета, которые не связаны напрямую с нашим духовным спасением. Когда мы принимаем Иисуса, у нас появляется желание соблюдать эти законы, и мы действительно соблюдаем их. Апостол Павел в своих посланиях ясно говорит о том, что Иисус не освободил нас от закона для того, чтобы мы продолжали грешить, - мы освобождены Христом, чтобы перестать грешить.

Мои знакомые христиане очень мало знают о том, что Ветхий Завет говорит о еде. Они не считают, что им надо придерживаться библейских правил питания, хотя принимают библейские правила морали.

Однако о пище и правилах, касающихся ее приема, говорится уже в первой главе Библии.

ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ПЛАН БОГА ПРЕДПОЛАГАЛ НАШЕ ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ

Согласно первоначальному Божьему плану человек должен был быть вегетарианцем. В первой главе Библии мы читаем: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на

всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Бытие 1:29).

Кроме того, план Бога предполагал, что все животные будут травоядными. В книге Бытия сказано: «А всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу» (Бытие 1:30).

Люди, которые жили в то «вегетарианское» время, от Адама до Ноя, были долгожителями. Адам прожил 930 лет, Сет — 912, Енох - 905, Иаред - 962, а Мафусаил - 969 лет; это была самая долгая жизнь, отмеченная в Библии.

После Великого потопа продолжительность жизни человека резко сократилась. Авраам прожил 175 лет, Моисей — 120. Теперешняя средняя продолжительность жизни - 75 лет

Существует много умозрительных гипотез для объяснения необыкновенно долгой продолжительности жизни в «вегетарианскую эру». Например, утверждается, что содержание кислорода в воздухе до Потопа было намного выше, чем сейчас, и наши прародители с каждым вдохом получали намного больше кислорода, чем мы. Другая гипотеза предполагает, что в те времена Земля была покрыта слоем влажного воздуха, что привело к повышению атмосферного давления и создало идеальные условия существования для растительного мира и людей. Еще одно объяснение: растения до Потопа содержали гораздо больше питательных веществ. Возможно, что люди, жившие во времена от Адама до Ноя, питались овощами и фруктами, обогащенными полезными веществами.

После Потопа люди начали употреблять в пищу мясо — возможно, это и явилось причиной уменьшения долголетия. Когда Ной с семьей покинули ковчег, он построил Богу алтарь и предложил Ему жертву из «чистого» скота и птиц. В ответ Господь обещал никогда больше не насылать на землю потоп. Он благословил Ноя и его сыновей, сказав:

«Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю. Да страшатся и да трепещут вас все звери земные, и все птицы небес-

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

ные, все, что движется на земле, и все рыбы морские; в ваши руки отданы они. Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все. Только плоти с душою ее, с кровию ее, не ешьте» (Бытие 9:1-4).

Бог не ограничил питание Ноя и последующих поколений людей только «чистыми» животными; напротив, Он указал, что все движущиеся животные могут быть использованы в пищу. Практический смысл этого указания заключался в том, что животные были привезены Ноем в ковчеге и могли послужить едой ему и его семье, тогда как растения надо было еще вырастить. Ведь прошли годы, прежде чем виноградники и фруктовые деревья, посаженные Ноем, стали плодоносить.

Мы были созданы всеядными

Человек с момента своего создания был всеядным, то есть мог питаться как растительной, так и животной пищей. Однако наше анатомическое строение лучше приспособлено для питания растительными, чем животными продуктами.

У человека двадцать коренных зубов, которые используются для размельчения растительной пищи, восемь передних резцов для откусывания кусков фруктов и овощей, и только четыре клыка, предназначенных для кусания мяса. Наши челюсти в процессе пережевывания пищи движутся как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскостях, а у настоящих хищников челюсти двигаются только вертикально.

Длина пищеварительного тракта человека в четыре раза превышает длину тела, что благоприятствует перевариванию растительных продуктов (у хищников пищеварительный тракт только в два или три раза длиннее тела). Желудок хищников содержит в четыре раза больше соляной кислоты, чем желудок травоядных животных, поэтому хищники способны быстро переваривать мясо и удалять отходы через короткий желудочно-кишечный тракт.

Обезьяны-приматы (гориллы, шимпанзе и другие) - всеядные животные. Они в основном питаются фруктами и ко-

реньями и лишь изредка поедают небольших зверьков, ящериц и яйца. Калорийность животной пищи, потребляемой гориллой и орангутангом, составляет соответственно 1 % и 2 % от общей калорийности их рациона. В отличие от них человек потребляет больше 50 % калорий с едой животного происхождения. Здесь нам есть чему поучиться у обезьян!

Кисти рук человека и обезьян сходны и предназначены прежде всего для того, чтобы собирать плоды, семена, зерна и листья. У нас нет зубов для того, чтобы разрывать мясо.

Наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит фермент пتيالлин, способствующий перевариванию углеводов, а у хищников слюна имеет кислую реакцию.

Кроме того, почки и печень хищников больше по размеру, чем у человека, чтобы более эффективно перерабатывать избыток мочевой кислоты и азотистых отходов, характерных для животной пищи. Печень хищников выделяет значительно больше желчи, чтобы переваривать мясные продукты с высоким содержанием жира.

Наши тела просто-напросто не созданы для питания преимущественно мясной пищей.

Кроме того, вспомним, что наши предки питались в основном мясом диких животных, которое содержит мало жира. Так, количество жира в дичи - около 4 %, а в говядине, полученной от коров, вскормленных кукурузой, - 30 % и выше. Мясо диких животных также содержит больше естественных полиненасыщенных жиров и незаменимых жирных кислот омега-3, которые способствуют поддержанию здоровья.

Зачем нам правила питания?

Господь дал людям правила питания, касающиеся чистых и нечистых животных, только во времена Моисея, то есть спустя тысячу лет после Ноя. Эти правила изложены в Левите 11 и Второзаконии 14.

Можно предположить, что вначале животные не имели заболеваний, вредных для человека, но ко времени жизни Моисея уровень загрязнения среды и заболеваемости достиг

такого уровня, что некоторые животные стали носителями опасных болезнетворных микроорганизмов и токсинов.

КРАТКИЙ ОБЗОР ВЕТХОЗАВЕТНЫХ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

Некоторые люди полагают, что Закон Моисея содержит много указаний по поводу питания, однако это не так. Вопросам питания посвящены только две главы книг Ветхого Завета и несколько стихов, не входящих в эти главы, причем многие из этих стихов повторяют друг друга. Давайте вкратце вспомним эти указания Господа.

«ЧИСТЫЕ» И «НЕЧИСТЫЕ» ЖИВОТНЫЕ

Израильскому народу было позволено есть животных, имеющих раздвоенные копыта или копыта с глубоким разрезом и жующих жвачку. В начальных стихах Левита 11 мы читаем:

«И сказал Господь Моисею и Аарону, говоря им: скажите сынам Израилевым: вот животные, которые можно вам есть из всего скота на земле: всякий скот, у которого раздвоены копыта и на копытах глубокий разрез, и который жует жвачку, ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены; нечист он для вас... и зайца, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены; нечист он для вас; и свињи, потому что копыта у ней раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жует жвачки; нечиста она для вас; мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас» (Левит 11:1-8).

Две основные характеристики «чистых» животных - это раздвоенные (разделенные) копыта и жевание жвачки.

Животные, жующие жвачку, называются жвачными. Процесс пищеварения у них происходит так. Сначала пища по-

ступает в рубец, затем она переходит в сетку потом в отделы желудка, называемые «книжка» и «сычуг», откуда проходит в двенадцатиперстную кишку и далее в кишечник. Процессы пищеварения, происходящие в четырех отделах желудка, можно сравнить с четырьмя циклами стирки в стиральной машине в том смысле, что пища очищается в них от токсинов, паразитов и бактерий, которые в противном случае могли бы усвоиться организмом животного.

Мясо животных, имеющих раздвоенные копыта, но не жующих жвачку было запрещено к употреблению. Это верблюды, барсуки, зайцы (кролики) и свиньи. Лошади в этом списке не упомянуты — возможно, потому что в библейские времена были мало распространены у евреев. Лошади тоже относятся к нечистым животным, так как они не жуют жвачку. Действительно, научные исследования показали, что конина часто заражена паразитами, бактериями и вирусами; в странах, где ее употребляют в пищу она часто служит источником заражения.

Согласно Библии в число чистых животных были включены крупный рогатый скот, овцы и козы. Второзаконие 14:4-5 перечисляет таких животных: «Вот скот, который вам можно есть: вола, овцы, козы, олень и серна, и буйвол, и лань, и зубр, и орикс, и камелопард».

Приводятся также следующие правила относительно пищи животного происхождения.

Не разрешается употреблять в пищу животных. «пресмыкающихся по земле». По Библии, это «крот, мышь, ящерица с ее породю, анака, хамелеон, летаа, комет и тиншемет» (Левит 11:29-30). Последние пять названий обозначают виды крупных ящериц; по правде говоря, сложно представить, чтобы кто-то захотел их есть! Также запрещается употреблять в пищу животных крылатых, ходящих «на четырех ногах» (Левит 11:20).

Перед употреблением в пищу животное должно быть забито. Нельзя есть животное, умершее естественной смертью или каким-то другим образом, кроме забоя. «Не ешьте ника-

1. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

кой мертвечины; иноземцу... отдай ее, он пусть ест ее, или продай ему» (Второзаконие 14:21).

Молодых животных нельзя варить в молоке их матери. «Не вари козленка в молоке матери его» (Второзаконие 14: 21).

Перед употреблением в пищу из животного надо выпустить кровь. Указания по поводу крови животного даются во Второзаконии 12:15-27. Для примера приведем следующий отрывок:

«Впрочем, когда только пожелает душа твоя, можешь заклать и есть, по благословиению Господа, Бога твоего, мясо, которое Он дал тебе, во всех жилищах твоих; нечистый и чистый могут есть сие, как серну и как оленя. Только крови не ешьте; на землю выливайте ее, как воду» (стихи 15-16).

То же самое говорится и о домашних животных:

«Заколи из крупного и мелкого скота твоего, который дал тебе Господь, как я повелел тебе, и ешь в жилищах твоих, по желанию души твоей... Только строго наблюдай, чтобы не есть крови, потому что кровь есть душа; не ешь души вместе с мясом. Не ешь ее; на землю выливай ее, как воду» (Второзаконие 12:21, 23-24).

Весь жир животного должен быть сожжен. Здесь имеется в виду жир, который можно отрезать от куска мяса, а не жир, который естественным образом содержится в структуре мяса. Обычно такой жир находится прямо под шкурой животного; если это птица, в понятие «жир» включается и кожа. В книге Левита 3:16 говорится: «Весь тук (жир - прим. перев.) Господу».

Итак, что же мы узнаем о пище Иисуса из этих правил?

Во-первых, из них следует, что Иисус ел много продуктов растительного происхождения. По всей вероятности, его рацион включал большое количество цельного зерна разных видов и цельных фруктов и овощей.

Во-вторых, Иисус ел только «чистое» мясо, птицу и рыбу. Учитывая исторические данные, мы можем предположить, что

эти виды мяса Он ел в пропорции, характерной для того времени. В то время в рационе людей преобладала рыба, значит, скорее всего, именно она являлась основой мясного рациона Иисуса. Птицы тогда также было много, поэтому она могла занимать в мясном рационе Иисуса второе место. Меньше всего во времена Иисуса были представлены говядина, баранина и козлятина — их Иисус, вероятно, ел гораздо реже.

В-третьих, Иисус ел только мясо животных, забитых согласно библейским предписаниям. Он не ел мяса с кровью, животного жира и животных, сваренных в молоке их матери.

Эти правила нетрудно исполнять, однако большинство из нас им не следуют. Мы поговорим об этом в следующих главах этой книги.

ОТВЕТЫ НА КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ

Давайте вернемся к началу главы и ответим на заданные там два важных вопроса.

1. *Почему я это ем? Взгляните по-новому на свою обычную пищу. Нам следует не продолжать питаться по традиции, а рационально подходить к тому, чем мы питаем свое тело. Надо беспристрастно проанализировать свои плохие привычки и сознательно сменить их на хорошие.*
2. *Стал бы Иисус это есть? Почаще задавайте себе этот вопрос. Иисус не употреблял в пищу технологически переработанные продукты с высоким содержанием жира, сахара и соли и с низким содержанием клетчатки. Он питался фруктами и овощами, хлебом из цельного зерна, рыбой, молочными продуктами и иногда кошерным мясом.*

Задайте себе только эти два вопроса и дайте на них честный и разумный ответ — и вы сделаете первый шаг на пути к тому, чтобы следовать за Иисусом в вопросах питания.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ХЛЕБ - ОСНОВА РАЦИОНА ИИСУСА



Когда я попаду на небо, то задам Господу множество вопросов. Например, мне очень хочется узнать, на что была похожа манна. Я даже попрошу, чтобы Он дал мне ее попробовать! Как медику и ученому мне хотелось бы исследовать эту загадочную пищу. У меня есть сомнения, что манна в буквальном смысле слова представляет собой «хлеб с неба», как ее описывает Библия.

Когда Моисей вывел народ израильский из Египта, чтобы привести его в Ханаан, Землю обетованную, на пути по Синайскому полуострову он столкнулся с большими трудностями. Даже в наше время эта местность весьма негостеприимна. Она представляет собой настоящую пустыню из песчаных

ДЮН, известняковых плато и гранитных скал более 200 метров высотой. В ней очень мало источников воды. В такой местности не растут растения, которые могли бы обеспечить человека пищей.

Для израильского народа Бог послал с неба манну, которая в течение сорока лет составляла основу их питания. «И сказал Господь Моисею: вот, я одожду вам хлеб с неба; и пусть народ выходит и собирает ежедневно, сколько нужно на день» (Исход 16:4). Точное количество, определенное для сбора, называлось «гомор» (2,2 литра).

Позже Моисей сказал своему народу:

«И помни весь путь, которым вел тебя Господь, Бог твой, по пустыне, вот уже сорок лет, чтобы смирить тебя, чтобы испытать тебя и узнать, что в сердце твоём, будешь ли хранить заповеди Его или нет. Он смирял тебя, томил тебя голодом и питал тебя манною, которой не знал ты и не знали отцы твои, дабы показать тебе, что не одним хлебом живет человек, но всяким словом, исходящим из уст Господа, живет человек» (Второзаконие 8:2-3).

Манна была пищей, незнакомой израильтянам. На самом деле ее потому и называли манной, что, когда израильтяне впервые увидели ее, они спросили: «Что это такое?». На иврите этот вопрос звучит как «Манна?». Она представляла собой мелкие, «как иней на земле», круглые кориандровые семена жемчужно-белого цвета. Манну можно было готовить как зерно: молоть жерновами или толочь в ступке, а затем варить в котлах или печь лепешки. На вкус она напоминала «лепешки с елеем» (Числа 11:8) или «лепешки с медом» (Исход 16:31).

Когда на израильский лагерь ночью падала роса, появлялась манна, и утром земля оказывалась усыпанной ею. Ее количества хватало на то, чтобы каждый человек собрал по гомору, а все остатки расплавлялись и исчезали под лучами жаркого солнца.

2. ХЛЕБ - ОСНОВА РАЦИОНА ИИСУСА

Интересно то, что манну надо было собирать каждый день; ее нельзя было оставлять на ночь, за исключением той ночи, что предшествовала субботе. На шестой день недели люди собирали по два гомора манны, то есть в этот день Бог удваивал ее количество. В любой другой день недели в манне, оставленной на ночь, заводились черви, и она сгнивала («смердела»). Это одно из самых великих чудес Господа, связанных с пищей (см. Исход 16: 15-36).

Когда Иисус учил Своих учеников молиться, прося: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день» (Матфея 6:11), Он, вероятно, вспоминал при этом манну. Во времена Иисуса хлеб изготавливался из цельного (неочищенного) зерна и был более грубым и темным, чем наш обычный современный хлеб. Поскольку хлеб из цельного зерна содержит отруби и зародыши семян, в нем в высоких концентрациях присутствуют естественные полиненасыщенные жиры. Если такой хлеб, содержащий много природных жиров, хранить в течение суток, то он, скорее всего, заплесневеет и станет прогорклым. В этом он похож на манну, которая за ночь портилась и приобретала неприятный запах. Значит, во времена Иисуса каждый день надо было печь свежий хлеб и съедать его, что было полезно тогда и остается полезным в наши дни.

В течение сорока лет манна составляла основу питания израильского народа. Вероятно, она содержала много питательных веществ, насыщая иудеев в течение стольких лет. Ее состав, очевидно, был полностью сбалансированным по содержанию белков, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Бог обещал израильтянам: «Не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет» (Исход 15:26) и исполнил Свой обет, дав им манну.

Представьте, как, путешествуя по пустыне, люди мечтали дождаться выполнения Божьего обещания, что они придут «в землю, где пшеница, ячмень, виноградные лозы, смоковницы и гранатовые деревья, в землю, где масличные деревья и мед, в землю, в которой без скудости будешь есть хлеб твой и ни в чем не будешь иметь недостатка» (Второзаконие 8:8-9).

Иисус знал, что значит жить в пустыне вроде той, по которой путешествовал народ израильский. В главе 4 Евангелия от Матфея мы читаем о том, что Дух Святой повел Иисуса в пустыню «для искушения от дьявола». Иисус пробыл в пустыне — диком, необитаемом, безлюдном месте — сорок дней и ночей и все это время постился. Библия говорит нам о том, что Он «напоследок взалкал», то есть сильно проголодался (Матфея 4:2).

Во время пребывания в пустыне Сатана трижды искушал Иисуса. Первое искушение состояло в том, что Сатана предложил: «Если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами». «Написано: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих», — отвечал ему Иисус (Матфея 4:3-4).

Иисус долго постился и был очень голоден. Неудивительно, что Сатана стал соблазнять Его привычной пищей, которой Он больше всего хотел бы заглушить голод, — хлебом.

В Своем ответе Сатане Иисус привел отрывок из Второзакония 8:3 - стих, в котором Моисей напоминает израильтянам, почему Бог дал им манну. Искушение Сатаны было направлено на непосредственную физическую потребность Иисуса — потребность в еде, необходимой для выживания. Однако в Своем ответе Иисус затронул ключевую духовную тему: станет Он жить для удовлетворения Своих природных импульсов и потребностей или же построит жизнь на основе духовных принципов?

ХЛЕБ И ЦАРЬ ДАВИД

Величайший царь Израиля Давид ел много хлеба — в Писании содержится больше ссылок на хлеб и зерно применительно к его жизни, чем к жизни любого другого персонажа Библии.

Когда Давид был ребенком, его отец Иессей велел ему отнести братьям эфу сушеных зерен и десять хлебов. Братья Давида в это время находились в военном стане армии Саула,

2. ХЛЕБ - ОСНОВА РАЦИОНА ИИСУСА

которая готовилась к сражению с филистимлянами. Предводителем филистимлян был великан по имени Голиаф.

Эфа зерна приблизительно соответствует пяти галлонам (22 литрам). В США зерном обычно называют кукурузу — растение, которое произошло из Америки и возделывалось там индейцами в течение трех тысячелетий. Зерна, упоминаемые в Библии, происходят от других растений. В старой Англии зерном называли пшеницу а в Шотландии и Ирландии — овес. В рассказе о Давиде Писание, скорее всего, говорит о сухих зернах пшеницы, которые можно разжевать и съесть без кулинарной обработки.

Перед тем как Давид стал царем, он десять лет прятался, спасаясь от царя Саула, который хотел его убить. Давид и его люди охраняли пастухов и их стада в той местности, где Давид скрывался от Саула. Одним из хозяев стад был человек по имени Навал. Давид послал десять своих людей к Навалу, чтобы попросить его заплатить за охрану пастухов и стад пищей, но Навал отказался (см. 1 Царств, глава 25).

Когда жена Навала Авигея узнала об этом, она сама отнесла пищу Давиду в оплату за его услугу: «двести хлебов, и два меха с вином и пять овец приготовленных, и пять мер сушеных зерен, и сто связок изюму, и двести связок смокв» (1 Царств 25:18). Таким образом, Господь предоставил Давиду пищу через Авигею.

В более поздние годы жизни Давид оставил Иерусалим после того, как его сын Авессалом организовал заговор против него, чтобы отнять у отца власть. Давид и его сторонники перешли в земли за рекой Иордан. Там местные жители принесли ему провизию: «и пшеницы, и ячменя, и муки, и пшенина, и бобов, и чечевицы, и жареных зерен, и меду и масла, и овец, и сыру коровьего... ибо говорили они: народ голоден и утомлен, и терпел жажду в пустыне» (2 Царств 17:28-29).

В Псалме 36:25 Давид писал, что не видел праведника оставленным и потомков его, просящих хлеба, — он знал это по собственному опыту

ИИСУС И ХЛЕБ

Хлеб играл большую роль в жизни и проповедях Иисуса. Но в Его времена хлеб был не похож на батоны, которые мы сегодня покупаем. Хлеб выпекался на больших плоских камнях. Тесто раскатывалось в широкий плоский крут наподобие традиционной итальянской пиццы. Хлеб в результате был большим, как блин, но тонким, как бумага. Современной версией таких хлебов является лаваш или пита. За каждым приемом пищи человек обычно съедал два-три таких хлеба.

Иисус часто упоминал хлеб в Своих проповедях. Приведем несколько примеров:

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Матфея 7:7-11).

Иисус считал хлеб Божьим даром.

«Я есмь хлеб жизни. Отцы ваши если манну в пустыне и умерли; хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет. Я — хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я дам за жизнь мира» (Иоанна 6:48-51).

Иисус знал, что хлеб — основа человеческой жизни; подобным образом только те, кто примет Иисуса и Его жертву и вкусят Хлеб Жизни, получат вечную духовную жизнь.

Иисус и Праздник опресноков

В нескольких случаях Иисус праздновал Пасху со Своими учениками. На празднике Пасхи они ели баранину, травы и опресноки.

Опресноками (пресным хлебом) называется хлеб, приготовленный без дрожжей. Добавление дрожжей в тесто заставляет его подниматься, делая более пышным при том же весе.

Праздник еврейской Пасхи возник, когда народ Израиля готовился покинуть Египет Бог через Моисея приказал людям приготовить годовалого ягненка, не имеющего недостатков, и зажарить его на огне, чтобы съесть за ночь. Каждая семья должна была съесть одного ягненка или козленка — маленькие семьи собирались вместе, чтобы все животное, включая голову и внутренности, было съедено. Ягненка ели с горькими травами и пресным хлебом. Во время еды люди должны были быть в обуви, препоясаны и с посохом в руках; другими словами, они должны были есть поспешно и быть готовыми пуститься в путь (см. Исход, глава 12). Пучком иссопа, смоченным кровью ягненка, следовало помазать перекладины и косяки дверей в доме, чтобы, когда Ангел смерти в ту ночь пролетал над Египтом, он пролетел бы мимо помеченных кровью дверей и не поразил бы первенца в этой семье. Все так и случилось. Фараон, потерявший старшего сына, был поражен скорбью и буквально выгнал евреев из своей страны, хотя до этого многие годы отказывался отпустить их.

Уходя из Египта, израильтяне взяли с собой куски пресного теста: «квашни их, завязанные в одеждах их, были на плечах их» (Исход 12:34). На пути к Красному морю и через него они питались помимо прочего хлебом, испеченным из этого теста.

Моисей заповедал своему народу устраивать семидневный праздник в честь той ночи, когда они были отпущены из Египта. Вначале еврейская Пасха называлась «Праздником опресноков» (см. Исход 12:17). Израильтяне должны были в течение семи дней есть пресный хлеб, приносить священные жертвоприношения и не работать. Моисей повелел, что, ког-

да дети будут спрашивать, в честь чего этот праздник, им следует отвечать: «Это пасхальная жертва Господу, Который прошел мимо домов сынов Израилевых в Египте, когда поражал Египтян, и дома наши избавил» (Исход 12:27).

Иисус на Тайной вечере

В тот день, когда Иисус был предан Иудой, он ужинал вместе со Своими учениками. Апостол Павел в Первом Послании к Коринфянам писал об этом вечере:

«Ибо я от Самого Господа принял то, что и вам передал, что Господь Иисус в ту ночь, в которую предан был, взял хлеб и возблагодарив преломил и сказал: «приимите, ядите, сие есть Тело Мое, за вас ломимое; сие творите в Мое воспоминание». Также и чашу после вечери, и сказал: «сия чаша есть новый завет в Моей Крови; сие творите, когда только будете пить, в Мое воспоминание» (11:23-25).

Тайная вечеря была последним ужином с пресным хлебом перед праздником Пасхи. Смерть Иисуса в первый день Пасхи прояснила значение преломленного хлеба (Его Тело, «за вас ломимое»), закланного ягненка (Он — Агнец, принесенный в жертву с основания мира) и горьких трав (горечь Его смерти, так же как горечь уксуса, поднесенного Ему на кресте). В вечер перед Пасхой из дому убиралась вся закваска (дрожжи), начисто выскребалась вся кухонная утварь, мылись полы, стены и занавеси в доме. Подобным образом после Тайной вечери Иисус омыл ноги Своим ученикам, символизируя то, что Он полностью очищает учеников от всего зла, ожидающего их впереди. Мытье ног имело и другой смысл, в тот момент еще неведомый ученикам: оно означало, что на завтра Иисус один будет распят, ученикам же Его будет сохранена жизнь, чтобы они несли служение, данное им Богом.

В Писании дрожжи или закваска упоминаются как в хорошем, так и в плохом смысле. Иисус заметил об учении фарисеев и саддукеев: «Смотрите, берегитесь закваски фарисейской и

2. ХЛЕБ - ОСНОВА РАЦИОНА ИИСУСА

саддукейской» (Матфея 16:6). Однако в другом случае Он сказал: «Царство Небесное подобно закваске, которую женщина взявши положила в три меры муки, доколе не вскисло все» (Матфея 13:33). Иисус не имел ничего против дрожжевого хлеба - по большей части хлеб, который Он ел, был дрожжевым.

Иисус у моря после Воскресения

После Своего Воскресения Иисус встретился с учениками, чтобы позавтракать с ними рыбой и хлебом на берегу Галилейского моря (см. Иоанна 21:9-12).

Иисус и необработанное зерно

Иисус и Его ученики ели также необработанное зерно: «В субботу, первую по втором дне Пасхи, случилось Ему проходить засеянными полями, и ученики Его срывали колосья и ели, растирая руками» (Луки 6:1).

Они не поступали против закона - в библейские времена разрешалось собирать колоски, оставшиеся после жатвы. Зерно в них могло быть еще незрелым или созреть. Растирая их в руках, люди удаляли наружную оболочку, при этом отруби и зародыш семени сохранялись.

ПШЕНИЦА И ЯЧМЕНЬ

Основными зерновыми злаками, употребляемыми в пищу в библейские времена, были пшеница и ячмень. Пшеница упоминается в Писании 51 раз. О жатве пшеницы рассказывается в Бытии 30:14, о жатве ячменя - в Руфи 1:22.

Пшеница считалась царицей злаков и веществом жизни; ее количество было мерой богатства человека. Ячмень как более дешевый и распространенный злак употреблялся в основном бедными слоями населения.

Семья, которая ела пшеничный хлеб, считалась зажиточной. Во времена Иисуса пшеница стоила в три раза дороже ячменя. Очевидно, такое соотношение цен сохранялось и через семьдесят лет после Иисуса, поскольку Иоанн пишет в Откро-

вении: «И слышал я голос посреди четырех животных, говорящий: хиникс пшеницы за динарий, и три хиникса ячменя за динарий; еля же и вина не повреждай» (Откровение 6:6).

Пищевая ценность пшеницы

Одна унция (30 г) пшеничных отрубей имеет следующий пищевой состав:

Калорийность	60 ккал
Клетчатка	12 г
Жир	1 г
Кальций	410 мг
Углеводы	18 г
Белок	5 г

Зародыши пшеницы богаты витаминами группы В, железом, магнием, цинком, хромом, марганцем и витамином Е. В 1/4 стакана зародышей пшеницы — пять граммов клетчатки.

Отруби содержат много клетчатки и являются одним из самых известных источников этого вещества. Отруби — прекрасное средство для профилактики и лечения запора. Их употребление способствует предотвращению инфекционных заболеваний пищеварительного тракта, а также геморроя, варикоза и рака толстой кишки. Для укрепления здоровья рекомендуется съедать одну-две полные столовые ложки отрубей в день.

Цельное зерно пшеницы

Кроме использования в качестве муки для выпечки хлеба зерна в библейские времена поджаривали, варили, сушили и даже ели незрелыми, выбирая их прямо из колосьев. Зерна растирали, перемалывали, толкли и сушили; готовили супы, добавляли в салаты, тушеные овощи и даже в десерты.

Пшеничная крупа, приготовленная особым способом, принятым на Ближнем Востоке, называется булгур. При этом способе зерна замачивают, отшелушивают, дробят и вы-

2. ХЛЕБ - ОСНОВА РАЦИОНА ИИСУСА

сушивают. Такую крупу можно варить или замачивать в воде, при этом она разбухает. Ее используют для приготовления израильского салата табули, в который входит булгур, оливковое масло, чеснок, лимонный сок, петрушка и другие мелко нарезанные травы.

Другой тип пшеничной крупы называется кускус. Эта крупа мельче, чем булгур. Кускус используется для приготовления салата табули и других салатов, но обычно его готовят как основное блюдо или добавляют в овощное рагу. Кускус иногда даже используется в некоторых десертах. Для приготовления блюда кускус замачивают в кипящей воде или несколько минут варят

Ячменный хлеб богат полезными веществами

Мы точно не знаем, ел ли Иисус белый хлеб, но уверены в том, что Он ел хлеб ячменный. Когда Иисус чудесным образом накормил пять тысяч человек (не считая женщин и детей). Он разломил, благословил и умножил пять ячменных хлебов и две маленькие рыбки, принесенные Ему мальчиком. В другой библейской истории ячменные хлебы были умножены Елисеем, который накормил двадцатью хлебами сто человек (см. 4 Царств 4:42-44).

Римских гладиаторов иногда называли «гордеарии», что означает «едоки ячменя», поскольку перед боями они добавляли этот злак в пищу для придания себе силы. Ячмень считается одним из трех растительных источников сложных углеводов, имеющих сбалансированный состав и стабильно снабжающих организм энергией (два других источника — рис и картофель).

В некоторых странах Ближнего Востока ячмень называют «сердечным лекарством». Дело в том, что он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний благодаря понижению содержания в организме LDL-холестерина («плохого» холестерина), способствующего закупорке артерий. Благодаря высокому содержанию клетчатки ячменные продукты помогают избавиться от запоров и предотвращают целый ряд желудоч-

но-кишечных заболеваний. Они также используются для профилактики рака.

В исследовании, проведенном учеными Университета Монтаны, группа испытуемых соблюдала диету с высоким содержанием ячменя, включая такие продукты, как хлопья для завтрака, хлеб и кондитерские изделия из ячменной муки. После того как они три раза в день потребляли эти продукты в течение шести недель, уровень холестерина в их крови снизился в среднем на 15 %, причем те, у кого в начале эксперимента уровень холестерина был самым высоким, показали наиболее значительное его снижение. В контрольной группе, где ячменные продукты были заменены на аналогичные продукты из пшеничной муки, уровень холестерина в крови не понизился.

Когда вы будете покупать ячменную муку или крупу обратите внимание, чтобы ячмень был неочищенным (с отрубями) и имел высокое содержание клетчатки. Очищенный и переработанный ячмень намного менее полезен для здоровья. Эти продукты можно найти в магазинах здорового питания. В России таких магазинов пока еще практически нет, однако в крупных продмагах, супермаркетах и универсамках часто имеются отделы («Здоровое питание», «Диетические продукты», «Продукты при диабете» и т. п.), торгующие экологически чистыми продуктами, не подвергавшимися технологической обработке. В этих отделах можно приобрести специальные нешлифованные крупы, отруби, изделия из неочищенной пшеничной и ржаной муки, в том числе макароны, различные полуфабрикаты из соевого мяса, соевое молоко, витаминизированные добавки из клетчатки и другую здоровую пищу.

Хотя в наши дни ячменные продукты есть в продаже, вам придется поискать их в магазинах. Ячменный хлеб практически невозможно купить - его приходится печь самим. В основном ячмень выращивается на корм скоту или для производства виски и пива. Этот злак редко входит в состав пищевых продуктов, за исключением некоторых супов.

Другие злаки, упоминаемые в Библии

Из существующих более восьми тысяч видов злаков в Америке в пищу используется очень малое их количество. Наиболее распространенные в мире пищевые злаки — пшеница, рис, кукуруза и овес; ни один из них, за исключением пшеницы, не возделывался в Израиле во времена Иисуса.

Кроме пшеницы и ячменя в Библии упоминаются просо и рожь. О просе в Писании говорится только один раз (Иезекииль 4: 9), однако просяное зерно (из которого получают пшено - *прим. перев.*) превосходит пшеницу кукурузу и рис по содержанию белка (среднее содержание белка - 10—12 %). Кроме того, в нем много минеральных солей, и оно легко усваивается. Просо — выносливое и засухоустойчивое растение, которое хорошо растет и на бедных, и на плодородных почвах. В Америке часто встречаются люди с аллергией на пшеницу вызываемой содержащейся в этом злаке клейковиной; ее заменителем может стать просо, так как оно не содержит клейковины. Просяной хлеб продается в магазинах здоровой пищи, но в США просо в основном используется как корм для птиц. Забавно, что в этом случае птицы получают зерно более высокого качества, чем их хозяева.

В Библии также упоминается рожь — злак, содержащий клейковину но в гораздо более низкой концентрации, чем пшеница. Во ржи около 20 % белка, а также много клетчатки, витаминов группы В и минеральных солей: магния, железа и калия и др. В США большинство видов ржаного хлеба, поступающих в продажу, изготавливаются из рафинированной (очищенной) ржаной муки с добавлением пшеничной; чисто ржаной хлеб как таковой - почти черного цвета и своеобразного приятного вкуса — трудно найти в магазинах. Такой хлеб очень питателен.

ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Что касается питательности хлеба, вам предоставляется сделать выбор между хлебом из цельного или рафинированного (очищенного) зерна. К огромному сожалению, большинство из нас выбирает белый хлеб, который выпекается из рафинированной муки. Вместо хлопьев и каш из неочищенного зерна мы кормим детей широко представленными на рынке калорийными «кашами быстрого приготовления» или хлопьями для завтрака, которые содержат много сахара и почти не содержат клетчатки. Я считаю, что такие продукты не заслуживают названия каш; их следует называть «сладкие хлопья», «кондитерские изделия» или даже просто «сладости».

Как грустно шутят специалисты по питанию, «чем белее хлеб, тем ближе могила». Однако многие покупают белый хлеб по привычке, потому что ели его в детстве. Большинство из нас даже не подозревают, каким образом обрабатывается пшеничное зерно, чтобы хлеб стал «белым».

ПЕРЕРАБОТКА ПШЕНИЦЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕЛОГО ХЛЕБА

Чтобы переработать цельное пшеничное зерно в рафинированную муку, необходимо около двадцати производственных стадий. Зерно пшеницы имеет внешнюю оболочку, называемую *отрубями*. Отруби богаты витамином В, минеральными веществами и клетчаткой. Следующий слой зерна включает пшеничный зародыш, из которого вырастает проросток семени. Зародышевый слой содержит много витаминов В и Е. Следующий слой — это эндосперм, в котором хранится запас крахмала, необходимый для развития проростка. Эндосперм составляет приблизительно 80—85 % семени, зародыш - около 3 %, а отруби - примерно 15 %.

Рафинированная белая мука представляет собой чистый пшеничный крахмал, получаемый из эндосперма. В процессе

2. ХЛЕБ - ОСНОВА РАЦИОНА ИИСУСА

ее изготовления из зерна удаляют отруби и зародыши, а вместе с ними и 80 % полезных веществ. В эндосперме намного меньше витаминов, минеральных веществ и клетчатки, чем в отрубях и зародышевом слое.

К тому же при помолу зерно подвергается действию таких высоких температур, что происходит его окисление, из-за которого рафинированная мука имеет сероватый цвет. Понятно, что такой цвет вряд ли понравится большинству покупателей, поэтому после рафинирования муку отбеливают химическими реагентами типа двуокиси хлора и подобных соединений. Отбеливание разрушает немногие оставшиеся в муке витамины. Кроме того, отбеливатели могут вступать в реакцию с жирными кислотами, образуя токсичные перекиси. (Подумайте о том, что эти реагенты воздействуют на муку подобно тому, как «работают» химические отбеливатели вроде хлорки, употребляемые в домашнем хозяйстве.) В целом, современные процедуры помола и отбеливания муки удаляют из хлеба двадцать два важных питательных вещества, включая клетчатку, витамины и минеральные соли.

Однако белая рафинированная мука выглядит привлекательнее и чище, чем мука из цельного зерна (мука «с отрубями»), имеющая грязно-бежевый цвет, и поэтому больше нравится покупателям.

А что можно сказать насчет так называемого «обогащенного» хлеба, то есть хлеба с пищевыми добавками? При выпечке такого хлеба к нему обычно добавляют четыре вещества: витамины тиамин, ниацин, рибофлавин и железо, причем используются витамины, полученные химическим путем из угля. Большого эффекта такое «обогащение» не имеет.

Хлеб с низким содержанием клетчатки и с высоким содержанием сахара и гидрогенизированных жиров при переваривании превращается в пастообразную массу, что вызывает запоры, которые, в свою очередь, способствуют развитию заболеваний пищеварительного тракта: «синдрома раздраженного кишечника», дивертикулита, дивертикулоза и геморроя.

Вы можете сказать: «Но я ем не больше пары кусков хлеба в день!». Да неужели? А вы посчитали булки, которые съели с хот-догами и гамбургерами? А крекеры, печенье, пончики, макароны, рожки, лапшу и прочее, что тоже изготавливается из рафинированной пшеничной муки? Не забывайте, что самые популярные блюда в Америке — белый хлеб, кофе и хот-доги.

Пищевая аллергия

Белки зерна в основном представлены клейковиной. Пшеница, овес, рожь и ячмень содержат клейковину, но в пшенице ее содержание выше, чем в других злаках. В зернах таких злаковых растений, как рис, просо, гречка, амарант и киноа, клейковины нет, а в зерне полбы ее мало.

При глютеновой болезни (целиакии) организм не способен усваивать клейковину; симптомы этого заболевания — плохое усвоение пищи и расстройство желудка. Кроме того, чрезмерное потребление рафинированной пищи может привести к аллергии на злаки.

Ешьте продукты из цельного зерна!

Главный вывод: ешьте продукты из цельного зерна! Кроме хлеба постарайтесь отыскать в магазинах макаронные и кондитерские изделия из неочищенной муки. Если на этикетке не указано «цельная (неочищенная) мука» или «мука (хлеб) с отрубями», этот продукт частично или в целом изготовлен из рафинированной муки.

Злаковые напитки

Современные технологии позволяют приготовить из зерна полезные для здоровья напитки, питательность которых такая же, как у цельного зерна. Выпивая их, мы получаем все преимущества питания цельным зерном без употребления продуктов из такого зерна.

В США продаются напитки из ростков пшеницы и ячменя. Можно также купить порошок из ростков этих злаков и

самим смешивать его с водой, соком или другими напитками. И порошок, и напиток богаты хлорофиллом — «зеленой кровью» растения. Хлорофилл по химическому строению похож на гем — компонент гемоглобина крови, который переносит в крови кислород. Гем животных содержит железо, а хлорофилл растений — магний.

В экстрактах пшеницы и ячменя много питательных растительных веществ, называемых флавоноидами, которые обладают противовирусными, противоопухолевыми и противовоспалительными свойствами. В проростках пшеницы и ячменя очень много хлорофилла, инактивирующего некоторые канцерогены, включая компоненты сигаретного дыма и подгоревшего мяса.

В порошки из ростков пшеницы и ячменя часто добавляют хлореллу, спирулину и сине-зеленые водоросли, получая продукты, которые в США называются «зелеными», или «суперпродуктами».

В России такие напитки пока можно найти только в элитных столичных магазинах и ресторанах. Частично их могут заменить пророщенные злаки, которые продаются в отделах здорового питания. А если вы поместите зерна пшеницы и ячменя во влажную атмосферу при комнатной температуре, то получите пророщенные зерна в домашних условиях. Кроме того, у нас широко распространены различные кофейные напитки, которые готовят из цельного зерна ячменя и/или ржи, иногда с добавлением цикория - по оценкам диетологов, эти напитки обладают многими из перечисленных выше полезных свойств.

Что ел Иисус?

Иисус ел цельное зерно — сами зерна и хлеб из цельной (неочищенной) муки.

Мы можем последовать Его примеру, употребляя в пищу хлеб и макаронные изделия из цельной муки, используя цельное зерно при готовке и добавляя его в салаты.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

РЫБА, КОТОРУЮ ЕЛ ИИСУС



Несколько лет назад вышла популярная кулинарная книга, в которой предлагалось сто способов приготовления гамбургеров. Эта книга стала бестселлером. Думаю, что во времена Иисуса бестселлером стала бы книга под названием «Сто один рецепт рыбных блюд».

В библейские времена ловля рыбы в реке Иордан и Галилейском море была важным средством добывания пищи. Во время исхода из Египта израильтяне ловили рыбу в Красном море. Евреи были искусными рыбаками; даже некоторые ученики Иисуса по профессии были рыбаками. Многие проповеди и чудеса Иисуса были связаны с ловлей рыбы.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Мы знаем, что Иисус почти ежедневно ел свежую и, как мы сказали бы сегодня, «экологически чистую» рыбу. Я думаю, что основными продуктами в рационе Иисуса были хлеб и рыба. Почему я так считаю? Потому что в те дни рыба была главным пищевым продуктом животного происхождения.

Во времена Иисуса рыбу ловили главным образом в Галилейском и Средиземном морях и в реке Иордан. Израильтяне ели разнообразную рыбу. На рынках Иерусалима рыбы было так много, что одни из ворот в старую часть Иерусалима назывались Рыбными.

Во времена Иисуса обычный человек мог позволить себе мясо только по праздникам, а рыба была дешевой и составляла постоянную часть ежедневного рациона. Жители Галилеи, по всей вероятности, ели рыбу каждый день.

Иисус часто упоминал рыбу в своих проповедях. Например, в Евангелии от Луки говорится о том, что он включил рыбу в число «благих даяний»:

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам... Какой из вас отец, когда сын попросит у него хлеба, подаст ему камень? или, когда попросит рыбы, подаст ему змею вместо рыбы... Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец Небесный даст Духа Святого просящим у Него» (Луки 11:9, И, 13).

Когда Иисус творил чудеса, Он в некоторых случаях использовал рыбу.

Два раза Он накормил множество народа несколькими небольшими рыбинами. Евангелист Матфей рассказывает, как Иисус взял два хлеба и две рыбы, благословил их, преломил и дал ученикам, чтобы они накормили пять тысяч человек, «кроме женщин и детей» (см. Матфея 14:16-21). В другом случае Иисус взял семь хлебов и немного рыбок, «воздал благодарение, преломил и дал ученикам Своим, а те - народу. И ели все, и насытились... А евших было четыре тысячи человек, кроме женщин и детей» (Матфея 15:36-38). Рыбки, упо-

3. РЫБА, КОТОРУЮ ЕЛ ИИСУС

мянутые в этих отрывках Писания, могли быть сардинами, которые относятся к семейству сельдевых. В обоих случаях много рыбы еще осталось после того, как все наелись!

Как считают некоторые историки, в дни Иисуса в Галилейское море выходили рыбачить около пятисот лодок. Временами они приносили богатый улов.

Два выдающихся улова рыбы упоминаются в связи с Иисусом и Его учениками. Однажды Иисус проповедовал с лодки, как с кафедры, и после проповеди посоветовал Петру и его товарищам закинуть сети на глубину Будучи успешным и умелым рыбаком, Петр знал, что в середине солнечного дня рыба уходит из сетей, но, подчиняясь приказу Иисуса, зашел в глубокие воды и раскинул сети. Сети принесли невиданный улов, поразивший Петра. «И говорит им (Иисус): идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков» (Матфея 4:19). Рыбаки тут же бросили свои сети и пошли за Ним.

В другом случае Иисус послал Петра рыбачить, сказав ему: «Пойди на море, брось уду и первую рыбу которая попадется, возьми; и открыв у ней рот, найдешь статир» (мелкую монету) (Матфея 17:27). Затем Иисус велел Петру отдать эту монету в качестве подати церковным сборщикам налогов, которые требовали от него и Иисуса денег на храм (см. Матфея 17:24). Ловля рыбы с Иисусом действительно приносила плоды!

После Воскресения однажды утром Иисус появился на берегу Галилейского моря. Петр и другие ученики ловили рыбу всю ночь, но ничего не поймали. Иисус окликнул их с берега, сказав, чтобы они забросили сети справа от лодки. Они так и сделали и поймали столько рыбы, что не смогли втащить сети в лодку В то же утро, придя на берег, ученики увидели, что Иисус уже развел костер и приготовил для них завтрак из рыбы и хлеба.

«ЧИСТАЯ» И «НЕЧИСТАЯ» РЫБА

В Законе Моисея даются указания по поводу рыбы, пригодной и непригодной для употребления в пищу:

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя в воде, в морях ли или реках, тех ешьте; а все те, у которых нет перьев и чешуи, в морях ли или реках, из всех плавающих в водах и из всего живущего в водах, скверны для вас. Они должны быть скверны для вас: мяса их не ешьте, и трупов их гнушайтесь. Все животные, у которых нет перьев и чешуи в воде, скверны для вас» (Левит 11:9-12).

Ритуальное применение относилось только к животным и птицам, но не к рыбе. Рыбу делала «чистой» только ее принадлежность к определенному виду.

Чешуей считается то, что человек может счистить с тела рыбы, не задевая при этом кожу. Костные выросты чешуей не считаются. К рыбам с чешуей, которые считаются «нечистыми», относятся рыба-меч, осетр, акула, пинагор и камбала. Сом, некоторые виды бычков и морской черт не имеют чешуи.

Морепродукты

Все ракообразные и моллюски не имеют чешуи и поэтому считаются «нечистыми». К ракообразным относятся крабы, омары, креветки и раки, а к моллюскам — устрицы, мидии, разиньки и гребешки.

В Америке употребление в пищу сырых моллюсков часто вызывает отравление. Моллюски переносят такие болезни, как гепатит А и сальмонеллез. Моллюски обладают замечательной способностью очищать воду от болезнетворных бактерий типа холеры и токсинов, встречающихся в сточных водах. Устрицы и разиньки могут очистить от двадцати до пятидесяти галлонов морской воды в день. Вредные вещества при этом остаются в организме моллюска.

Употребление таких моллюсков в пищу может вызвать отравление. Симптомы отравления начинаются с онемения губ и языка, которое распространяется на руки и ноги, вызывая затруднение дыхания.

К сожалению, из-за повышенного покупательского спроса на моллюсков их коммерческий лов производится вблизи

от берега, где вода очень сильно загрязнена. Это приводит к росту числа случаев пищевого отравления моллюсками.

Лично я считаю моллюсков «тараканами моря» — они поглощают вирусов, бактерии, паразитов и токсичные отходы, действуя, как миниатюрные мусоросборники. В Писании говорится, что надо избегать употреблять их в пищу и что они «скверны» для людей (см. Левит 11:12).

Сом — «нечистая» рыба

Сомы из рек и ручьев являются самым зараженным токсинами донным видом рыб, поскольку они первыми потребляют промышленные загрязненные отходы, быстро оседающие на дно водоемов. В США сом — пятый по объему продаж вид рыбы, причем большая его часть выращивается в садках на рыбозаводах. Несмотря на это, не надо забывать, что сом был создан для очищения водоемов. То, что рыба поступила в продажу с рыбозавода, не означает, что она выращивалась в чистой воде. Рыбозаводы часто расположены на территории, прилегающей к промышленным предприятиям, да и садки для выращивания рыбы заполняют водой из загрязненных водоемов.

Подобно креветкам, омарам и прочим моллюскам, сом был изначально создан Богом для того, чтобы служить очистителем природных водоемов. Все эти виды способны безболезненно поглощать токсические загрязнители и при употреблении в пищу передавать их человеку

ПОЛЬЗА РЫБЫ КАК ПРОДУКТА ПИТАНИЯ

Питание «чистыми» видами рыб, имеющих чешую и плавники, очень полезно для человека. Проведенное в США исследование факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, включающее более 13 000 испытуемых, показало, что риск смерти от инфаркта приблизительно на 40 % ниже для людей, которые регулярно употребляют в пищу рыбу.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Большинство видов рыб содержит высококачественные белки и необходимые питательные вещества типа витаминов группы В, цинка, меди, магния, йода и других минеральных солей.

Есть рыбу очень полезно. Питание рыбой:

- * разжижает кровь;
- * защищает кровеносные сосуды от повреждений;
- * препятствует образованию тромбов;
- * снижает содержание в крови «плохого» холестерина;
- * снижает артериальное давление;
- * снижает содержание триглицеридов в крови;
- * уменьшает вероятность инфаркта и инсульта;
- * снижает риск заболевания волчанкой (туберкулезом кожи);
- * помогает при воспалительных процессах;
- * облегчает симптомы ревматоидного артрита;
- * регулирует работу иммунной системы;
- * облегчает головные боли;
- * помогает при бронхиальной астме;
- * способствует выздоровлению на начальных стадиях заболеваний почек.

Кроме того, при проведении опытов на животных было доказано, что питание рыбой подавляет рост раковых опухолей.

В РЫБЕ СОДЕРЖАТСЯ НЕОБХОДИМЫЕ ЖИРЫ

Распространено мнение, что любая жирная пища вредна для человека. Однако это не так. Наш организм нуждается в некоторых видах жиров, например, в тех, которые называются необходимыми жирными кислотами. Название «необходимые» было дано им по той причине, что организм человека не способен сам их вырабатывать. Человек получает эти ве-

3. РЫБА, КОТОРУЮ ЕЛ ИИСУС

щества только с пищей. С другой стороны, продуктов, богатых насыщенными жирами, действительно стоит избегать.

Рыба содержит мало насыщенных жиров. Впрочем, содержание жира сильно варьируется в зависимости от вида рыбы. Диетологи делят виды рыб на три группы: с низким содержанием жира (менее 5 г жира на стограммовую порцию), с высоким содержанием жира (от 5 до 10 г жира на порцию) и с очень высоким содержанием жира (более 10 г жира на порцию).

В группу с низким содержанием жира входят треска, камбала, морской окунь, пикша, палтус, окунь, минтай, сайда, радужная форель и желтоперый тунец; в группу с высоким содержанием жира — луфарь, кефаль, барабулька и обыкновенный тунец; в группу с очень высоким содержанием жира — сельдь, макрель, лососевые (семга, кета, горбуша и др. - *прим. перев.*) и сардины. Рыба последней группы очень богата необходимыми жирными кислотами омега-3.

В середине 80-х годов в престижном американском медицинском журнале «Нью Ингланд Джорнал оф Медисин» появилось несколько статей, посвященных полезным свойствам рыбных жиров. Например, люди, в рационе которых содержится много таких жиров, реже умирают от сердечных заболеваний.

В одной из этих статей показано, что уровень инфарктов у гренландских эскимосов составляет всего 10 % от количества таких больных среди взрослого населения США. Автор статьи доктор Дж. Дайерберг, проводивший исследование эскимосов в конце 1970-х годов, показал, что, несмотря на то что в рационе эскимосов преобладала жирная морская рыба и тюленьё мясо, концентрация «плохого» (LDL) холестерина в их крови была низкой, а концентрация «хорошего» (HDL) холестерина — высокой.

Рыбный жир содержит две очень важные жирные кислоты, которые организм человека обычно может вырабатывать самостоятельно. Однако некоторые люди теряют эту способность из-за болезни или по другим причинам. Наиболее бо-

гаты этими кислотами холодноводные рыбы, относящиеся к группе с очень высоким содержанием жира — макрель, сардины, лососевые, сельдь. У этих видов рыб жирные кислоты омега-3 составляют 15—30 % от общего содержания жира. В рыбе с низким содержанием жира тоже имеются жирные кислоты, только в меньших количествах.

Жирные кислоты омега-3 имеют массу полезных для здоровья свойств. Они способствуют снижению уровня холестерина в крови, улучшают метаболизм Сахаров и работу веществ-нейротрансмиттеров, необходимую для функционирования мозга, включая память. В частности, рыбные жирные кислоты повышают проницаемость мембран мозговых клеток, улучшая взаимодействие между синапсами нервных клеток и, следовательно, работу мозга в целом. На английском языке есть поговорка «Что полезно сердцу, полезно и голове». Вспомним, что рыба издавна считалась «пищей для мозга».

Рыбные жиры используются для профилактики атеросклероза, болезней сердца и инфаркта. С их помощью можно на 65 % снизить содержание триглицеридов в крови. Кроме того, рыбные жиры способствуют понижению артериального давления, снижают воспаления при ревматоидном артрите и волчанке. Их можно применять как противовоспалительное лекарство: результаты лечения проявляются уже через месяц. Одним из мощных источников боли и воспалительных процессов в организме является вещество под названием лейкотриен В4. Уровень этого соединения можно снизить сильнодействующими лекарственными препаратами, но все эти препараты имеют опасные побочные эффекты. Другой способ борьбы с лейкотриеном В4 - употребление в пищу рыбного жира. Я голосую за рыбный жир обеими руками!

Рыбные жиры также помогают при мигрени, псориазе, астме, диабете, глаукоме и многих других серьезных заболеваниях. Вероятно, их можно использовать для профилактики некоторых видов рака. Они стимулируют выработку иммуно-

3. РЫБА, КОТОРУЮ ЕЛ ИИСУС

стимуляторов эйкосаноидов, которые уменьшают воспалительные процессы и размножение раковых клеток. В опытах на животных было показано, что рыбный жир способен подавлять рост и метастазы раковых опухолей.

РЫБНЫЙ ЖИР МОЖНО ПРИНИМАТЬ КАК ПИЩЕВУЮ ДОБАВКУ

Иисус получал необходимые ему жирные кислоты из разнообразных видов рыбы, присутствовавших в Его рационе. У нас с вами есть выбор: получать те же кислоты из рыбы или принимать их как пищевую добавку. Рыбный жир продается в аптеках в капсулах или в жидком виде.

По моему мнению, лучше всего и принимать капсулы с рыбным жиром, и несколько раз в неделю есть жирные сорта рыбы. Прием двух-трех капсул рыбного жира в день эквивалентен двум-трем порциям рыбы, богатой омега-3 (например лосось, макрель, сельдь или сардины), в неделю. Одна капсула рыбного жира обычно содержит 180 мг EPA и 120 DHA. Если вы страдаете каким-либо заболеванием, при котором помогают омега-3-содержащие жиры, я рекомендую увеличить количество принимаемых капсул.

Выбирая рыбный жир, всегда берите капсулы более светлого цвета и обращайте внимание на то, содержат ли они витамин E, предохраняющий от порчи. Я обычно разжевываю капсулу, чтобы проверить ее свежесть. Резкий рыбный запах при разжевывании — признак того, что капсула прогоркла и непригодна к употреблению. Откупоренные пузырьки с рыбным жиром следует хранить в холодильнике.

СОВЕТЫ ПО ПОКУПКЕ И ПРИГОТОВЛЕНИЮ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

При покупке рыбы самое главное - убедиться, что рыба была поймана или выращивалась в воде, не загрязненной промышленными отходами.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В книге пророка Иезекииля говорится, что настанет день, когда даже в водах Мертвого моря появится рыба. Интересно, что в пророчестве Иезекииля говорится об обильном источнике пресной воды — настолько глубокой реке, что ее нельзя перейти вброд.

В пророчестве говорится:

«И всякое живущее существо, пресмыкающееся там, где войдут две струи, будет живо; и рыбы будут весьма много, потому что войдет туда эта вода, и воды в море сделаются здоровыми, и куда войдет этот поток, все будет живо там. И будут стоять подле него рыболовы от Ен-Гадди до Еглайма, будут закидывать сети. Рыба будет в своем виде и, как в большом море, рыбы будут весьма много» (Иезекииль 47:9-10).

Рыбаки знают, что количество и качество улова напрямую зависит от чистоты водоема, в котором нерестится и живет рыба.

Покупая рыбу, важно знать, откуда она. Рыба, выращенная на рыбозаводах, с большей вероятностью будет заражена токсинами и вредными веществами, если рыбозавод расположен в промышленном районе. Рыба из Великих озер, а также рыба, выращенная в загрязненных водоемах или в водоемах из промышленных регионов, с высокой вероятностью содержит жирорастворимые загрязнители (пестициды, хлор-содержащие вещества, ртуть).

К сожалению, морская рыба с очень высоким содержанием жира (макрель, сельдь, лосось), пойманная в северо-восточных водах США, может быть насыщена жирорастворимыми загрязнителями, поскольку высокое содержание жира стимулирует накопление токсинов. Более безопасна в этом отношении рыба с низким содержанием жира (скажем, соль или камбала), так же как и рыба, пойманная в более экологически благополучных водах северной части Тихого океана. Лосось, выловленный в водах Аляски, экологически гораздо более чистый, чем лосось из Северной Атлантики.

3. РЫБА, КОТОРУЮ ЕЛ ИИСУС

Моря, омывающие Мексику, Аргентину, Чили, Новую Зеландию и Исландию, можно отметить как исключительно экологически чистые.

Кроме того, имейте в виду, что рыба, выращенная на рыбозаводе, часто имеет пониженное содержание жирных кислот омега-3. В естественных условиях лосось питается водорослями, планктоном, крилем и прочей пищей, содержащей очень много жирных кислот омега-3. На некоторых (но не на всех) рыбозаводах рыбам специально дают такие корма.

Не ешьте сырую рыбу

Избегайте есть рыбу, не прошедшую тепловую обработку. Сырая рыба часто заражена ленточными глистами и другими паразитами, причем засаливание и копчение не всегда их убивает. Рыба обязательно должна пройти кулинарную обработку, убивающую паразитов (тушение, жаренье или варку - прим. перев.)

При покупке рыбы обратите внимание на ее глаза

Когда вы покупаете рыбу, выбирайте цельную неочищенную тушку. Сначала посмотрите на ее глаза. Они должны быть блестящими, выпуклыми, твердыми и прозрачными. Потом проверьте чешую — она должна быть блестящей. Потрогайте рыбу: если при надавливании образуется углубление, не покупайте ее - мясо рыбы должно быть упругим. Жабры должны быть твердыми и розовыми. Наконец, понюхайте рыбу. Если от нее идет сильный рыбный запах, не покупайте ее - свежая рыба почти не пахнет

Сразу после покупки положите рыбу в холодильник. Замороженную рыбу нельзя хранить дольше месяца.

Не жарьте рыбу — жаренье уничтожает полезные свойства жирных кислот. Рыбу можно приготовить на гриле, запечь, сварить или нафаршировать.

Попробуйте разные виды рыб - у них совсем разный вкус. Многие люди не знают этого, потому что едят только жарен-

ную рыбу, а жаренье отбивает вкус, специфический для разных видов рыб.

Что ел Иисус?

Вероятно, Иисус каждый день ел рыбу самых разнообразных «чистых» видов, получая из нее необходимые жиры. Скорее всего, Он ел печеную, вареную и фаршированную рыбу и рыбный шашлык.

Мы можем следовать Его примеру, введя в свой рацион рыбу и принимая рыбные пищевые добавки. При этом надо убедиться, что рыба происходит из экологически чистой местности. Хранить и готовить рыбу следует так, чтобы сохранить в ней максимум полезных веществ.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

МЯСО, КОТОРОЕ ЕЛ ИИСУС



Те американцы, кому сейчас за тридцать, хорошо помнят фразу из популярного телеролика, рекламирующего рестораны быстрого питания: «Где же говядина?»

Обсуждая еду Иисуса, напомним, что в Его время говядина подавалась к столу редко и в виде блюд, сильно отличающихся от нынешних гамбургеров. В рационе Иисуса говядина занимала совсем мало места.

Говядина и баранина были праздничной пищей, которую готовили по торжественным случаям - для пира, свадьбы, званого вечера. Ягнят каждый год забивали на праздник Пасхи.

В притче о блудном сыне отец так обрадовался возвращению сына, что велел своим слугам: «И приведите откорм-

ленного тельца, и заколите: станем есть и веселиться» (Луки 15:23).

В богатых семьях животные обычно специально откармливались к праздникам и для жертвоприношений. Кроме того, некоторых животных оставляли на тот случай, если надо будет накормить «ангела, пришедшего в дом под видом странника». Эта традиция возникла из иудейской интерпретации случая, произошедшего с Авраамом.

Однажды «во время зноя дневного» Авраам сидел у входа в шатер и вдруг, подняв глаза, увидел трех человек, идущих к нему. Он встал к ним навстречу, пригласил их в шатер, велел слугам принести воды и омыть им ноги, а своей жене Сарре испечь для них свежие хлебы. Сам Авраам в это время побежал «к стаду и взял тельца нежного и хорошего, и дал отрокку и тот поспешил приготовить его» (Бытие 18:7). Затем Авраам принес масла, молока и приготовленной телятины и поставил перед гостями.

Именно эти гости сказали Аврааму, что у Сарры на будущий год родится сын. Действительно, на следующий год у Сарры и Авраама родился сын Исаак, несмотря на то что оба они уже давно вышли из детородного возраста.

С тех пор в течение многих поколений иудейские семьи всегда держали наготове откормленного тельца на тот случай, если к ним в гости забредут ангелы!

ЕЛ ЛИ ИИСУС ГОВЯДИНУ И БАРАНИНУ?

Наверное, ел, поскольку мы знаем из Писания, что в честь Его прихода часто устраивались празднества, и Он приглашался на свадьбы, а в этих случаях обычно подавали говядину. Однако Иисус ел говядину не каждый день и даже не каждую неделю.

Во времена Иисуса животных в основном держали не ради мяса. От овец и коз получали шерсть и молоко, а крупный рогатый скот использовали как тягловую силу. В тех редких слу-

4. МЯСО, КОТОРОЕ ЕЛ ИИСУС

чаях, когда все же ели мясо, это обычно была баранина или козлятина.

Мы точно знаем, что Иисус

- 1) не ел свинину и другое «нечистое» мясо;
- 2) не ел жира;
- 3) не ел мясо с кровью;
- 4) ел мало мяса.

Давайте поподробнее разберем эти утверждения.

СВИНИНА

Многие люди утверждают, что в наше время свинина стала безопасной пищей. Я с этим не согласен. Свиньи поедают огромное количество корма. В их желудке пища смешивается с соляной кислотой и переваривается, отчего все вирусы, паразиты и токсины, которые в ней были, переходят в мясо животного. Свиньи не только прожорливые, но и очень грязные животные. Они едят отбросы, экскременты и даже гнилое мясо, и все, что они съедают, превращается в их плоть. Добавок свиньи - переносчики паразитов: трихины, свиного цепня и возбудителя токсоплазмоза.

Если свинье дать вволю корма, она буквально наестся до смерти, потому что у нее нет регулятора степени сытости. В животном мире свинья олицетворяет порок обжорства. Бог, вероятно, предназначил свинье очищать землю от отбросов. Многое из того, что едят свиньи, нам совсем не полезно!

Нагревание свинины при готовке до 100 °C и выше убивает паразитов. Однако весь кусок мяса, включая середину, должен быть прогрет до этой температуры, а этого часто не происходит.

Одна из болезней, которой можно заразиться, поев недожаренной свинины, — трихиноз. При трихинозе болят и опухают мышцы, болит голова, поднимается температура и иногда бывает расстройство желудка.

В Евангелии от Марка рассказывается об одержимом бесами человеке, который жил в стране Гадаринской, находящейся под римским игом. Увидев этого человека, Иисус спросил, как его имя, на что тот ответил: «Имя мне легион, ибо нас много».

Неподалеку паслось стадо свиней, и бесы взмолились, говоря Иисусу: «Пошли нас в свиней, чтобы нам войти в них» (Марка 5:12). Иисус разрешил им, и они вошли в свиней. «И устремилось стадо с крутизны в море... и потонуло в море» (Марка 5:13).

Если бы свиньи были «чистыми» животными, Иисус никогда не позволил бы бесам войти в них. Послав бесов в свиней, Он только сделал «нечистое» мясо еще более «нечистым».

Кроме того, в этой управляемой римлянами стране, где часто совершались жертвоприношения римским богам, рогатый скот обычно приносился в жертву «богам в вышине», а свиньи - «богам внизу». Иисус знал, что свиней принесут в жертву Сатане, и просто послал бесов в ад кратчайшей дорогой.

Свинина отличается высокой жирностью. Вредные вещества накапливаются в жире, причем жир пронизывает всю толщу мяса и его нельзя отделить от постного мяса, как в говядине. Свиные продукты - сырокопченая колбаса, бекон и ветчина — имеют очень высокое содержание жира. Одного этого уже достаточно, чтобы прекратить есть свинину!

Я очень советую вам избегать употребления мясных продуктов, прошедших технологическую переработку. К таким продуктам относятся сосиски, копченая колбаса и другие виды колбас, ветчина, бекон и большая часть консервов «для завтрака».

Сосиски для хот-догов обычно изготавливаются из мясных отходов, в которых иногда попадают частички шкуры. Они полностью переработаны, содержат много жира и такие соединения, как нитриты и нитраты, добавленные в качестве консервантов. В процессе пищеварения эти нитриты и нитраты превращаются в канцерогенные вещества нитрозоамины.

ЖИВОТНЫЙ ЖИР

Как кратко отмечалось в предыдущей главе, ясное предупреждение по поводу животного жира содержится в книге Левита 3:16-17:

«Весь тук Господу. Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте».

И далее:

«Скажи сынам Израилевым: никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте. Тук из мертвого и тук из растерзанного зверем можно употреблять на всякое дело; а есть, не ешьте его. Ибо, кто будет есть тук из скота, который приносится в жертву Господу, истребится душа та из народа своего» (Левит 7:23-25).

Таким образом, Господь запретил употреблять животный жир в любом его виде. В приведенном отрывке из Писания не говорится ни о растительном, ни о рыбном жире, а только о жире животных, признанных «чистыми» для жертв Богу. Собственно, имеется в виду тот жир, который иногда называется брюшинным и окружает внутренности животного - этот жир сжигался в храме как жертвоприношение. Божье установление ничего не говорит нам о жире, входящем в состав мяса «чистых животных», например, говядины.

Всякий животный жир представляет собой насыщенные жиры, потребление которых приводит к повышению артериального давления и сердечно-сосудистым заболеваниям. Средний американец съедает в неделю три гамбургера, не говоря о других блюдах из мяса. Мясные продукты, которые мы едим, содержат много насыщенных жиров. Такое питание приводит к повышению в крови уровня холестерина и триглицеридов, а это, в свою очередь, ведет к болезням сердца.

Нигде в Библии не описывается, как Иисус ест на обед сочный бифштекс или жарит себе жирную котлету. С другой стороны, мы читаем в Писании о том, как Иисус вкушает рыбу и хлеб. Нам стоило бы последовать Его примеру.

Я рекомендую есть как можно меньше животного жира и сливочного масла. Когда вы готовите мясо, обрежьте с него жир; то же самое относится к птице - с нее удаляйте и кожу

Преимущества пастбищного выпаса

Имейте в виду, что сегодняшний скот отличается от скота библейских времен. Практически все «чистые» употребляемые в пищу животные, которые упоминаются в Библии, свободно паслись на полях и лугах. В наше время мясной скот, как правило, содержится в стойлах и питается кормом, состоящим в основном из зерна. Для того чтобы достичь веса около 200 кг, бык в среднем съедает более 1500 кг зерна. Крупный рогатый скот обычно забивается на мясо в трехлетнем возрасте, а на телятину - в возрасте шести месяцев. Жизнь животных, предназначенных на убой, до крайности примитивна - они просто стоят в своих стойлах и едят. Чтобы достичь более высоких привесов, им иногда вкалывают анаболические стероиды или гормон роста. В корм скоту, как правило, добавляют антибиотики, чтобы предотвратить распространение бактериальных инфекций, неизбежно возникающих при кучном содержании.

В 1991 году Американский центр по контролю заболеваний обнаружил пугающую цифру: оказывается, приблизительно половина от общего годового выпуска антибиотиков в США (около 7,5 млн. кг) идет на корм скоту и птице.

Если вы покупаете говядину покупайте самое нежирное мясо. Ограничьте потребление говядины и баранины одним разом в неделю или даже в месяц, и съедайте за раз не больше 100-150 г

Предпочтительно употребление мяса скота, находящегося на свободном выпасе. В мясе таких животных гораздо ниже содержание жира, так как они много двигаются, когда пасутся, а при стойловом содержании животные почти неподвиж-

4. МЯСО, КОТОРОЕ ЕЛ ИИСУС

но стоят всю свою жизнь. Кроме того, пастбищные животные не получают с кормом такого количества пестицидов, антибиотиков и добавок, как стойловые.

Во многих американских магазинах продается мясо животных, содержащихся на выпасе; оно недешево, но здоровее дороже!

БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ЧЕРЕЗ МЯСО СКОТА

Выбирая пищу не будем забывать о болезнях, которыми можно заразиться от мяса. По данным Центра по контролю заболеваний, ежегодно в США регистрируются около 77 млн. случаев таких заболеваний. Около пяти тысяч из них заканчиваются смертью. Многие из них вызваны бактериями из желудочно-кишечного тракта животного.

Смертельная кишечная бактерия

Самая опасная бактериальная инфекция, которая может даже привести к фатальному исходу вызывается кишечной бактерией *E. coli* 0157:H7. Обычная *E. coli* не представляет никакой опасности для человека, однако ее мутировавшая форма *E. coli* 0157:H7 является смертельно опасной. Эта форма была впервые найдена в 1982 году Она заражает мясо - почти всегда говядину - прямо на бойнях. Заражение происходит, когда с туши убитого животного снимают шкуру и с нее на мясо попадают частички грязи и навоза. Чтобы избежать заражения, после попадания на тушу фекалий или содержания кишечного тракта мясо должно быть тщательно вымыто, но, к сожалению, часто этого не происходит По мнению ученых, мутация *E. coli* 0157:H7 возникла именно благодаря сверхдозам антибиотиков, скармливаемых в наше время скоту.

Самая известная вспышка заболеваемости, вызванная *E. coli* 0157:H7, случилась в январе 1993 года, когда несколько детей попали в больницу города Сизтла (штат Вашингтон) с кровавым поносом. Работники здравоохранения вскоре выяс-

нили, что вспышка пищевого отравления возникла из-за недожаренных гамбургеров, которые подавали сразу в нескольких ресторанах быстрого питания. Затем удалось выделить инфекционного агента, которым оказалась *E. coli* 0157:H7. В целом в тот раз более 700 людей в четырех штатах заболело пищевым отравлением, более 200 из них было госпитализировано, и четыре человека умерло.

Ранние симптомы болезни, вызванной *E. coli* 0157:H7, напоминают симптомы гриппа. При тяжелой форме заболевания появляются сильная рвота, понос и затем кровавый понос. Эта болезнь характеризуется тем, что внутренняя поверхность кишечника подвергается действию сильного токсина. Приблизительно в 5 % случаев токсин проникает в кровь, вызывая гемолитический уремический синдром, который вкупе с внутренним кровотечением в конце концов приводит к отказу почек и других жизненно важных органов.

Особенно чувствительны к *E. coli* 0157:H7 дети и люди старшего возраста. При сальмонеллезной инфекции для развития заболевания необходимо получить довольно большую дозу (около миллиона) бактерий, а в случае инфекции, вызванной *E. coli* 0157:H7, для заболевания достаточно пяти (!) бактерий.

Для того чтобы защититься от *E. coli*, достаточно хорошо проваривать и прожаривать говядину и другие типы мяса. Говядина, баранина и свинина (если вы все-таки продолжаете ее есть) должны при готовке прогреваться до температуры 100 С и выше. Никогда не режьте одним ножом фрукты, овощи, хлеб и другие продукты после мяса, так как это способствует заражению этих продуктов. Подобный случай в 2000 году произошел в Милуоки, где заболело более 500 человек, у 62 из которых была установлена инфекция *E. coli*. Во время этой вспышки умерла трехлетняя девочка, заразившись от дыни, которую она ела в ресторане: на дыню, вероятно, попали брызги от зараженных *E. coli* антрекотов.

По данным Центра контроля заболеваний, в США примерно 73 000 людей в год заражаются *E. coli* 0157:H7 и около

4. МЯСО, КОТОРОЕ ЕЛ ИИСУС

60 из них умирают. Заметим, что при забое животных по библейским правилам заражение этой бактерией полностью исключено.

Коровье бешенство

Коровье бешенство встречается гораздо чаще, чем заражение *E. coli* 0157:H7. Эта болезнь появилась в Великобритании в середине 80-х годов прошлого века и с тех пор распространилась во Францию, Германию, Испанию, Швейцарию, Португалию, Бельгию, Данию, Италию, Нидерланды, Люксембург и Ирландию. Она была найдена в 15 странах Европы и Ближнего Востока, и по крайней мере один ее случай зафиксирован в Канаде.

Научное название коровьего бешенства - губчатая энцефалопатия крупного рогатого скота. Это неизлечимое инфекционное заболевание, поражающее мозг и нервную систему животных; мозг при этом становится дырчатым и наминает губку, откуда и появилось название болезни. На первых стадиях заболевания животные лягаются или дергаются, их движения становятся резкими и судорожными; иногда они лежат на земле, трясутся и мычат.

Коровье бешенство возникло прежде всего из-за порочной практики кормления скота. При убое скота часть отходов использовалась для приготовления кормов. Крупный рогатый скот травояден, владельцы скотобоен решили, что остатки мозгов, костей, крови и прочего следует добавлять в корм для скота, чтобы стимулировать его рост. В Великобритании в корм попали остатки больных коровьим бешенством животных, приведя к быстрому распространению этой болезни. Коровье бешенство вызывается не вирусом, бактерией или паразитом, а инфекционными белковыми частицами, которые называются прионами. Травоядный скот просто не создан для поедания мясной пищи!

Когда болезнью, вызываемой прионами, заболевают овцы, болезнь называется «скрэпи». Это название болезнь получила от английского слова «scrape» - «скрести, скоблить»;

зараженные скрэпи овцы обычно чешутся о любой оказавшийся поблизости предмет, включая колючую проволоку; некоторые из них буквально «зачесывают» себя до смерти.

У человека болезнь коровьего бешенства носит название «синдром Крейцфельта—Якоба». Люди заражаются от скота через съеденное мясо больных коров или овец.

Независимо от названия болезни - коровье бешенство, скрэпи или синдром Крейцфельта—Якоба, — она выражается в том, что прионы убивают клетки мозга, который из-за этого становится похожим на дырчатую губку

Прионы уничтожаются только нагреванием до 300°С - такая высокая температура практически никогда не используется ни при кулинарной обработке, ни в других целях. Поэтому заражение мозга почти неизбежно приводит к смерти. Лекарства от этой болезни нет, поскольку не существует способа удалить прионы из организма животных или человека.

Болезни, имеющие разные названия — коровье бешенство у крупного рогатого скота, скрэпи у овец, куру у жителей Новой Гвинеи, синдром Крейцфельта—Якоба в западном мире, — по существу являются одной и той же болезнью, поражающей головной мозг. В 40-х годах прошлого века ученые обнаружили, что в одном из новогвинейских племен встречается болезнь, которую местные жители называют «куру». В этом племени был распространен каннибализм, то есть поедание костного мозга, внутренностей и мозга умершего человека. Члены племени съедали своих умерших родственников, надеясь приобрести их здоровье и умственные способности. Болезнь куру не встречалась нигде, кроме Новой Гвинеи. Синдром Крейцфельта—Якоба — по существу, та же самая болезнь, но этот синдром не имеет географических ограничений и выявлен более чем в пятидесяти странах мира.

Первый случай этого заболевания у человека в Европе был диагностирован в Великобритании в 1996 году. С тех пор в Европе от этой болезни умерло 92 человека: 88 в Великобритании, три во Франции и один в Ирландии. Министерство сельского хозяйства США запретило импорт животных и

4. МЯСО, КОТОРОЕ ЕЛ ИИСУС

продуктов животного происхождения в 1990 году из Англии, а в 1997 году - из Европы, а также начало внедрение программы тестирования животных из групп риска.

Во Франции на коровье бешенство тестируется больше 40 тыс. коров в неделю (по данным Майкла Хэнсона, изучающего прионовую болезнь в Институте политики потребления). Однако в Соединенных Штатах в год проходят проверку только две тысячи животных из 36 млн. голов скота. Анализы проводят под микроскопом после забоя животного и удаления у него мозга. Тестирование обычно занимает десять дней, что означает, что мясо животного к концу тестирования могло быть уже употреблено в пищу. В Европе тестирование занимает только четыре часа.

Особые опасения вызывает тот факт, что в Европе сообщалось о случаях нахождения прионовой болезни у скота, который на вид казался здоровым.

В Великобритании коровье бешенство скота идет на убыль, однако заболеваемость людей синдромом Крейцфельта—Якоба, наоборот, возрастает. Как правило, развитие болезни продолжается несколько лет, так что мы, возможно, сейчас видим только вершину айсберга.

Правила питания, данные Богом людям тысячи лет назад, не имеют ничего общего с кормлением скота отходами животного происхождения. В библейские времена смертельных болезней типа коровьего бешенства вообще не существовало! В то время больных животных быстро выявляли и удаляли из стада. Коровье бешенство возникло из-за того, что человек нарушил естественные правила кормления животных.

КОШЕРНОЕ МЯСО ИЛИ ОБЫЧНОЕ МЯСО?

В 1906 году писатель Эптон Синклер в своем романе «Джунгли» описал аспекты работы мясоперерабатывающей промышленности, угрожающие здоровью потребителей. Книга Синклера привлекла внимание тогдашнего президента США Теодора Рузвельта, который способствовал приня-

тию закона, требующего проверку на федеральном уровне всего поступающего в продажу мяса. Мясоперерабатывающей промышленности пришлось нести расходы по приведению в порядок собственного производства.

В начале 1900-х годов средний уровень забоя животных в США составлял около 50 голов крупного рогатого скота в час. Сейчас эта цифра на некоторых комбинатах выросла почти до 400 голов в час! На большинстве предприятий забивается более 300 голов скота в час. В Древнем Израиле никто и помыслить не мог, что можно потреблять столько говядины, сколько потребляет средний гражданин США.

По данным Министерства сельского хозяйства США, в 1991 году в этой стране было забито около 37 642 000 голов крупного рогатого скота. Правда, в этой цифре есть нечто положительное: она показывает, что за 15 лет до этого американцы ели еще больше говядины. В 1976 году среднестатистический уровень потребления говядины был около 94 фунтов в год, а в 1991 эта цифра составила только 68 фунтов. Но даже и в этом случае 68 фунтов говядины в год составляет больше фунта гамбургеров на человека в неделю! А многие американцы едят гораздо больше мяса.

Промышленная переработка говядины

Мало кто из моих знакомых представляет себе, как работает бойня. Однако чтобы действительно понять, как питался Иисус, нам надо разобраться и в этом. Ниже я вкратце опишу работу бойни.

Чтобы превратить живого бычка в бифштексы и антрекоты, современным забойщикам требуется всего 25 минут. Работа на бойне считается одной из самых опасных профессий в США: уровень травматизма среди забойщиков в три раза выше, чем, скажем, на типичной фабрике. Конвейер на бойне движется очень быстро, чтобы повысить производительность труда и, соответственно, рентабельность предприятия.

На типичной современной бойне животные одно за другим движутся вдоль узкого прохода, пока не достигнут так называ-

емого «глушильщика». «Глушильщик» стреляет в голову бычка из специального пистолета выдвижным металлическим стержнем. Выстрел должен быть достаточно метким, чтобы животное потеряло сознание. Этот метод часто дает сбои - его использование было признано удовлетворительным (то есть каждый выстрел поражал животное в 95 % случаев) только на 36 % американских мясоперерабатывающих заводов. Во многих случаях в животное приходится стрелять два или три раза.

Когда бычок падает, его привязывают цепью за заднюю ногу и поднимают в воздух; в подвешенном состоянии он движется дальше по конвейеру к мясникам, которые его свежуют и разделяют. Следующий рабочий конвейера перерезает его шейные артерии длинным ножом. Нож должен войти точно в заданное место, чтобы сразу убить животное. Многие животные приходят в себя и начинают двигать головой или извиваться; иногда, не получив новых инструментов, рабочие используют для убоя тупые ножи. Бывает, что животное в течение семи минут живым движется по конвейеру; некоторые из них еще живы, когда с них снимают шкуру.

Через несколько минут после того, как им перерезали горло, животных освежевывают и разделяют. Те из них, кто еще жив, подвергаются медленной и мучительной смерти. При этом боль и паника, которые испытывает несчастное животное, индуцируют выделение гормонов, что ухудшает качество мяса. Страх приводит к тому, что мышцы и сосуды животного сокращаются, и кровь остается в мясе и других тканях.

Говорят, что, если бы у скотобоев были стеклянные стены, мы все стали бы вегетарианцами!

Библейский забой животных

В библейские времена методы забоя животных сильно отличались от современных. Прежде всего, не существовало никакой мясоперерабатывающей индустрии и тем более конвейеров. Обычно животное для забоя индивидуально выбирали из стада, как описано во Второзаконии 12:21: «Закалай из крупного и мелкого скота твоего, который дал тебе Господь».

Способ убоя скота, который использовали древние иудеи, называется «шехита». Евреи считали, что этот способ Моисей получил от Бога вместе с «устной Торой» — законом, который Бог дал ему на горе Синай. Моисей открыл этот закон религиозным старейшинам Израиля, которые впоследствии передавали его в устной форме из поколения в поколение. Во II веке нашей эры «устная Тора» была зафиксирована письменно, став частью Талмуда.

Целью библейского способа забоя было причинить животному как можно меньше боли и выпустить из туши наибольшее количество крови. Горло животного быстро перерезалось резким движением вперед-назад, которое длилось доли секунды, рассекая трахею, пищевод, нервные волокна, обе шейные артерии и яремную вену. Лезвие ножа было достаточно длинным и всегда очень острым и незазубренным.

Перед забоем шею животного в случае необходимости очищали от загрязнений. Благодаря остроте ножа разрез делался быстро, одним движением и без усилия.

После того как горло животного было перерезано, его осматривал мясник, который назывался «шочет», чтобы убедиться, что трахея и пищевод действительно рассечены. Этот осмотр требовал большого мастерства и опыта и проводился в благоговении перед Богом — Создателем животного, которое было забито. Мясники проходили строгие испытания и утверждались на свое ремесло духовными властями.

Если любое из перечисленных условий не было соблюдено, мясо считалось негодным к употреблению.

После забоя мясник осматривал легкие и другие внутренности животного. По состоянию внутренних органов мясник выявлял животных, перенесших заболевания, искалеченных или отравленных. Их мясо также считалось негодным.

Библейский способ забоя сводил страдания животных к минимуму, вредные гормоны не выделялись в мясо и другие ткани, а из туши выпускалось большое количество крови.

Телятина

Когда в Америке выращивают телят на мясо, теленка оставляют с матерью только несколько дней после рождения. Потом его забирают от матери, помещают в маленькое стойло и кормят высококалорийной пищей, не содержащей железа. Благодаря такому способу содержания теленок становится анемичным, а его мясо - бледным по цвету и мягким. Для того чтобы теленок не заболел, ему дают антибиотики. У многих телят развиваются нарушения легких. Таких телят в библейские времена считали бы негодными в пищу.

ИЗ КОШЕРНОГО МЯСА ВЫПУЩЕНА КРОВЬ

Как мы уже говорили, Закон Левита запрещает употреблять в пищу кровь даже «чистых» животных: «И никакой крови не ешьте во всех жилищах ваших ни из птиц, ни из скота. А кто будет есть какую-нибудь кровь, истребится душа та из народа своего» (Левит 7:26-27).

Из кошерного мяса всегда выпускали кровь. Это делалось двумя методами.

Первый метод, который обычно подразумевают, когда говорят о «кошерном» мясе, заключается в вымачивании и засаливании. Мясо тщательно моют под струей холодной воды и на полчаса замачивают в холодной воде. После этого его со всех сторон посыпают солью грубого помола, которая впитывает кровь. Мясо кладут на наклонную поверхность, чтобы из него вытекала кровь, и оставляют лежать таким образом в течение часа, а потом снова промывают холодной водой. Промывание и замачивание повторяют три раза, причем каждый раз замачивают мясо в чистой воде. После тройного замачивания и промывания мясо очищается от соли и крови.

Второй метод приготовления кошерного мяса — прожаривание. В этом случае мясо тщательно промывают, слегка подсаливают и жарят на вертеле или решетке. В процессе жарки мясо поворачивают, чтобы оно прожарилось со всех сторон; кровь из него вытекает. После приготовления его слегка спо-

Ласкивают холодной водой, чтобы удалить следы крови, оставшиеся на поверхности.

Во многих американских супермаркетах продается кошерное мясо. Оно бывает дороже обычного, но здоровье важнее денег.

ПРОБЛЕМА ОБЖОРСТВА

Обжорство — не просто поедание большого количества пищи. Библия считает, что обжорство — это также употребление вредной пищи.

В Книге Притчей мы читаем:

«Когда сядешь вкушать пищу с властелином, то тщательно наблюдай, что перед тобою; и поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен. Не прельщайся лакомыми яствами его; это — обманчивая пища» (Притчи 23:1-3).

Пища богатых людей в нескольких местах Библии названа «лакомыми яствами». Вероятно, имеется в виду жирная пища, в том числе жирное мясо.

Употребление мясной пищи в Библии часто связывается с обжорством. Например, ежедневный рацион при дворе царя Соломона включал «десять волов откормленных и двадцать волов с пастбища, и сто овец, кроме оленей, и серн, и сайгаков, и откормленных птиц» (3 Царств 4:23). В Библии дается понять, что такое количество мяса излишне — его производство истощало землю.

Библия выступает против обжорства, то есть привычного переедания:

«Слушай, сын мой, и будь мудр, и направляй сердце твое на прямой путь. Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище» (Притчи 23:19-21).

Закон Моисея строго карал обжор. Пьянство и обжорство считались признаками «буйства и непокорства» (см. Второзаконие 21:20), а буйных и непокорных наказывали, забивая камнями! (см. Второзаконие 21:21).

Евреи всегда считали тех, кто слишком много ел и пил, людьми эгоистичными, распущенными и недисциплинированными, тогда как благочестивые люди должны были проявлять выдержку, самообладание и великодушие по отношению к окружающим.

Обжорство в пустыне

В главе 11 Книги Чисел рассказывается следующая интересная история. Блуждая по пустыне, народ израильский стал роптать, недовольный тем, что питается одной манной, и «обнаруживать прихоти». «Сыны Израилевы сидели и плакали, и говорили: кто накормит нас мясом?» (Числа 11:4).

Бог ответил на это так:

«И поднялся ветер от Господа, и принес от моря перепелов, и набросал их около стана, на путь дня по одну сторону и на путь дня по другую сторону около стана, на два почти локтя от земли. И встал народ, и весь тот день, и всю ночь, и весь следующий день собирали перепелов; и кто мало сбирал, тот собрал десять хомеров; и разложили их для себя вокруг стана. Мясо еще было в зубах их и не было еще съедено, как гнев Господень возгорелся на народ, и поразил Господь народ весьма великою язвою. И нарекли имя месту сему: Киброт-Гатгаава (Гробы прихоти); ибо там похоронили прихотливый народ» (Числа 11: 31-34).

Заметьте, что те, кто собрал меньше всего перепелов, собрали по десять хомеров, то есть десять с половиной бушелей (более 35 кубометров)!

Смысл этого отрывка ясен: люди погибли не из-за того, что ели птиц, а из-за своего обжорства и «прихотей».

ЧЕТЫРЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВОДУ МЯСА

По поводу питания говядиной, телятиной или бараниной я рекомендую вам:

1. Сокращать потребление животных белков - есть перечисленные выше виды мяса пореже.
2. Очищать мясо от жира. При покупке выбирать нежирные сорта, а если есть возможность - кошерное мясо.
3. Хранить мясо в самом холодном отсеке холодильника и употреблять его в пищу не позже, чем через два-пять дней после покупки. Фарш и колбасу можно хранить только два дня. Замороженное мясо размораживать в холодильнике или в микроволновой печи.
4. Готовить блюда из фарша при температуре не меньше 70°C. Блюда из мяса нельзя держать не в холодильнике больше двух часов. Если вы выезжаете на пикник, то позаботьтесь о том, чтобы все оставшиеся после него гамбургеры как можно скорее попали в холодильник, потому что бактерии размножаются на них с огромной скоростью! При повторном употреблении разогревайте остатки до высокой температуры (не менее 70°C). Пиццу тоже следует нагревать до такой температуры.

ПТИЦА И ЯЙЦА

Закон Моисея дает следующие рекомендации по поводу птицы:

«Из птиц же гнушайтесь сих: орла, грифа и морского орла, коршуна, и сокола с породю его, всякого ворона с породю его, страуса, совы, чайки, и ястреба с породю его, филина,

рыболова и ибиса, лебедя, пеликана и сипа, цапли, зуя с породю его, удода и нетопыря» (Левит 11:13-19).

Книга Левита запрещает употреблять в пищу 24 вида птиц, в основном хищных.

Во Второзаконии 14:12-18 также перечисляются запрещенные виды птиц и употребляются выражения «с породю их» и «с породю его», хотя точного описания этих пород не дается.

Во Второзаконии 14:20 утверждается: «Всякую птицу чистую ешьте». Под чистой птицей здесь подразумеваются куры, гуси, индейки, утки и голуби.

Во времена Иисуса евреи употребляли в пищу дичь и домашних птиц: кур, гусей, голубей, куропаток, уток и перепелов. В Библии не упоминаются случаи, когда Иисус ел птицу, однако он упоминал птицу и птенцов (в английском переводе «курицу и цыплят») в одном из евангельских стихов:

«Иерусалим, Иерусалим, избивающий пророков и камнями побивающий посланных к тебе! сколько раз хотел Я собрать детей твоих, как птица собирает птенцов своих под крылья, и вы не захотели!» (Матфея 23:37).

В библейские времена законы, касающиеся мяса, распространялись и на птицу: кошерное мясо птицы готовится путем вымачивания, засаливания и жаренья.

ПРОБЛЕМЫ С ПТИЦЕЙ В НАШЕ ВРЕМЯ

В наше время курам, как и скоту, дают стероиды, гормоны роста и антибиотики. Курятина и яйца часто бывают заражены устойчивыми к антибиотикам штаммами сальмонеллы, стафилококка и других бактерий, которые вызывают пищевое отравление.

Кур обычно содержат в тесных курятниках, где они очень мало двигаются. В результате их мясо становится чересчур жирным. Экологически чистая и кошерная курятина может

быть получена от кур, которые могут выходить из курятника на воздух, питаются зерном и травами и не получают гормонов, антибиотиков и пестицидов. Мясо таких «экологически чистых» кур содержит гораздо меньше жира, чем кур, выращенных на современных птицефермах.

В 1992 году в Америке потребление курятины превысило потребление говядины, причем курятина стоила приблизительно в два раза дешевле.

ЯЙЦА

В библейские времена яйца употреблялись в пищу, а во времена Иисуса были обычным продуктом питания.

В Книге Иова задается весьма интересный вопрос: «Есть ли вкус в яичном белке?» и далее: «До чего не хотела коснуться душа моя, то составляет отвратительную пищу мою» (Иов 6:6-7).

Однако Иисус относился к яйцам лучше — Он считал их благими дарами:

«И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам... Какой из вас отец, когда сын... попросит яйца, подаст ему скорпиона? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать вашим детям, тем более Отец Небесный даст Духа Святого просящим у Него» (Луки 11:9, 11-13).

Во времена Иисуса яйца готовили разными способами, включая жаренье и варку, а также жарили или тушили рыбу под слоем яиц.

Я советую вам покупать экологически чистые яйца от кур, пища которых не содержала гормонов, антибиотиков и пестицидов и которые питались в основном зерном и травой, — все эти факторы повышают пищевую ценность яиц.

Если, разбив яйцо, вы замечаете в нем маленький сгусток крови, это значит, что в яйце уже начал развиваться цыпленок. Кошерные законы запрещают употребление таких яиц в пищу.

4. МЯСО, КОТОРОЕ ЕЛ ИИСУС

Многие люди избегают есть яйца из-за того, что в них содержится холестерин. На самом деле, в желтке яйца много холина, который используется в организме человека для выработки ацетилхолина — одного из ключевых нейротрансмиттеров, обеспечивающих работу мозга и память. Кроме холина яйца содержат фолиевую кислоту, витамины группы В, антиоксиданты и ненасыщенные жиры.

Большинство людей не знают, что желтки содержат также много лецитина - вещества, которое разрушает холестерин. В 1999 году в Гарвардском университете было проведено исследование, показавшее, что потребление одного яйца в день не повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний или инфаркта. Наоборот, одно съеденное в день яйцо, по всей видимости, помогает предотвратить болезни сердца.

Лучший способ избавиться от болезнетворных бактерий, которыми могут быть заражены яйца, - готовить яйца. Никогда не пейте сырых яиц, даже в составе коктейля! Не готовьте салатов, в рецепт которых входят сырые яйца, или замените их чем-нибудь другим.

Варите или жарьте яйцо, пока желток не станет твердым. Те, кто любят непрожаренную яичницу или яйца всмятку, рискуют заразиться сальмонеллезом.

Яйца следует хранить в упаковке в самом холодном отсеке холодильника. Не храните яйца больше трех недель.

ПЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОВОДУ ПТИЦЫ И ЯИЦ

Может быть, для правильного питания птиц и яйцами многим из нас придется изменить свои привычки. Вот что я рекомендую по этому поводу:

1. Ограничьте порцию птицы до 100—150 граммов; ешьте белое мясо, а не ножки. Постарайтесь заменить говядину в вашем рационе куриной.

2. Покупайте экологически чистых кур и другую птицу.
3. Перед приготовлением удалите с тушки весь жир и кожу.
4. Запекайте курицу, варите ее или готовьте на гриле, вместо того чтобы жарить.
5. Съедайте не больше трех-четырех яиц в неделю.

Что ел Иисус

Иисус ел «чистое», кошерное мясо от экологически чистых животных, забитых в соответствии с Библией, из которых были удалены кровь и лишки жира. Он также ел в небольших количествах яйца и экологически чистую курятину с низким содержанием жира.

Мы можем последовать Его примеру, ограничивая потребление мяса, покупая экологически чистую говядину и птицу и удаляя с нее жир перед приготовлением. Мясо надо готовить так, чтобы жир удалялся и при готовке, то есть запекать его или готовить на гриле. Следует также ограничить потребление яиц и покупать яйца от экологически чистых кур.

ГЛАВА ПЯТАЯ

ДРУГАЯ БЕЛКОВАЯ ПИЩА ИИСУСА



Обращаясь к Моисею из горящего куста, Бог сказал ему:

«И иду избавить его [Свой народ] от руки Египтян и вывести его из земли сей в землю хорошую и пространную, где течет молоко и мед» (Исход 3:8).

Читая этот отрывок, многие люди понимают, что «земля, где течет молоко и мед» — это благословение, но не до конца осознают смысл этого выражения. «Земля, где течет молоко», — это земля с такими прекрасными пастбищами, что коровы, овцы и козы кормятся на ней до отвала и потому дают огромное количество молока. «Земля, где течет мед» по-

Крыта обильной цветущей растительностью (в том числе фруктовыми деревьями), с которой пчелы собирают много меда. Кто из нас не хотел бы жить в такой местности?

Как древние израильтяне использовали молоко? В основном оно шло на выкармливание телят и ягнят, но часть потреблялась в пищу человеком. В библейские времена израильтяне получали молоко от коров (см. Исаия 28:9), коз (см. Притчи 27:27, Второзаконие 34:14) и верблюдиц (см. Бытие 32:15). Младенцы в ветхозаветные времена, конечно, в большинстве случаев питались материнским молоком или молоком кормилицы.

Израильтяне потребляли молоко в виде молочных продуктов - масла, сыра и йогурта. Во Второзаконии 32:14 мы читаем о «масле коровьем и молоке овечьем», а в Притчах 30:33 - о том, что «сбивание молока производит масло». В 1 Книге Царств 17:18 упоминается сыр: отец Давида Иессей дал сыну десять сыров, чтобы тот отнес их тысяченачальнику.

Многие специалисты по Библии считают, что маслом в те времена назывался кисломолочный продукт типа нынешнего йогурта. В некоторых переводах Библии «сыр» иногда также переводится как «простокваша».

Маловероятно, что в библейские времена люди пили молоко как таковое, хотя они и ели сыр, масло и кисломолочные продукты. Подумайте о том, что человек - единственный вид млекопитающего, который продолжает пить молоко во взрослом возрасте. Другие животные в этом отношении умнее нас - у них только детеныши питаются материнским молоком, которое необходимо им для построения тканей тела.

МОЛОКО СОДЕРЖИТ МНОГО ЖИРА

Масло, молоко и сыр отличаются высоким содержанием насыщенных жиров. В масле 81 % жира, в сыре - 75 %. Хотя в цельном молоке всего 4 % насыщенного жира, на него приходится 48 % всей калорийности продукта.

5. ДРУГАЯ БЕЛКОВАЯ ПИЩА ИИСУСА

Потребление насыщенных жиров с молочными продуктами повышает уровень «плохого» холестерина в организме, а снижение в рационе доли молочных жиров и жирного мяса почти всегда понижает уровень «плохого» холестерина.

Пастеризация и гомогенизация

При промышленной обработке цельное молоко подвергается пастеризации, то есть нагревается до 70—100°C, чтобы убить вредные бактерии. К сожалению, эта обработка убивает и полезные бактерии. Пастеризация разрушает ферменты молока и изменяет структуру молочных белков - возможно, именно поэтому у некоторых людей на молоко аллергия. Кроме того, пастеризация уменьшает усвояемость кальция, который содержится в молоке.

В дополнение к пастеризации молоко в процессе обработки еще и гомогенизируется. При гомогенизации жир в молоке разбивается на мельчайшие капельки, которые слишком малы, чтобы подняться на поверхность молока. Эти крошечные частички жира легко проникают в кровь человека, тогда как жир в негомогенизированном молоке усваивается с большим трудом. В результате человек получает из гомогенизированного молока гораздо больше жира, а это приводит к повышению уровня триглицеридов и холестерина в крови.

Из-за лучшего поглощения жира из гомогенизированного молока содержащийся в молочном жире фермент ксантиноксидаза начинает разрушать внутреннюю поверхность кровеносных сосудов, «подготавливая почву» для появления холестериновых бляшек в артериях. Огромное количество заболеваний связано с высоким уровнем триглицеридов крови и образованием холестериновых бляшек.

Масло

Масло было редким продуктом во времена Иисуса отчасти потому, что его хранение требует охлаждения. В библейские времена слово «масло» прежде всего относилось к оливковому маслу, а не к животному продукту.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если вы любите масло, смешивайте сливочное масло с оливковым в равных частях. Для приготовления такой смеси растопите сливочное масло, добавьте в него оливкового масла, перемешайте и поставьте в холодильник, чтобы оно застыло. Не ешьте много масла.

ПОЛЬЗА СНЯТОГО И ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА

Цельное молоко с высоким содержанием жира — неподходящая пища для взрослых, но им полезно пить обезжиренное или снятое молоко. Исследования, проведенные в Университете Вандербилда, установили, что снятое молоко понижает уровень производства печенью «плохого» холестерина. Кальций, содержащийся в снятом молоке, может оказывать благоприятное действие при повышенном артериальном давлении и в начальных стадиях гипертонической болезни.

Один стакан молока содержит следующие вещества:

Кальций	250 мг
Белок	8,4 г
Калий	406 мг
Натрий	126 мг

Молоко полезно для здоровья:

- * высокое содержание кальция и витамина D в молоке обеспечивает предотвращение рака прямой кишки;
- * кальций, содержащийся в молоке, полезен для развития костей и способствует профилактике остеопороза у женщин старшего возраста;
- * кальций может помочь снизить артериальное давление.

Несмотря на эти преимущества, люди, страдающие аллергией к молоку или его непереносимостью, должны избегать

5. ДРУГАЯ БЕЛКОВАЯ ПИЩА ИИСУСА

молочных продуктов или употреблять их только изредка. Лично я рекомендую заменить коровье молоко соевым, но если вы любите коровье молоко, покупайте молоко с низким содержанием жира.

СЫР И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В библейские времена условий для хранения молока не было, поэтому его заквашивали, чтобы оно не испортилось. Сыр, масло и кислое молоко, упоминаемые в Библии, готовились путем сквашивания коровьего, козьего, верблюжьего и овечьего молока.

Предсказывая день, когда ассирийский царь и его войска сойдут на Израиль, пророк Исаия говорил:

«И будет в тот день: кто будет содержать корову и двух овец, по избытию молока, которое они дадут, будет есть масло: маслом и медом будут питаться все, оставшиеся в этой земле» (Исаия 7:21-22).

В этом отрывке «маслом» называется сыр, творог или густая простокваша.

СЫР В БИБЛЕЙСКИЕ ВРЕМЕНА

В библейские времена сыр часто делали с чесноком, петрушкой, укропом, тимьяном и оливковым маслом. А вот что можете приготовить вы.

Возьмите 250 г свежего творога или мягкого сыра типа адыгейского (лучше всего взять творог с низким содержанием жира). Добавьте четыре зубчика чеснока, две столовые ложки оливкового масла и по столовой ложке мелко нарезанных тимьяна, укропа и петрушки (если у вас нет свежих трав, можно добавить по чайной ложке сухих). Добавьте соль по вкусу и перемешайте. Такой творог очень вкусно есть, намазывая на черный или цельнозерновой хлеб.

Интересный факт: для производства всего 250 г сыра требуется около четырех литров молока. Это одна из причин высокой цены сыра.

Я советую вам отказаться от ежедневного употребления масла и сыра и есть их пореже.

ЙОГУРТ - ПРЕКРАСНЫЙ ПРОДУКТ!

Самый полезный для здоровья молочный продукт — это йогурт, кисломолочный продукт, для приготовления которого в молоко вносятся специальные бактерии, превращающие молочный сахар (лактозу) в молочную кислоту. Йогурт содержит бактерию *Lactobacillus acidophilus* и другие полезные бактерии, а также витамины А и В.

Выбирая йогурт, покупайте простые обезжиренные сорта без каких-либо фруктовых или других добавок и красителей. Лучше сами добавьте в него фрукты для вкуса.

Йогурт должен содержать живые лакто- и бифидобактерии; такой йогурт обычно продается в специализированных магазинах.

Во всем мире любят йогурт и считают его одним из полезнейших продуктов. Кисломолочные продукты составляют основу питания в странах, отличающихся большим количеством долгожителей, например в Турции, Армении и других регионах Кавказа.

В йогурте много полезного для костей кальция. Считается, что употребление йогурта снижает риск простуды, аллергии и рака. Йогурт предотвращает тяжелые желудочно-кишечные заболевания и улучшает работу кишечника.

Вот что содержится в стакане обезжиренного чистого йогурта:

Калорийность	144 ккал
Холестерин	14 мг
Углеводы	16 г
Жиры	3,5 г

5. ДРУГАЯ БЕЛКОВАЯ ПИЩА ИИСУСА

Белки	11,9 г
Кальций	415 мг
Натрий	159 мг
Калий	531 мг

Для сравнения: стакан фруктового йогурта может содержать 225 и более килокалорий.

На Ближнем Востоке очень популярен салат с йогуртом, который готовится так: к двум стаканам обычного йогурта добавьте две столовые ложки мелко нарубленной свежей мяты (или две чайные ложки сухой мяты), два раздавленных зубчика чеснока и два больших нарезанных огурца. Иногда такой салат подают на слое из кресс-салата и нарезанной редиски.

Обезжиренный йогурт следует есть гораздо чаще, чем сыр или масло.

Жителям России не стоит забывать про наши традиционные продукты — простоквашу (выдающийся русский биолог, основоположник иммунологии И.И. Мечников по оздоровительным свойствам ставил простоквашу на первое место среди кисломолочной пищи), кефир, ряженку.

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ, НЕ ДОСТУПНЫЕ ДЛЯ ИИСУСА

Одним из мировых источников высококачественного белка является соя. К сожалению, во времена Иисуса сою не возделывали в Израиле. Я уверен, что иначе Иисус регулярно ел бы этот продукт.

Культурная соя происходит из Китая, где это растение культивировалось более тринадцати тысяч лет. Это самое распространенное культурное бобовое растение в мире.

В США соя относится к важнейшим сельскохозяйственным растениям, оставляя позади пшеницу, кукурузу и хлопок, однако в основном она используется для получения масла и на корм скоту.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Аминокислотный состав сои сходен с составом белков животных. Один акр соевых посевов может произвести в двадцать раз больше белка, чем стадо, пасущееся на такой же площади. В сое много фитогормонов, помогающих предотвратить рак.

Японцы потребляют в 30—50 раз больше сои, чем американцы, а заболеваемость раком молочной железы и прямой кишки у них ниже примерно на 75 %. Соя содержит фитоэстрогены (другое название — изофлавоны), которые связываются в организме с эстрогеновыми рецепторами, а это понижает действие эстрогена и соответственно снижает риск развития рака груди. Снижение заболеваемости раком простаты у мужчин достигается за счет того же эффекта. Кроме того, соя содержит ингибиторы ферментов протеаз, которые в опытах на животных снижали риск развития других форм рака.

Употребление сои снижает уровень холестерина в крови, способствуя профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Соя помогает бороться с остеопорозом, «приливами» и вагинальной сухостью у женщин климактерического возраста. Кроме того, соевые продукты содержат много кальция, что совместно с фитоэстрогеном генистеином способствует профилактике потери костной массы у пожилых женщин. Возможно, соя также облегчает симптомы предменструального синдрома.

Из сои приготавливается много различных продуктов, например мисо - квашеная соевая паста, которую используют во многих восточных супах. Другие соевые продукты, которые имеются в продаже, включают тофу (соевый творог), соевую муку, соевые орехи, соевые смеси, соевое молоко и темпе (квашеные соевые бобы). В специализированных магазинах можно приобрести пищевые добавки, содержащие изофлавоны и генистеин.

Другие растительные белки

Многие другие растения являются источником белка, однако в большинстве случаев растительные белки являются непол-

5. ДРУГАЯ БЕЛКОВАЯ ПИЩА ИИСУСА

ноценными, то есть отличаются от животных белков по набору аминокислот. Для того чтобы получить полноценное питание, продукты из бобовых растений должны сочетаться с продуктами из цельного зерна.

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА НЕОБХОДИМО ЧЕЛОВЕКУ?

Сколько белка должны мы получать в день? Взрослый человек нуждается примерно в 0,8 г белка на килограмм веса; другими словами, человеку весом 70 кг требуется 56 г белка в день. Дети должны получать больше белка на единицу веса, чем взрослые, а пожилые люди меньше. Однако многие американцы ежедневно получают 100—200 г белка, в основном в виде мясных продуктов.

Если мы хотим быть здоровыми, нам надо снизить потребление животного белка — другими словами, есть меньше мяса и больше растительных продуктов с высоким содержанием белковых веществ.

Питание Иисуса было сбалансированным. Я уверен, что его белковый рацион также был сбалансированным и разнообразным. Наш организм нуждается в белковой пище, однако ему вовсе не нужно, чтобы мы объедались белковыми продуктами.

Что ел Иисус?

Иисус ел кисломолочные продукты, соответствующие современному йогурту. По особым случаям Он ел сыр и масло. В Его время молочные продукты считались скорее приправой, чем основой рациона.

Нам следует ограничивать свое потребление молока, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира, особенно кисломолочным продуктам и йогуртам с живыми бактериальными культурами. Масло и сыр следует есть изредка и в ограниченных количествах.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС



Как я уже говорил в предыдущих главах, когда Бог сотворил людей, Он задумал их вегетарианцами. В книге Бытия - самой первой книге Библии - Бог говорит: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Бытие 1:29).

Единственным растением, плоды которого были запрещены для первого мужчины и первой женщины, было дерево «познания добра и зла» (Бытие 2:17). Бог повелел Адаму и Еве, чтобы они питались плодами любого другого дерева в раю, кроме этого.

После того как Адам и Ева восстали против Бога, Он изгнал их из райского сада и проклял землю, сказав:

«Терние и волчцы произрастит она тебе; и будешь питаться полевой травою» (Бытие 3:18).

Адам стал возделывать землю. От Адама до Ноя люди оставались вегетарианцами, причем в это время продолжительность жизни человека была гораздо выше, чем в последующие времена.

Был ли Иисус вегетарианцем? Нет, не был. Писание говорит нам, что Он часто ел рыбу, а на Пасху ел баранину. Скорее всего, Он ел и другие виды мяса по праздникам и по таким случаям, как свадьбы.

Ел ли Иисус овощи? Конечно! В Библии не говорится об этом прямо, но в библейские времена овощи были основой ежедневного рациона. Израильяне всегда употребляли в пищу разнообразные овощи, травы и пряности растительного происхождения (кроме лет, проведенных в пустыне, когда они питались манной).

В книге Чисел говорится, что народ израильский тосковал по той пище, к которой привык в Египте. Эта пища включала огурцы, дыни, лук, черемшу, чеснок, а также рыбу разных видов. Заметим, что эта пища не считалась плохой для израильтян только потому, что была египетской, - просто она была привычной частью их рациона, когда они жили в Египте, а в пустыне именно этих привычных продуктов питания им не хватало больше всего.

Такая пища — огурцы, дыни, лук, черемша и чеснок - очень полезна для здоровья. Бог одобрил их употребление в законе, который дал Моисею для израильского народа.

Теперь поговорим подробнее об овощах, которые употребляли в пищу во времена Иисуса.

ФАСОЛЬ, ГОРОХ И ЧЕЧЕВИЦА

Фасоль, горох и чечевица выращивались в библейские времена и использовались для приготовления пюре и похлебки. Из смеси бобовых с просом готовили муку грубого помола и пекли из нее хлеб. Преимущество бобовых в том, что их легко высушить, а в сухом виде они хорошо хранятся.

История Исава и Иакова — одна из самых запоминающихся в книге Бытия. Библия рассказывает, что однажды Исав провел целый день на охоте и сильно проголодался — придя домой, он был совершенно без сил от голода. Он почувствовал вкусный запах готовящейся похлебки из чечевицы и сказал своему брату Иакову: «Дай мне поесть красного, красного этого; ибо я устал» (Бытие 25:30).

Чечевичная похлебка известна на Ближнем Востоке с древних времен. Это очень вкусное, ароматное и питательное блюдо, которое готовится из фасоли и чечевицы с добавлением чеснока. Иаков воспользовался состоянием брата и предложил ему: «Продай мне теперь же свое первородство» (Бытие 25:31).

В библейские времена сын-первенец занимал в семье привилегированное положение просто потому, что родился первым. По праву перворожденного Исав унаследовал бы большую часть отцовского состояния; перед смертью отца он получил бы от него особое благословение и возможность наилучшим образом использовать свое наследство. Кроме того, первенец становился главой семьи после смерти отца.

Отец не мог передать право перворожденного другому сыну, однако старший сын мог сам уступить свое право. Исав поступил именно так. Он сказал: «Вот, я умираю; что мне в этом первородстве?» (Бытие 25:32), на что Иаков ответил: «Поклянись мне теперь же» (Бытие 25:33). «Он поклялся ему, и продал первородство свое Иакову И дал Иаков Исаву хлеба и кушанья из чечевицы» (Бытие 25:33-34).

В результате израильский народ произошел не от Исава, а от Иакова. И это случилось только оттого, что в тот день че-

чевичная похлебка показалась Исаву важнее собственной судьбы!

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ИЗ БОБОВЫХ РАСТЕНИЙ

Бобовые содержат очень много растворимой клетчатки, которая уменьшает уровень «плохого» холестерина в крови и снижает артериальное давление.

Известный ученый Джеймс Андерсон из Университета штата Кентукки рекомендует для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ежедневно съедать не менее одного стакана бобовых. Его исследования показали, что у пожилых мужчин, в рацион которых были включены бобовые, резко (на 19 %) снизился уровень холестерина в крови. В аналогичном исследовании, проведенном в Университете штата Миннесота и давшем такие же результаты, испытуемые съедали в день по стакану бобов, заменяя ими хлеб и картофель.

Клетчатка, содержащаяся в бобах, стабилизирует уровень сахара в крови, устраняет чувство голода и даже снижает потребность в инсулине у диабетиков. Питание продуктами из бобовых помогает в профилактике запоров и других кишечных болезней, а также понижает риск заболевания некоторыми видами рака. В народной медицине бобово-чесночный отвар применяется как лекарство от кашля.

Даже консервированная фасоль сохраняет питательные свойства. Я не рекомендую вводить в диету консервированную фасоль или бобы, поскольку в них много соли. Если вы решили использовать консервы, сначала промойте зерна водой, чтобы удалить соль.

В бобовых содержится много природного антиоксиданта — витамина С.

Одна стакан бобов содержит:

Клетчатка
Калий, железо и тиамин

6—7 г

6. ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

Сложные углеводы и крахмал	12 г
Белок	17,9 г

При этом в них совсем нет холестерина и почти нет жира!

Вы видите, что в бобах очень много белка - в два-три раза больше, чем в зерне злаков. По этой причине бобы раньше называли «мясом бедняков».

В 597 году до Рождества Христова царь Иоаким сдал Иерусалим вавилонской армии и был взят в плен и выслан. С царем в плен попали около десяти тысяч человек: солдаты, ремесленники, чиновники и религиозные деятели. Среди них был и пророк Иезекииль, который передавал пленным израильтянам Божьи послания. Он называл себя «стражем», то есть человеком, который предупреждает народ о надвигающейся или возможной опасности. Он также был чем-то вроде лицедея, так как Господь зачастую повелевал ему представить Его послания в лицах, чтобы ссыльные израильтяне быстрее и лучше поняли их смысл.

В главе 4 книги Иезекииля рассказывается о том, что Бог повелел Иезекиилю пролежать 390 дней на левом, а затем 40 дней на правом боку. Лежа на левом боку, пророк олицетворял собой «дом Израилев» (царство, расположенное на севере), а на правом - «дом Иудин» (южное царство), причем число дней соответствовало тому времени, в течение которого эти народы будут нести наказание за свои грехи.

Господь сказал Иезекиилю: «Возьми себе пшеницы и ячменя, и бобов и чечевицы, и пшена и полбы [или ржи], и всыпь их в один сосуд, и сделай себе из них хлебы» (Иезекииль 4:9). Он велел Иезекиилю есть этот хлеб по 20 сиклей (около 250 г) в день и пить воду. Кроме того, Иезекииль мог есть ячменные лепешки, испеченные на огне, разожженном на человеческом кале (см. Иезекииль 4:12).

Заметьте, что Иезекииль питался таким образом целых 430 дней! Хлеб, который он ел, был приготовлен из смеси нескольких злаков (пшеница, ячмень, просо и полба, или рожь) и бобовых, то есть являлся полноценной белковой пищей.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Пищевая ценность такого хлеба повысится, если в него добавить бобовые пророщенные зерна. Когда зерно прорастает, его пищевая ценность увеличивается: например, содержание белка повышается на 15—30 %. В нем также увеличивается содержание клетчатки, хлорофилла (благодаря высокому содержанию хлорофилла появившийся стебель приобретает ярко-зеленый цвет), витаминов В и С и активных ферментов.

Я предлагаю вам современный рецепт «хлеба пророка Иезекииля».

ХЛЕБ ПРОРОКА ИЕЗЕКИИЛЯ РЕЦЕПТ ИЗ ВЕТХОГО ЗАВЕТА

- 2.5 стакана цельной пшеницы
- 1.5 стакана цельной ржи
- 1/2 стакана ячменя
- 1/4 стакана проса
- 1/4 стакана чечевицы
- 2 ст. ложки сухой белой фасоли
- 2 ст. ложки сухой красной фасоли
- 2 ст. ложки сухих бобов пинто
- 2 стакана воды
- 1/2 стакана меда
- 2 ст. ложки дрожжей
- 1/4 стакана нерафинированного оливкового масла

Смешайте зерно злаков и бобовых в большой миске и перемелите смесь в мучной мельнице до консистенции обычной муки (слишком грубый помол нежелателен, поскольку может вызвать проблемы с пищеварением). Должно получиться восемь стаканов муки (на две буханки хлеба).

Отсыпьте четыре стакана муки в большую миску (оставшуюся муку сохраните для дальнейшего использования). В маленькую мисочку налейте стакан теплой (температура

6. ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

около 40°С) воды, добавьте по чайной ложке меда и дрожжей, хорошо размешайте. Накройте и поставьте в теплое место на пять-десять минут, чтобы дрожжи поднялись.

В другой мисочке смешайте оливковое масло, оставшийся мед и стакан теплой воды; хорошо перемешайте и добавьте к муке в большую миску. Вылейте туда же дрожжи и мешайте до получения однородной массы. Распределите получившееся тесто на противне (30 на 40 см), смазанном маслом. Оставьте в теплом месте, чтобы поднялось.

Выпекайте около 30 минут при температуре 170°С.

(Источник: Reginald Cherry "The Bible Cure" (Lake Mary, Florida: Creation House, 1998)].

Чечевица

Чечевица — одно из древнейших сельскохозяйственных растений: археологические исследования показали, что на Ближнем Востоке ее культивировали еще за 18 000 лет до Рождества Христова. В библейские времена чечевица была обычной пищей.

Она содержит 7,5 % белка, но в ней нет аминокислот метионина и цистеина. В чечевице очень мало жира, зато много клетчатки, что, как мы знаем, помогает снизить уровень холестерина и стабилизировать уровень сахара в крови.

Чечевица хорошо идет в супах, похлебках и овощных рагу в сочетании с другими овощами (вспомним, что рецепт «хлеба пророка Иезекииля» включает чечевицу).

Нут

Нут (другое название — «турецкий горох») часто встречается на Ближнем Востоке. Для приготовления блюд нут замачивают и ставят на ночь в холодильник, а утром воду сливают. Мне кажется, что лучший способ приготовления нута - варить его около часа, а потом размельчить в блендере или протереть. Из нута можно приготовить блюдо, которое называется «хумус»; для этого к протертому нуту добавляют давленный чеснок, соль, перец и зиру (рецепт хумуса дан в последней главе).

Хумус имеет консистенцию пасты. В Израиле его обычно подают на стол в мелкой миске и макают в него плоский хлеб типа питы. Иногда к нему добавляют немного оливкового масла. Хумус называют «арахисовым маслом Ближнего Востока».

Нут также используют для приготовления «фалафель» (ближневосточных фрикаделек) и во многих других блюдах.

Другие бобовые

Ученые считают, что из бобовых в Библии чаще всего упоминаются обычные бобы. Другие виды бобовых, имеющие высокую питательную ценность, — это бобы лима, зеленый горошек, лобия (долихос обыкновенный), китайский горох и фасоль. Все эти виды бобовых содержат много растворимой клетчатки и белка, но мало аминокислот метионина и цистеина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БОБОВЫХ

Для приготовления бобы и фасоль замачивают в воде на ночь (воды должно быть в два раза больше, чем зерна), а утром воду сливают, а бобы ставят в холодильник.

Многие не любят есть бобовые из-за того, что они приводят к выделению газов при пищеварении, однако замачивание и сливание воды уменьшают это их свойство.

Очень полезное и вкусное блюдо, легкое в приготовлении, — это бобы, сваренные вместе с неочищенным рисом с добавлением чеснока, лука и различных специй.

ЧЕСНОК, ЛУК И ЧЕРЕМША

Чеснок, лук и черемша — близкие родственники; все эти виды относятся к семейству лилейных. Человек использовал их как лекарственные и пищевые растения в течение многих тысяч лет.

ЧЕСНОК ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Чеснок использовался израильтянами в пищу и как лекарство задолго до того, как Моисей вывел народ Израиля из Египта. Изображения головок чеснока были найдены на стенах египетских гробниц, построенных около 3200 лет до Рождества Христова, то есть за долгие века до времен Иосифа. Считалось, что чеснок придавал силы строителям пирамид и отвагу римским легионерам. И в Первой, и во Второй мировой войне он применялся в качестве антисептика.

Китайцы использовали чеснок как лекарственное растение в течение по крайней мере трех тысяч лет. Отец медицины Гиппократ, а также Аристотель применяли чеснок в своей врачебной практике. Знаменитый французский ученый Луи Пастер подтвердил, что чеснок убивает бактерии, хотя эта сторона деятельности Пастера осталась не известна широкой публике.

На Ближнем Востоке встречаются не менее 67 видов и разновидностей лука и чеснока. В еврейском Талмуде даже указываются виды пищи, в которые необходимо добавлять чеснок.

Мощные антибактериальные свойства чеснока вызваны аллицином — тем самым веществом, которое придает ему сильный специфический запах. Сотни экспериментов показали, что экстракт сырого чеснока, содержащий аллицин, уничтожает возбудителей таких заболеваний, как ботулизм, диарея, дизентерия, туберкулез, тиф и др. У экстракта чеснока самый широкий спектр действия из всех веществ природного происхождения: он действует на целый ряд микроорганизмов, включая грибки, простейшие и вирусы.

У чеснока много других полезных для здоровья свойств, например, положительное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Японские ученые выделили из чеснока антибактериальное средство, названное «киолик». Оно использовалось для

борьбы с гриппом (в частности, во время московской эпидемии гриппа в 1950-х), а также для профилактики воспаления легких, коклюша и различных кишечных заболеваний. Ученые предполагают, что чеснок способствует укреплению природного иммунитета организма.

Эксперименты показали, что чеснок имеет противосвертывающие и антиоксидантные свойства. Похоже, что он также способствует снижению уровня холестерина крови и понижению артериального давления, как систолического, так и диастолического. В нескольких исследованиях пациенты смогли снизить свое давление без приема лекарств, употребляя в пищу чеснок. Все упомянутые свойства чеснока делают его незаменимым помощником в борьбе с атеросклерозом. Две или три дольки чеснока в день могут значительно снизить риск инфаркта.

Что касается противомикробного действия, необходимо помнить, что чеснок убивает только те микроорганизмы, с которыми непосредственно контактирует. Он может помочь уничтожить некоторых кишечных паразитов, бактерий и вирусов, однако нет доказательств того, что он уничтожает микробов во всем организме.

Чеснок используется в профилактике некоторых видов рака. Люди, которые регулярно едят чеснок, реже заболевают раком желудка, прямой кишки и пищевода. Чеснок содержит серу, селен и 65 различных серосодержащих соединений. Исследования показали, что употребление в пищу чеснока и лука значительно снижает риск заболевания раком желудка. Вероятно, противораковые свойства чеснока объясняются тем, что он содержит антиоксиданты.

В народной медицине сырой чеснок или чесночный сироп используется против простуды, ангины и кашля, а также против кишечных заболеваний, ревматизма и как мочегонное.

Многие люди избегают есть чеснок из-за его запаха. Лучший способ избавиться от чесночного «аромата» — пожевать веточку-другую петрушки. Чтобы удалить запах чеснока с рук, протрите их лимонным соком и солью, а потом сполосните.

Температурная обработка при приготовлении пищи разрушает аллицин, содержащийся в чесноке, и ослабляет его лекарственные свойства. Впрочем, чеснок в любом случае - сырой или приготовленный — остается одним из самых целебных видов еды, известных человеку.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛУКА

Как и его родственник чеснок, лук с древнейших времен считался лекарственным растением.

В древние времена люди верили, что лук дает человеку энергию и выносливость. Рабам и работникам (например, евреям в Египте) давали еду с большим количеством лука, чтобы прибавить им сил для физической работы.

Лук использовали как наружное средство для обеззараживания и облегчения боли и как внутреннее для устранения желудочных колик, симптомов гипертонии, снижения уровня сахара и холестерина в крови.

Болгары, среди которых, как известно, много долгожителей, традиционно считают причиной высокой продолжительности жизни в своей стране рациональное питание, включающее большое количество лука и йогурта.

Лук издавна применялся для лечения заболеваний мочевого пузыря и почек. В современной народной медицине он считается прекрасным отхаркивающим и мочегонным средством.

Джорджу Вашингтону приписывается следующее высказывание: «Мое лекарство от простуды - съесть перед сном горячую печеную луковицу».

Множество исследований показало, что лук снижает уровень «плохого» и повышает уровень «хорошего» холестерина в крови. Диета, богатая луком, замедляет образование тромбов, стабилизирует уровень сахара в крови и способствует профилактике рака.

Даже одна столовая ложка вареного, печеного или жареного лука помогает устранить неблагоприятные последствия жирной пищи.

В составе лука найдено около 150 химических соединений, причем некоторые из них еще мало изучены.

Похоже, сырой лук питательнее и полезнее для здоровья, чем приготовленный. Кулинарная обработка, вероятно, снижает его лечебные свойства, однако этот вопрос требует дальнейшего изучения.

Из 150 химических веществ, содержащихся в луке, именно серосодержащие соединения мобилизуют ферментные системы печени, которые обезвреживают поступающие в организм вредные вещества и блокируют рост опухолей.

Лук обладает бактерицидным действием широкого спектра против различных бактерий, грибов и паразитов. Кроме того, он содержит флавоноиды - антиоксиданты, связывающие свободные радикалы.

Полстакана нарезанного сырого лука содержит следующие вещества:

Калорийность	27 ккал
Натрий	2 мг
Калий	126 мг
Клетчатка	0,6 г
Углеводы	5,9 г

Лук также богат витаминами, особенно тиамином (В₁), рибофлавином (В₂) и витамином С.

ЛУК - ПОРЕЙ

Лук-порей слаще на вкус и не такой острый, как обычный репчатый лук. Он входит во множество кулинарных рецептов.

Вкус порея гораздо мягче, чем вкус чеснока и обычного лука, поэтому в Израиле его использовали как основу для многих блюд традиционной кухни - например каши из риса (или другого цельного зерна), белой части порея, давленого миндаля и меда.

В древние времена бесплодным женщинам советовали есть много порея. Кроме того, порей предписывался против тучности, заболеваний почек, кашля и расстройств кишечника.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ

Еще раз напомним слова Господа, приведенные в Бытии 1:29: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу». Подчеркнем: всякую траву и всякое дерево, дающее плоды с семенами.

Многие овощи, которые не встречаются на Ближнем Востоке, обладают высокой пищевой ценностью. Вообще говоря, чем разнообразнее овощи, которые мы едим, тем меньше вероятность того, что они нам надоедят, и тем больше польза, которую мы от них получаем.

Министерство сельского хозяйства США рекомендует съедать в день от трех до пяти порций овощей, и я обеими руками голосую за эту рекомендацию!

Многие овощи, содержащие большое количество веществ, эффективных в профилактике рака и сердечно-сосудистых заболеваний, не упоминаются в Библии, потому что не встречаются в средиземноморском регионе. Тем не менее эти овощи очень полезны для здоровья.

КРЕСТОЦВЕТНЫЕ - ЧУДО СРЕДИ РАСТЕНИЙ

Крестоцветные - обширное семейство, включающее кочанную и цветную капусту, брокколи, брюссельскую капусту, горчицу, кресс-салат, турнепс, редис и хрен. Иногда овощи, относящиеся к семейству крестоцветных, называют «овощами из семейства капусты».

Американский онкологический центр рекомендует включить в рацион крестоцветные овощи для уменьшения риска возникновения рака. Действительно, овощи из семейства кре-

стоцветных содержат огромное количество антиканцерогенных соединений: изотиоцианаты, фенолы и серосодержащие вещества типа сульфорафанов и индолы. Особенно богата такими веществами капуста брокколи. Эти растительные вещества предохраняют от рака путем стимуляции защитных ферментов, обезвреживающих канцерогенные вещества и выводящих их из организма. Индолы способствуют профилактике гормонозависимых типов рака (например рака груди) путем деактивации половых гормонов эстрогенов. К примеру индо-3-карбинол снижает уровень эстрадиола - наиболее активной формы эстрогена - превращая его в эстрон, а повышение уровня эстрона и снижение уровня эстрадиола приводят к уменьшению заболеваемости раком молочной железы и матки.

Крестоцветные овощи также стимулируют выработку одного из самых важных антиоксидантных ферментов — глутатион-пероксидазы. Они помогают печени нейтрализовывать канцерогенные вещества. К тому же крестоцветные овощи содержат фолиевую кислоту, витамин С и бета-каротин, которые очень важны для здоровья. И, наконец, эти овощи богаты клетчаткой.

ОВОЩИ, СОДЕРЖАЩИЕ КАРОТИНОИДЫ

Каротиноиды — это полезные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах желтого, оранжевого и красного цвета, а также в листовых овощах темно-зеленого цвета. Яркий цвет овощей и фруктов придают им именно каротиноидами, а в темно-зеленых овощах этот цвет маскируется присутствием хлорофилла. Существует более 600 видов каротиноидов, самый известный из которых - бета-каротин.

Бета-каротин

Бета-каротин в организме человека превращается в витамин А, эффективный стимулятор иммунной системы. Особенно сильное стимулирующее действие витамин А оказывает на Т-клетки. Он также является антиоксидантом. Продукты,

богатые бета-каротином, помогают предотвратить раковые и сердечно-сосудистые заболевания.

Ликопен

Как уже говорилось, бета-каротин - самый известный из каротиноидов, однако некоторые другие каротиноиды, например, ликопен, проявляют более высокую антиоксидантную активность.

Ликопен содержат овощи и фрукты красного цвета: помидоры, арбузы, грейпфруты-корольки, абрикосы и морковь.

Ликопен - активный антиоксидант и антиканцероген. Доказано, что пища, богатая ликопеном, помогает в профилактике рака простаты, прямой кишки, желудка, пищевода, а также, возможно, и других органов.

Лютеин

К овощам, богатым лютеином, относятся шпинат, кормовая капуста, некоторые виды салата и лук-порей. Лютеин используется в профилактике катаракты и потери зрения.

Другие полезные каротиноиды

Другие каротиноиды, которые являются более сильными антиоксидантами, чем бета-каротин, - это альфа- и гамма-каротин, а также цеаксантин.

Проглотив утром поливитаминную таблетку, вы не получите с ней большинство из этих каротиноидов. Единственная возможность получить все необходимые организму каротиноиды - есть много моркови, помидоров, салата, шпината, разных видов капусты и других овощей. Лучший способ запастись антиоксидантами - ввести в ежедневный рацион разнообразные овощи.

ПИЩА, БОГАТАЯ ХЛОРОФИЛЛОМ

Другая группа овощей, содержащих полезные растительные вещества, включает овощи с высоким содержанием хло-

рофилла - зеленого пигмента растений. Вообще говоря, чем темнее зеленый цвет растения, тем больше хлорофилла оно содержит.

Хлорофилл помогает защитить нашу ДНК - а значит, наши гены — от разного рода токсических веществ, в том числе и от токсинов, способствующих развитию рака и содержащихся в табачном дыме и в обугленном и жареном мясе.

Кроме противоракового хлорофилл обладает антиоксидантным действием.

Много хлорофилла содержат шпинат, кормовая капуста, свекольная ботва и петрушка. Если вы любите жареное мясо, я советую вам обогатить свой рацион этими овощами, чтобы нейтрализовать вредное действие содержащихся в таком мясе канцерогенов.

СОЧЕТАНИЙ ОВОЩНОЙ И ЗЛАКОВОЙ ПИЩИ

Большинство овощей и зерновых, за исключением сои, содержат неполноценные белки, то есть белки, не включающие незаменимые аминокислоты. (Все необходимые для человеческого организма аминокислоты содержатся в молочных продуктах, мясе и яйцах.)

Для того чтобы иметь возможность производить полноценные белки, человек должен питаться смесью бобовых, злаков и орехов, каждый из которых содержит неполноценные белки. К примеру, если вы сочетаете фасоль и неочищенный рис или бобы и орехи, вы получаете в итоге полноценный белок.

А что такое полноценный белок? Дело в том, что существует восемь так называемых незаменимых аминокислот — незаменимых в том смысле, что организм человека не способен их синтезировать, они должны поставляться с пищей.

Полноценные белки, присутствующие в мясе, молочных продуктах, яйцах и сое, содержат все восемь незаменимых аминокислот. В злаках мало аминокислоты лизина, зато ли-

зина много в бобовых. В бобовых мало метионина и цистеина — зато этими аминокислотами богаты многие злаки. Пища, включающая и злаки, и бобовые, обладает всеми незаменимыми аминокислотами, необходимыми для построения полноценного белка.

Многие блюда традиционной мексиканской кухни включают рис и бобы. Такие блюда очень полезны! К сожалению, в мексиканских ресторанах бобы обычно жарят в большом количестве жира, а рис используют очищенный, то есть лишенный отрубей и зародышей. Я хочу сказать, что, хотя такие блюда поставляют организму материал для полноценных белков, их пищевая ценность снижена за счет высокого содержания жира и низкой питательной ценности белого риса. Если мексиканские блюда готовить из цельного зерна и без жира, то они будут замечательным источником полноценного белка и вполне заменят любые продукты животного происхождения!

В Библии приведен прекрасный пример сочетания продуктов для получения полноценного белка. Когда вавилоняне захватили израильтян в плен, они увезли некоторых юношей высокого происхождения в Вавилон. «И сказал царь [вавилонский] Асфеназу, начальнику евнухов своих, чтоб он из сынов Израилевых, из рода царского и княжеского, привел отроков, у которых нет никакого телесного недостатка, красивых видом и понятливых для всякой науки, и разумеющих науки и смысленных и годных служить в чертогах царских, и чтобы научил их книгам и языку Халдейскому» (Даниил 1:3-4).

Среди этих юношей был Даниил и его друзья Анания, Мисаил и Азария (в Вавилоне их переименовали в Валтасара, Седраха, Мисаха и Авденаго). Их определили учиться халдейской литературе и языку, а также «назначили пищу и питье» с царского стола.

Однако Даниил и его друзья отказались от этой пищи, потому что она была запрещена законом Моисея. Очень вероятно, что мясо, которое им предлагали, приносилось в жертву идолам, как было принято в Вавилоне.

Даниил сказал евнуху Амельсару, который был приставлен к ним, что не будет есть царскую пищу, и предложил ему: «Сделай опыт над рабами твоими: в течение десяти дней пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья. И потом пусть явятся пред тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, а затем поступай с рабами твоими, как увидишь». Он послушался их в этом и испытывал их десять дней. По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами» (Даниил 1:12-15). Они продолжали питаться овощами и водой в течение последующих трех лет.

Слово «pulse», которое переведено как «овощи», на самом деле обозначает смесь из бобовых овощей и злаков, к которым могли относиться пшеница, рожь, ячмень, горох, фасоль и чечевица. Если есть эти продукты в сочетании друг с другом, то, как мы уже знаем, они дают все аминокислоты для построения полноценного белка. Если такая пища включала проросшие зерна бобов и злаков, это повышало ее питательность.

Через три года царь увидел, что «во всяком деле мудрого уразумения» юноши стали «в десять раз выше всех тайноведцев и волхвов, какие были во всем царстве его» (Даниил 1:20). Мы видим, что их питание ни в коей мере не снизило их умственные способности!

Я уверен, что пища Иисуса включала разнообразные овощи, бобовые, чечевицу, лук и чеснок. Он также ел неполноценные белки в сочетании друг с другом, что поставляло Его организму все необходимые питательные вещества.

ОВОЩИ КАК ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ

Многие научные исследования показали, что пища, богатая овощами и фруктами, способствует предотвращению рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Отчасти это профи-

лактическое действие объясняется тем, что в свежих овощах и фруктах содержится много клетчатки.

Клетчатка понижает уровень холестерина и стабилизирует содержание сахара в крови. Питание, богатое клетчаткой, используется для профилактики геморроя, синдрома раздраженного кишечника, варикоза, запора, ожирения и даже рака прямой кишки. Продвигаясь по кишечнику, клетчатка способствует связыванию тяжелых металлов, токсинов и других вредных соединений; вместе с ней они удаляются из организма до того, как успеют нанести вред клеткам и тканям. Если канцерогены и токсины своевременно удаляются из кишечника, риск развития рака прямой кишки значительно уменьшается.

Несколько десятков лет назад знаменитый английский хирург Деннис Беркитт некоторое время работал в британской колонии в Африке. Он заметил, что ему редко доводилось оперировать пациентов-африканцев, традиционное питание которых включало много продуктов, богатых клетчаткой. И, напротив, англичане, живущие в этой местности и питающиеся рафинированной пищей, часто нуждались в хирургических операциях.

Доктор Беркитт провел исследование по сравнению деятельности кишечника местных африканских крестьян и британских морских офицеров, которые обращались в его больницу.

Обычный рацион африканцев включал не менее 100 г клетчатки в день, а британские офицеры питались в основном мясом и продуктами, содержащими много рафинированной муки и сахара.

Для африканцев был характерен обильный стул и отсутствие запоров, причем время прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту составляло от 18 до 36 часов от приема пищи до дефекации. У британцев стул был компактным и небольшим по объему, а время прохождения по пищеварительному тракту составляло от 72 до 100 часов.

У британских офицеров часто встречались геморрой, трещины ануса, варикоз, дивертикулит, тромбофлебит, холеци-

стит, воспаление мочевого пузыря, аппендицит, грыжи, кишечные расстройства, ожирение, высокий уровень холестерина в крови, высокое давление, диабет, гипогликемия, полипы и рак прямой кишки и кишечника. Что касается африканцев, то эти заболевания появлялись у них только в том случае, когда они переходили на европейскую пищу, содержащую много мяса, рафинированной муки и сахара — например, в тех случаях, когда африканцы учились в Британии. Доктор Беркитт сделал вывод, что изъятие клетчатки из рациона приводит к появлению многих болезней, являющихся бичом современного цивилизованного мира.

Средний американец потребляет только около 10 г клетчатки в день, тогда как ежедневная норма потребления составляет от 25 до 35 г.

Растворимые виды клетчатки разлагаются кишечными микроорганизмами и производят энергию, поддерживающую нормальное функционирование пищеварительного тракта. Они также связывают соли желчи в кишечнике, что помогает снизить уровень холестерина и предотвратить болезни желчного пузыря. Увеличение потребления клетчатки снижает аппетит и способствует похуданию.

Растворимая и нерастворимая клетчатка

Все виды клетчатки делятся на водорастворимые и водонерастворимые. Нерастворимая клетчатка не растворяется в воде; к такому типу клетчатки относится лигнин и целлюлоза. Самый распространенный источник пищевой клетчатки — это отруби, а самые распространенные отруби - пшеничные. Нерастворимая клетчатка увеличивает вес стула и частоту испражнений, предупреждая таким образом запор, геморрой и другие кишечные нарушения. Хорошими источниками нерастворимой клетчатки являются кожица овощей и фруктов, цельное зерно, сухие бобы и злаковые хлопья с большим содержанием клетчатки. Источниками растворимой клетчатки являются фрукты, чечевица, фасоль, бобы, морковь, ячмень, овес и рис.

6. ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

Существуют семь основных видов клетчатки.

1. *Целлюлоза* — неперевариваемый вид клетчатки, который содержится в близких к поверхности слоях фруктов и овощей. Пшеничные отруби содержат много целлюлозы и поэтому мало растворимы в воде. Этот вид клетчатки очень полезен для людей, страдающих запорами, геморроем и варикозом.
2. *Гемцеллюлоза* относится к неперевариваемым сложным углеводам, которые впитывают воду. Она содержится в стенках растительных клеток, цельных злаковых зернах, яблоках, бобах и зеленых листовых овощах.
3. *Пектин* - вещество, которое соединяет растительные ткани и находится в стенках растительных клеток и в кожце плодов. Его содержат яблоки (в особенности яблочная кожура), морковь, цитрусовые, горох и кожура других овощей и фруктов.
4. *Камедь*. Этот вид клетчатки сходен с гемицеллюлозой, но находится во внутренних слоях или в эндосперме орехов, семян и зерен.
5. *Растительный клей*. Вид клетчатки, сходный с камедью. К нему относится, например, гуаровая смола и некоторые другие виды смол.
6. *Лигнин*. Этот вид клетчатки очень эффективно снижает уровень холестерина в крови и предотвращает образование камней в желчном пузыре. Лигнины обладают противораковыми, противогрибковыми, антибактериальными и противовирусными свойствами. Возможно, они способствуют профилактике рака груди. Наиболее богато лигнином льняное семя, но он также находится в бобовых и семенах других растений.
7. *Полисахариды водорослей*. Как видно из названия, этот вид клетчатки содержится в водорослях.

Вводите клетчатку в рацион постепенно

Если ваше обычное питание включает мало продуктов, содержащих клетчатку, не торопитесь, вводя ее в рацион, чтобы избежать вздутия кишечника, метеоризма и судорог. Введение клетчатки в ваше меню потребует не меньше месяца. Начните с покупки хлеба из муки грубого помола вместо белого рафинированного хлеба; покупайте фрукты вместо соков и замените картофельное пюре и чипсы на картофель, запеченный «в мундире». Постепенно вводите в свой рацион больше бобовых и пищи из цельного зерна.

Другой способ повысить содержание клетчатки в рационе — принимать пищевые добавки, содержащие клетчатку, например, отруби (рисовые, пшеничные или ржаные). Увеличивая потребление клетчатки, не забудьте увеличить и ежедневный объем выпиваемой жидкости. Выпивайте как минимум два литра воды в день (или 30 г воды на каждый килограмм своего веса). Не принимайте пшеничные отруби одновременно с поливитаминами, так как содержащаяся в них фитиновая кислота связывает магний, цинк и железо. Если клетчатка служит вам пищевой добавкой, выберите для ее употребления другое время, а не то, когда вы принимаете витаминно-минеральный комплекс.

Лучший способ обогатить свой рацион клетчаткой - перейти на рацион, содержащий много цельных злаков, бобовых и свежих овощей и фруктов.

УЛУЧШИМ ВКУС ОВОЩЕЙ

Мне недавно рассказали про одну калифорнийскую даму, которая заказала в ресторане салат из разных видов зелени. Официант забыл принести к нему соус, и она стала потихоньку выбирать листики из салатницы и пробовать их. Их вкус настолько поразил ее, что она воскликнула, обращаясь к своим друзьям: «Подумать только, мне 52 года, а я впервые в жизни узнала, каков салат на вкус!»

6. ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

В этом калифорнийском ресторане подавали свежую зелень, срезанную на местных фермах в тот же день. Дама, о которой идет речь, всю жизнь ела салаты из сельскохозяйственных продуктов массового производства, щедро поливая их соусом. В первый раз попробовав на вкус настоящий салат, она была просто потрясена.

Если у вас есть такая возможность, покупайте экологически чистые продукты местного производства. Съездите на близлежащий рынок и купите там фрукты и овощи; может быть, они грязнее и выглядят хуже, чем в магазине, но в них меньше пестицидов и других добавок.

Начиная есть так, как ел Иисус, многие люди с удивлением обнаруживают, что получают больше удовольствия от вкуса свежей еды. Дело в том, что мы уже привыкли к пище, перенасыщенной солью, сахаром, добавками, гидрогенизированными жирами и другими веществами, которые используются в пищевой промышленности. Мы просто-напросто отвыкли от вкуса хорошей свежей пищи!

НУЖНЫ ЛИ СОЛЬ И ПЕРЕЦ?

При приготовлении пищи соль и перец обычно добавляют чуть ли не в каждое блюдо. Для некоторых видов пищи это подходит. Тем не менее я рекомендую вам ограничить потребление соли.

Давно известно, что от сахара возникает пищевая зависимость, а вот зависимость от соли почти не изучалась. Известно, что некоторые люди не могут жить без соли, и производители пищевых продуктов пользуются этим фактом.

Поваренная соль — это хлорид натрия, а натрий «виновен» в возникновении многих заболеваний. Оптимальное соотношение калия и натрия в продуктах питания должно составлять не менее 5:1 (то есть калия должно быть в пять раз больше, чем натрия), однако американцы потребляют в два раза больше натрия, чем калия. Для взрослого человека норма потребления соли в день составляет менее 200 миллиграмм-

МОВ, ИЛИ около десятой части чайной ложки. Средний взрослый американец потребляет от 6 до 25 г соли в день - в двадцать раз больше, чем нужно!

Часто пациенты говорят мне: «Доктор, да я совсем не солю еду!». Обычно этим они хотят сказать, что не ставят на стол солонку. Они думают, что почти совсем не потребляют соли, хотя едят много пищи промышленного приготовления. Дело в том, что такая еда содержит очень много натрия — прочтите сами на этикетке, когда будете покупать в магазине консервированный суп или овощи.

Люди, очень любящие есть соленое, часто истощены или утомлены; у них бывает недостаток адреналина.

Почти каждый четвертый американец страдает от повышенного артериального давления, вызванного излишним потреблением соли.

Лучший способ изменить ситуацию - есть побольше свежих овощей и фруктов (калия в них содержится больше, чем натрия), сильно сократить потребление продуктов быстрого приготовления и не солить пищу за столом. Если вы любите соленое, используйте заменители соли.

ПРИПРАВЫ И ТРАВЫ ВО ВРЕМЕНА ИИСУСА

В библейские времена люди использовали большое количество разнообразных трав и приправ, причем не только в гастрономических, но и в медицинских целях. Только немногие из них упоминаются в Библии.

Кориандр

Манна показалась израильтянам похожей на зерна кориандра. Кориандр, который иногда называют «небесным лекарством», в России больше известен под названием «кинза». Кориандр — это однолетнее растение, родственное петрушке и моркови. Оно дает серовато-белые круглые семена, издающие приятный аромат. Кориандровое семя используется для

придания аромата кондитерским изделиям, мясным блюдам, конфетам, салатам, супам и даже вину

Кориандр с древних времен применяется для лечения легких желудочных расстройств, а также для облегчения мышечных и суставных болей.

Вкусный соус к жареной курице, баранине или рыбе готовится так: всыпьте в стакан (250 мл) натурального йогурта стакан нарубленных листьев кориандра (кинзы), добавьте измельченный зубчик чеснока, столовую ложку уксуса, половину чайной ложки соли, половину чайной ложки тмина, хорошо перемешайте и охладите в холодильнике.

Иссоп

Многие ученые считают, что библейский иссоп - это майоран (растение, родственное мяте). В библейские времена иссоп в изобилии произрастал на территории нынешнего Израиля и на Синайском полуострове. Он и сейчас широко используется на Ближнем Востоке для приготовления лекарственного чая и в качестве ароматизатора.

Иссоп препятствует свертыванию крови и в древности использовался в качестве противосвертывающего средства. Современные исследования показали, что иссоп препятствует развитию вируса герпеса, который вызывает «лихорадку» на губах и генитальный герпес. По мнению доктора Джеймса Балча, иссоп обладает отхаркивающими свойствами, регулирует артериальное давление, помогает при закупорке вен и метеоризме.

Мята

Вкус мяты нравится большинству людей, но в Библии мята приводится в списке «горьких трав» (см. Исход 12:8; Числа 9:11). Другие «горькие травы» — это, вероятно, цикорий, салат-латук, кресс-салат, щавель и одуванчик; из этих трав в библейские времена готовили нечто вроде салата. На Ближнем Востоке встречаются два основных вида мяты — перечная мята и кудрявая мята.

В Древнем Риме и Греции мяту клали в молоко, чтобы оно не скисло. Римляне и греки обычно предлагали мяту после еды в качестве средства, улучшающего пищеварение. В современной народной медицине мята рекомендуется при менструальных болях, тошноте, простуде, гриппе, отрыжке, головной боли, бессоннице и как жаропонижающее.

Мята является спазмолитиком, то есть расслабляет мышцы пищеварительного тракта и матки. Доказано, что она устраняет тошноту и стимулирует наступление менструации. Женщины, опасющиеся выкидыша, не должны употреблять мяту в пищу или как лекарственное средство.

Петрушка

В Библии некоторые травы определяются как «ароматные» (см. Песнь Песней 5:13). Полагают, что петрушка относится к таким травам. Петрушка в изобилии растет в Израиле. Она появляется весной среди самых ранних трав и, возможно, поэтому является частью традиционного пасхального угощения.

Петрушка — богатый источник витаминов А и С. Она содержит вещества апиол и миристицин, которые обладают легким слабительным и сильным мочегонным свойством. Мочегонное действие миристицина, возможно, помогает понижать артериальное давление. В Германии лечебный чай из петрушки используется именно таким образом.

Исследования показали, что вещества, содержащиеся в петрушке, блокируют образование гистаминов — соединений, провоцирующих приступы аллергии. Доктор Джеймс Балч считает, что петрушка помогает при метеоризме, стимулирует активность пищеварительной системы и освежает дыхание. Она также способствует нормальной работе мочевого пузыря, почек, печени, легких, желудка и щитовидной железы. Петрушка применяется как лекарственное средство при энурезе (ночном недержании мочи), гипертонии, отеках, запахе изо рта, метеоризме и заболеваниях почек.

Другие травы

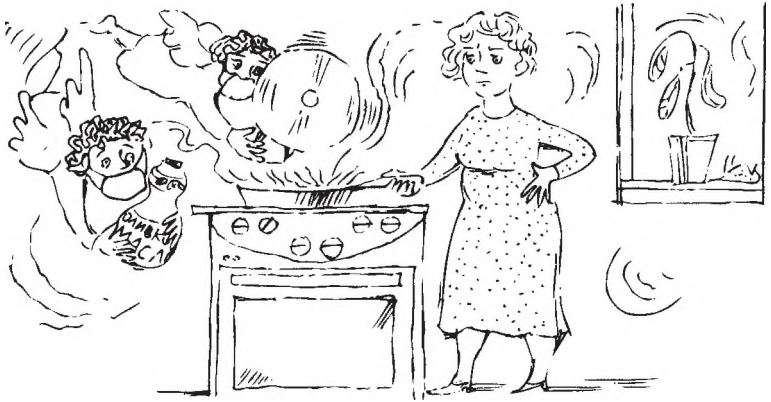
В ближневосточной кухне широко применяются укроп, тмин, куркума, корица, шафран и горчица. Хотя эти приправы не упоминаются в Библии, они могут очень улучшить вкус вашей еды. Попробуйте с ними поэкспериментировать.

Что ел Иисус?

Иисус ел очень много овощей, особенно чеснока, лука, порея, бобов, фасоли и чечевицы. Эти овощи часто были Его основной едой, которая приправлялась традиционными израильскими травами и пряностями.

Мы можем следовать за Иисусом, увеличив количество овощей в своем рационе и стараясь есть их сырыми, приготовленными на пару или слегка обжаренными на оливковом масле.

ЖИРЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС



Жиры, которые мы едим сегодня, очень отличаются от тех, что ел Иисус. Печальные результаты такого питания сказываются на нашем здоровье.

Американцы употребляют огромное количество насыщенных, гидрогенизированных, частично гидрогенизированных и рафинированных, прошедших промышленную обработку полиненасыщенных жиров. Кроме того, они едят слишком много жареной пищи.

Потребление технологически переработанных жиров в России примерно равно потреблению их американцами, а гидрогенизированных жиров (маргарина и дешевого сливоч-

ного масла) россияне покупают в полтора раза больше, чем жители США.

Насыщенные жиры в основном содержатся в молочных продуктах, мясе, жире, жареной пище и яйцах. Цельное молоко, мороженое, сливки, жир в фарше и бифштексах и куриная кожа содержат их особенно много.

Гидрогенизированные жиры содержатся в маргарине, жире для выпечки и арахисовом масле.

Частично гидрогенизированные жиры обычно добавляются в пищевые продукты при их переработке, чтобы улучшить вкус и консистенцию. Эти жиры можно найти в чипсах, печенье, пицце, готовых соусах, майонезе, готовых замороженных обедах, пирожных, кондитерских изделиях, готовых закусках и пирожках.

Полиненасыщенные жиры получают из ненасыщенных жирных кислот, содержащихся в овощах, злаках, орехах и семенах. Однако большая часть полиненасыщенных жиров поступает в продажу в виде переработанных и рафинированных масел — соевого, подсолнечного, кукурузного, хлопкового и других. Проблема не столько в источнике этих жиров, сколько в том, что при рафинировании они образуют перекиси, которые, в свою очередь, производят свободные радикалы — вещества, приносящие вред организму на клеточном уровне.

Другая проблема состоит в том, что под действием света, тепла и кислорода полиненасыщенные жиры быстро портятся, а даже частично прогоркший жир, еще не изменивший вкуса и запаха, очень вреден для здоровья.

Пожалуй, наибольшую опасность представляют гидрогенизированные жиры, к которым относится маргарин, большинство сортов арахисового масла и масло для выпечки. Эти жиры изготавливаются путем нагревания полиненасыщенных жиров до очень высоких температур и пропускания через них водорода для того, чтобы они затвердели. Цель производителя таких жиров - стабилизировать масло и удлинить срок его годности, однако в результате получают вредные для здоровья гидрогенизированные жиры.

7. ЖИРЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

Их вред заключается не только в том, что они генерируют свободные радикалы, повреждающие клетки организма, но и в том, что они мешают организму использовать необходимые ему жирные кислоты. Снижение усвоения жирных кислот ведет к повышению содержания холестерина в крови, что, как мы знаем, чревато сердечно-сосудистыми заболеваниями и даже инфарктом.

В стандартном американском рационе около 37 % калорий приходится на жиры, причем большинство этих жиров - полиненасыщенные и насыщенные.

Что касается потребления жиров, мы должны стремиться, во-первых, уменьшить содержание жиров в своем рационе и, во-вторых, постараться сделать так, чтобы по большей части эти жиры были мононенасыщенными и природного происхождения, как, например, оливковое масло.

ВРЕД ОТ ПЕРЕРАБОТКИ МАСЛА

Большинство людей не имеет представления не только о том, как получается рафинированная мука, но и о процессе переработки масла.

При переработке исходным продуктом обычно являются семена растений (например подсолнечника). Их нагревают до высокой температуры (примерно 110°C) и отжимают из них масло. Нагревание и отжим, которым подвергаются семена, способствуют быстрой порче продукта.

Затем к маслу добавляют растворители (по химическому составу сходные с бензином), чтобы извлечь масло из жмыха. После этого масло вновь нагревают до 135°C - на этот раз, чтобы удалить из него растворитель. На следующем этапе масло подвергается дальнейшей очистке, которая удаляет из него большую часть полезных веществ, включая такие минеральные соли, как кальций, магний, железо и медь, а также хлорофилл, фосфолипиды и лецитин. Масло имеет желтоватый цвет; для обесцвечивания его снова нагревают до высо-

кой температуры, что дополнительно ухудшает его свойства и ведет к образованию новых свободных радикалов. Затем масло нагревают до температуры выше 200 °С - на этот раз, чтобы устранить запах.

В итоге получается прозрачное масло, не имеющее запаха. Оно кажется чистым и стерильным, а на самом деле насыщено токсичными перекисями липидов, вызывающими реакции свободных радикалов, которые могут привести к раку и сердечно-сосудистым заболеваниям.

ХОРОШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА - ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Когда народ израильский скитался в пустыне, Господь пообещал ему, что приведет его «в землю, где масличные деревья» (Второзаконие 8:8), и исполнил Свое обетование.

Олива - одно из самых долго живущих деревьев. Она живет до тысячи лет и более. Считается, что некоторые оливковые деревья в Израиле прожили больше двух тысяч лет и были свидетелями земной жизни Иисуса. Несколько таких деревьев-долгожителей растут на территории Гефсиманского сада.

Оливковые деревья не только долговечные, но и очень выносливые. На территории Израиля было много войн, в ходе которых оливковые сады вырубались. Но оливы, казавшиеся погибшими, чудесным образом оживали.

Хлеб, который пекли во времена Иисуса, был плоским вроде питы или лаваша. При его выпечке использовали оливковое масло. Самый лучший хлеб выпекался из чистой муки и чистого масла; такой хлеб приносили в Иерусалимский храм для жертвоприношения.

В 3 Царств мы читаем историю об Илие и сарептской вдове. Илия был послан Богом в Сарепту в дни великого голода. В Сарепте он встретил вдову которая собирала дрова, чтобы разжечь огонь и из последних остатков муки и масла испечь небольшой хлебец для себя и своего сына. Илия попросил

дать ему воды и кусочек хлеба. Она ответила, что у нее есть только остатки муки в кадке и немного масла в кувшине. Для того чтобы испечь хлеб обычного размера, требовалось три горсти муки; другими словами, у этой вдовы хватило бы муки только на треть одного хлеба.

«И сказал ей Илия: не бойся, пойди, сделай, что ты сказала; но прежде из этого сделай небольшой опреснок для меня, и принеси мне; а для себя и своего сына сделаешь после. Ибо так говорит Господь, Бог Израилев: мука в кадке не истощится, и масло в кувшине не убудет до того дня, когда Господь даст дождь на землю» (17:13-14).

Женщина сделала так, как говорил Илия, и, как сказано далее в главе 16, мука оставалась в кадке, а масло — в кувшине еще почти три года.

В течение тысячелетий оливковые деревья в изобилии росли на территории Израиля. В 3 Царств 5:11 мы читаем о ежегодных дарах царя Соломона Хираму, царю Тирскому в обмен на то, что царь Хирам посылал из Ливана кедровые деревья для строительства храма. Дары Соломона включали «двадцать тысяч коров пшеницы, для продовольствия дома его, и двадцать коров оливкового выбитого масла». Это количество составляет более 100 000 галлонов масла!

Отжим оливкового масла

Оливковые деревья начали окультуривать в средиземноморских странах более 6000 лет назад. Считается, что первыми их стали выращивать греки. В наше время больше 50 % мирового объема производства оливкового масла приходится на Италию и Испанию. В США первое место по производству оливкового масла занимает штат Калифорния.

Во времена Иисуса оливки употребляли в пищу сырыми, их готовили, но в основном из них делали масло.

В ночь перед распятием Иисус удалился в Гефсиманский сад для молитвы. Этот сад находился у подножия Оливковой

горы, название которой дали расположенные на ней оливковые рощи. Масло, полученное от плодов этих деревьев, коротким путем через долину везли в храм. Оно использовалось для храмовых светильников и для приготовления жертвоприношений. Путь от оливковых рощ до храма занимал менее одного дня, поэтому даже в субботу в случае нужды масло могло быть доставлено в храм.

Слово «Гефсимания» происходит от слова на иврите, буквально означающего «маслодавильня», то есть Гефсиманский сад — это сад, где отжимали оливковое масло.

Оливковое масло получали из оливок при помощи больших деревянных давлений (маслоотжимных прессов). В ветхозаветные времена масло иногда давили, отжимая его босыми ногами. В Библии читаем: «Будешь давить оливки - и не будешь умащаться елеем» (Михея 6:15). Масло также получали, раздавливая оливки круглым каменным жерновом.

Оливковое масло использовалось не только в кулинарны[х] целях, но и для изготовления лекарственных мазей, косметических притираний и мыла. Даже в наше время кастильское мыло изготавливается на основе чистого оливкового масла.

Масло наливали в храмовые светильники и в лампы в жилых домах. Иисус рассказал притчу о десяти девах, которые взяли свои светильники и вышли встречать жениха, но только у пяти из них в светильниках оказалось достаточно масла, чтобы осветить ему путь (см. Матфея 25:1-13). Масло, о котором говорится в этой притче, - оливковое.

Оливковое масло также использовалось для помазания. Когда пророки приступали к своему делу, они были помазаны маслом (см. 3 Царств 19:16). Священники (см. Левит 8:12) и цари (см. 1 Царств 16:13) получали помазание от пророка или священнослужителя. В Писании помазание оливковым маслом символизирует благословение Святым Духом.

Гостеприимные хозяева подавали гостю оливковое масло, чтобы он мог помазать им волосы, лицо и руки перед началом трапезы. Мытье рук и ног и умашение маслом волос и кожи было обычным ритуалом перед едой. В Псалме 22 говорится:

«Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих, умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена» (стих 5).

Умещение маслом перед трапезой показывало, что в ней будет присутствовать Дух Божий и она пройдет в атмосфере дружелюбия, веры и любви.

Помазание также ассоциировалось с исцелением, что мы видим и в нынешних церквях. В Иакова 5:14 мы читаем: «Болен ли кто из вас? пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазавши его елеем во имя Господне».

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО В КУЛИНАРИИ

С древних времен оливковое масло использовали для приготовления хлеба и многих других кушаний. Оливковое масло также ели, окуная в него хлеб. В наше время существует так называемое «итальянское масло» — оливковое масло с добавлением перца и других пряностей, в него макают кусочки хлеба во время еды. (Заметим, что итальянцы потребляют в сто раз больше оливкового масла, чем американцы!)

ВИДЫ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Оливковое масло бывает разных сортов в зависимости от способа отжима. При получении масла цельные, неповрежденные оливки несколько раз подвергаются отжиму без нагревания (при температуре от 13 до 40°C). Если сразу после отжима масло выделяют, фильтруют и больше не обрабатывают, оно называется «маслом первого холодного отжима» (*extra virgin oil*). Это высший сорт оливкового масла, при его изготовлении соблюдаются очень жесткие правила. Соответственно, оливковое масло «второго отжима» (*virgin oil*) получается после двух отжимов оливок.

Для здоровья полезнее всего оливковое масло первого и второго холодного отжима. Если на этикетке это не указано,

значит, масло подвергалось дополнительному рафинированию. Рафинирование требуется для масла худшего качества, когда оливки, из которых его получили, были повреждены и начали портиться. В ходе рафинирования оливковое мало очищают от примесей камеди, осветляют и дезодорируют. При этом его нагревают до 150 С, что ведет к химическим изменениям и ухудшает полезные качества масла.

Когда оливковое масло использовали в качестве жертвоприношения, его брали от первого отжима отборных оливок и приносили к храму в запечатанных кувшинах.

В одной столовой ложке оливкового масла содержится:

Килокалории	119
Витамин Е	3—30 мг
Мононенасыщенные жирные кислоты (олеиновые)	56—83 %
Полиненасыщенные нежирные кислоты (линолеиновые)	3,5—20 %
Насыщенные жирные кислоты	8,0—23,5 %

Оливковое масло в основном состоит из мононенасыщенных жиров, в первую очередь олеиновой кислоты, которая составляет до 75 % жиров оливкового масла. Есть данные, что олеиновая кислота помогает снизить уровень холестерина в крови.

Оливковое масло также содержит жирные кислоты, называемые пальмитиновая (насыщенная кислота) и линолеиновая (полиненасыщенная кислота), на каждую из которых приходится приблизительно по 10 % его состава. Остальные 15 % жиров включают несколько других насыщенных жирных кислот и одну мононенасыщенную жирную кислоту.

Высокое содержание мононенасыщенных кислот и низкое содержание насыщенных придает оливковому маслу стабильность и удлиняет срок его хранения. Оливковое масло можно хранить без охлаждения в отличие от полиненасыщенных жиров, которые быстро портятся.

Многие люди думают, что надо избегать употребления жирных кислот, потому что жир вреден для здоровья. В действительности дело обстоит как раз наоборот! В главе про рыбу мы уже говорили о том, что незаменимые жирные кислоты необходимы организму. Организм человека состоит из 60—100 миллиардов клеток, и каждая из них имеет оболочку, в состав которых входят липиды, то есть жиры. Через клеточную оболочку в клетку поступают питательные вещества и выводятся отходы жизнедеятельности. Оболочки клеток мозга обеспечивают быструю и эффективную передачу электрических импульсов, а это напрямую связано с ясностью мышления и памятью. Жирные кислоты необходимы для построения мембран и их функционирования. Именно поэтому нерафинированное оливковое масло так полезно для здоровья.

Исследования показали, что оливковое масло снижает содержание «плохого» и повышает содержание «хорошего» холестерина в крови. А полиненасыщенные жиры, которыми богаты подсолнечное, кукурузное, сафлоровое и соевое масла, понижают уровень в крови обоих этих типов холестерина и способствуют окислению «плохого» холестерина. Эксперименты доктора Дэниэла Стейнберга из Калифорнийского университета показали, что оливковое масло препятствует окислению «плохого» холестерина. В этих экспериментах одна группа добровольцев получала пищу, 40 % калорийности которой приходилось на мононенасыщенные жиры (приблизительно три столовые ложки оливкового масла в день). Вторая группа получала вместо оливкового масла сафлоровое, богатое полиненасыщенными жирами. Через некоторое время, когда обе группы проверили на содержание холестерина, оказалось, что в первой (где испытуемые получали оливковое масло) уровень окисления «плохого» холестерина в два раза ниже. Известно, что окисленный холестерин гораздо чаще образует бляшки на стенках кровеносных сосудов, способствуя их закупорке, поэтому против его окисления все средства хороши!

Еще одно важное и основополагающее исследование в этой области было проведено доктором Кейсом с сотрудниками в 1950 году. Наблюдая в течение нескольких лет за 12 тысячами пожилых мужчин в семи странах, ученые обнаружили, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний была значительно ниже в Греции, чем в Северной Европе, Японии и Америке.

Население острова Крит отличается одним из самых низких уровней заболеваемости сердечно-сосудистыми и онкологическими болезнями. Около 45 % общей калорийности рациона критян приходится на жир, причем 33 % этих калорий обеспечиваются за счет оливкового масла. Жители Крита потребляют больше оливкового масла, чем любой другой народ в мире. Они даже пьют его стаканами! Статистика показывает, что за последние 15 лет от сердечно-сосудистых заболеваний умерло 38 из 100 000 жителей Крита и 773 из 100 000 жителей Америки. Другими словами, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в США в двадцать раз выше, чем на Крите.

У большинства других средиземноморских народов тоже отмечается очень низкий процент сердечных болезней. Они едят не меньше жира, чем американцы, но в их рационе жир представлен в основном мононенасыщенными жирами (оливковым маслом). Итальянские врачи рекомендуют своим пациентам-«сердечникам» диету, богатую оливковым маслом. Одни из причин - благотворное влияние оливкового масла на функционирование тромбоцитов. Оливковое масло снижает «липкость» тромбоцитов, а значит, предупреждает образование тромбов и тромбоз венечных сосудов.

Оливковое масло стимулирует сокращения желчного пузыря, что способствует его очищению и даже выведению мелких камней. Однако посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать принимать оливковое масло с этой целью.

Оливковое масло помогает при запорах, действуя как легкое природное слабительное средство. Для лечения запора рекомендуется принимать одну-две столовые ложки оливкового масла перед сном.

Другие компоненты оливкового масла содержатся в нем в малых количествах; о них часто говорят, как о «второстепенных» питательных веществах. К ним относятся антиоксиданты (витамин Е, бета-каротин, лецитин, хлорофилл и так называемые сквалены — вещества, способствующие кислородному насыщению тканей). Оливковое масло также содержит фитостеролы, помогающие снизить уровень холестерина в крови, и полифенолы, обладающие антиоксидантными и иммуностимулирующими свойствами. Кроме перечисленных оливковое масло содержит еще множество других полезных веществ.

Корни и листья

Экстракт оливковых листьев богат растительными питательными веществами, самое полезное из которых называется «олеуропеин». По мнению доктора медицины Джеймса Бэлча, этот экстракт эффективно действует против всех проверенных таким образом вирусов и бактерий. Доказано, что он помогает при болях в горле, синусите, кожных заболеваниях, грибковых и бактериальных инфекциях. Он также применяется для лечения синдрома хронической усталости, воспалительного артрита, псориаза и диареи.

Корни оливковых деревьев в библейские времена использовались при строительстве домов. Иисус, выросший в семье плотника, скорее всего, хорошо знал, как использовать древесину оливкового дерева для изготовления дверей, шкафов и другой мебели. В 3 Царств (глава 6) мы читаем о том, что царь Соломон приказал сделать для храма херувимов и двери в давир из масличного дерева.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО КАК ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

Лучше всего употреблять оливковое масло первого холодного отжима как приправу к салату. Смешайте его с яблочным уксусом (см. рецепт в последней главе).

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рекомендуется также использовать оливковое масло для приготовления еды вместо других видов растительного масла или сливочного.

Вводя в рацион оливковое масло, не торопитесь (помните о том, что оно действует как легкое слабительное).

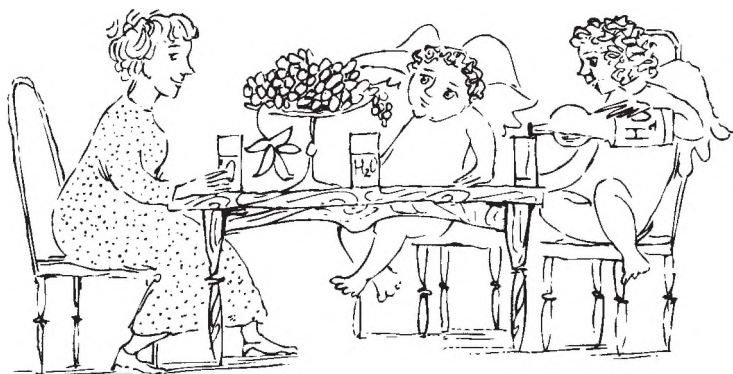
Что ел Иисус?

Иисус, скорее всего, ежедневно употреблял в пищу оливковое масло.

Мы можем последовать Его примеру, используя оливковое масло вместо сливочного, других видов растительного масла и вместо майонеза для салатов. Оливковое масло — лучшее масло для готовки и еды!

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС



Как-то один из моих друзей спросил знакомую официантку, какой напиток посетители заказывают чаще всего. Она ответила, что наиболее часто гости их ресторана заказывают кока-колу и другие шипучие безалкогольные напитки. На втором месте по популярности, по ее словам, стоит «вода с лимоном». Лично я обеими руками голосую за номер два!

Мы точно знаем, что Иисус пил воду. Одна из самых знаменитых историй Нового Завета рассказывает об этом. В Иоанна 4 говорится о том, как, проходя через Самарию по пути из Галилеи в Иерусалим, Иисус и Его ученики утомились и сели отдохнуть у колодца. Ученики пошли в город Сихарь купить еды, а Иисус остался у колодца. В это время к ко-

лодцу подошла женщина-самарянка, чтобы набрать воды, и Иисус попросил дать Ему напиться. Женщина удивилась, что Иисус обратился к ней, потому что в те времена евреи и самаряне не общались друг с другом. Однако она дала Ему напиться. «Иисус сказал ей в ответ: если бы ты знала дар Божий, и кто говорит тебе: «дай Мне пить», то ты сама просила бы у Него, и Он дал бы тебе воду живую» (Иоанна 4:10). Он имел в виду дар вечной жизни и присутствие Святого Духа.

Во времена Иисуса снабжать дом водой входило в обязанности женщин. С раннего детства девочки учились ходить по воду к колодцам или родникам, обычно по вечерам. Женщины носили воду в кувшинах на голове или плече. Иногда, чтобы запасти достаточное количество воды, к роднику приходилось отпрапляться несколько раз. Некоторые колодцы были снабжены веревкой и ведром, к другим полагалось приносить свое ведро и веревку. У колодца в Сихари, вероятно, не было веревки и ведра, потому что самарянка сказала Иисусу: «Тебе и почерпнуть не чем, а колодезь глубок; откуда же у Тебя вода живая?» (Иоанна 4:11).

Вода в Израиле всегда ценилась очень высоко: ведь без воды люди могли умереть от жажды. Колодцы были глубокими и хорошо охранялись. Знаменитый колодец, у которого Иисус встретил самарянку, был, по преданию, выкопан еще во времена Иакова и отдан его сыну Иосифу. Этот колодец существует по сей день.

Когда народ израильский ходил в пустыне на Синайском полуострове, острая нужда в воде возникла два раза и оба раза была удовлетворена свыше. В Исходе 17:6 рассказывается о том, как Господь повелел Моисею ударить по скале, и оттуда забил родник. В Числах 20:8 говорится, что Господь приказал Моисею взять посох и добыть воду из скалы. Израильтяне мечтали о Земле обетованной, которая была им обещана в будущем и куда их вел Господь: «в землю добрую, в землю, где потоки вод, где источники и озера выходят из долин и гор» (Второзаконие 8:7).

САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ ВЕЩЕСТВО НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Самое необходимое вещество нашего организма — это вода: ведь тело человека по весу на две трети состоит из воды.

В среднем человек (в активном состоянии) может примерно 40 дней прожить без еды, но только три-пять дней — без воды. Вода необходима почти для всех функций организма, включая кровообращение, пищеварение, усвоение пищи и выделение. Одна из функций воды — транспортировка питательных веществ в клетки тела человека. Кроме того, каждая клетка организма выделяет продукты жизнедеятельности: молочную кислоту, мочевины, мочевую кислоту. Для того чтобы удалять эти отходы жизнедеятельности клеток через системы кровообращения и выделения, необходимо достаточное количество воды.

Все жидкости организма человека - слюна, желудочный сок, желчь, продукты желез внутренней секреции и кровь — состоят в основном из воды. К таким жидкостям относятся и синовиальная жидкость, смазывающая суставы. Больным, страдающим артритом и суставными болями, следует увеличить потребление воды, чтобы обеспечить смазку своим суставам.

У многих людей с возрастом развиваются дегенеративные болезни шейных и спинных межпозвоночных дисков. Такие болезни обычно вызваны просто изнашиванием дисков из-за недостатка в них жидкости. Межпозвоночные диски (хрящи) залегают между телами двух смежных позвонков на протяжении шейного, грудного и поясничного отделов позвоночного столба. Межпозвоночный диск относится к группе волокнистых хрящей. В нем различают: периферическую часть — фиброзное кольцо, состоящее из плотных волокон, которое окружает расположенное в центре студенистое ядро. Студенистое ядро очень упруго, оно является своеобразной пружинящей прослойкой, которая при наклонах позвоночника смещается в сторону разгибания. На разрезе межпозвоночного

диска студенистое ядро, сдавленное при нормальных условиях, выступает над поверхностью фиброзного кольца. В состав вещества студенистого кольца входит до 90 % воды. Если диски обезвожены, они начинают дегенерировать, то есть разрушаться, и таким образом развиваются дегенеративные заболевания позвоночника и артриты. Если водить машину с почти сдутой шиной, шина в конце концов лопнет. То же самое происходит с дисками позвоночника — если в них слишком мало жидкости, они в конце концов придут в негодность.

Суставы покрыты хрящом — веществом примерно в пять раз более скользким, чем лед, и содержащим 80 % воды. Если при малом количестве синовиальной жидкости хрящ теряет воду, трение в суставе усиливается, повреждая хрящ и в конце концов приводя к артриту.

Достаточное потребление воды важно для нормальной работы легких. Если легочная ткань влажная, она лучше поглощает кислород и выделяет углекислоту.

Достаточное потребление воды способствует снижению артериального давления у гипертоников, снижению содержания холестерина в крови, лечению тучности, астмы, диабета, желудочно-кишечных заболеваний, грыжи пищевода, мигреней, ангины, аллергии и запора. Оно также помогает при профилактике почечно-каменной болезни и предотвращает старение организма. Последнее объясняется тем, что достаточное количество воды способствует правильному питанию клеток и своевременному выведению из них отходов.

Наконец, люди, которые начинают пить больше воды, обычно ощущают прилив энергии, поскольку их здоровье улучшается на клеточном уровне.

СКОЛЬКО ВОДЫ СЛЕДУЕТ ПИТЬ?

Первый совет, который я как врач даю пациентам, страдающим перечисленными выше болезнями, — пить по крайней мере два-три литра воды в день. Мой врачебный опыт показывает, что достаточное потребление воды прямо связано с

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

прекращением головных болей, снижением давления, облегчением состояния при артрите, ослаблением болей в спине и шее, а в некоторых случаях даже полным устранением этих симптомов. Когда мои пациенты, страдающие хроническими заболеваниями, начинают пить больше воды, их общее состояние обычно улучшается.

Как я уже говорил, человек должен выпивать не менее двух-трех литров чистой (отфильтрованной или дистиллированной) воды в день. Вот как точнее подсчитать ежедневное количество воды, необходимое вам лично.

Запишите свой вес в килограммах и разделите это число на восемь - вы получите цифру показывающую, сколько стаканов воды вы должны выпивать ежедневно. Помните, что в стакане - приблизительно 250 миллилитров, а в литре - четыре стакана воды.

Например, если вы весите 100 килограммов, вы должны выпивать в день 12 с половиной стаканов воды, то есть три литра и один стакан.

Я рекомендую выпить от одного до двух стаканов воды с утра после того, как вы встали, а затем пить по крайней мере полстакана воды за полчаса до каждого приема пищи и через два часа после него. Пусть вода весь день омывает ваш организм!

Во время приема пищи ограничьте потребление воды одним стаканом. Оптимальный способ улучшить пищеварение - выпивать стакан воды перед едой и затем мало пить во время еды.

Охлажденные напитки мешают пищеварению. Я не советую вам пить во время еды напитки со льдом.

Не пейте воду перед сном, так как это мешает заснуть. Особенно осторожными с этим должны быть люди, страдающие заболеваниями простаты и грыжей. (Чтобы подробнее узнать о благотворном действии воды на организм, прочтите мою книгу «То, что вы не знаете, может вас убить» («What You Don't Know May Be Killing You», Siloam Press, 2000.)

ВИНО ВО ВРЕМЕНА ИИСУСА

Во времена Иисуса вино входило в обычный ежедневный рацион каждого человека наряду с хлебом и водой.

Первым чудом Иисуса было превращение воды в вино. В первых главах Евангелия от Иоанна мы находим историю о том, как Иисус на свадьбе сказал слугам налить воды в большие меха, каждый из которых был объемом от 80 до 120 литров. Иоанн пишет об этом чуде: «Так положил Иисус начало чудесам в Кане Галилейской и явил славу Свою; и уверовали в Него ученики Его» (Иоанна 2:11).

Вино обычно делали из винограда, а также из инжира, фиников и даже грейпфрутов.

ПИЛ ЛИ ИИСУС ВИНО?

Многие христиане придерживаются убеждения, что вино, которое пил Иисус, не было перебродившим, то есть не содержало алкоголя. Они объясняют это тем, что Иисус был назореем. Обет назорейства, который относится к Закону Моисея, изложен в главе 6 книги Чисел. Вот что говорится здесь о вине:

«И сказал Господь Моисею, говоря: объяви сынам Израилевым и скажи им: если мужчина или женщина решится дать обет назорейства, чтобы посвятить себя в назорей Господу, то он должен воздержаться от вина и крепкого напитка, и не должен употреблять ни уксуса из вина, ни уксуса из напитка, и ничего приготовленного из винограда не должен пить, и не должен есть ни сырых, ни сушеных виноградных ягод. Во все дни назорейства своего не должен он есть ничего, что делается из винограда, от зерен до кожи» (стихи 1-4).

Принявшему обет назорейства запрещалось также стричь волосы на голове и подходить к мертвому телу даже если это тело принадлежало его отцу, матери, брату или сестре.

Обет назорейства предполагал особое святое служение и приносился самим человеком или его родителями. Служение, на иврите называемое «назир», могло продолжаться всю жизнь человека или только некоторое время.

Те, кто заканчивал служение назорейства, должны были принести особую жертву Богу; «после сего назорей может пить вино» (Числа 6:20).

Мнение, что Иисус был назореем, основывается на двух убеждениях, ни одно из которых не следует прямо из Писания. Во-первых, некоторые христиане считают, что Небесный Отец Иисуса предусмотрел для Него особое святое служение и поэтому посвятил Его в назорей на всю жизнь. Второе убеждение — то, что, поскольку Иисус в Писании назван назарянином, он был назореем. Евангелист Матфей рассказывает об Иисусе: «И пришел поселился в городе, называемом Назарет, да сбудется реченное чрез пророка, что Он Назореем наречется» (Матфея 2:23). Заметим, что все жители Назарета назывались назарянами, однако далеко не все из них были назорейями. К тому же Ветхий Завет не содержит специального пророчества о том, что Иисус будет называться назореем, или назарянином. Вероятно, Матфей цитирует пророков иудейской традиции или тех из них, которые пророчествовали во время жизни Иисуса.

Одним из тех, кто принял обет назорейства, был Самсон. Родители Самсона получили следующее указание еще до рождения их сына: «Итак не пей вина и сикера, и не ешь ничего нечистого: ибо младенец от самого чрева до смерти своей будет назорей Божий» (Судей 13:7).

В Писании упоминаются два других человека, посвященных в назорейство еще до рождения: Самуил (см. 3 Царств 1:11) и Иоанн Креститель (см. Луки 1:15). Однако нигде нет сведений о том, что Иисус был посвящен в назорейство Его земными родителями или Небесным Отцом.

Единственное, в чем мы можем быть уверенными по этому поводу — это то, что в Новом Завете не содержится никаких упоминаний со стороны апостолов или Самого Иисуса о

том, что Иисус временно или пожизненно принял обет назорейства.

Священники и вино

Некоторые христиане думают, что Иисус не пил вина по Закону Левита.

В Левите мы находим следующий отрывок, содержащий повеления Господа первосвященнику Аарону:

«Вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою, когда входите в скинию собрания, чтобы не умереть. Это вечное постановление в роды ваши: чтобы вы могли отличать священное от несвященного и нечистое от чистого, и научать сынов Израилевых всем уставам, которые изрек им Господь чрез Моисея» (Левит 10:9-11).

В Новом Завете Иисус называется нашим «Первосвященником» (Евреям 7:26—8:1). Из этого делается вывод, что Иисус был священником в течение всей земной жизни. На самом деле в земной жизни Иисус не нес служения священника в храме или святилище. Он происходил из рода Иуды, а не Левита, то есть не принадлежал к иудейскому священству (см. Евреям 7:14). Иисус стал нашим Первосвященником после распятия, Воскресения и Вознесения.

Заповедь, данная Аарону и другим священникам, очень понятна и разумна. Священник, выпивший слишком много вина, лишается четкости восприятия и ясности мышления, поэтому он не увидит греха и не сможет следить за соблюдением Десяти заповедей. Однако повеление не пить вина не распространялось на священников в то время, когда они не служили в церкви.

Между прочим, царям тоже возбранялось пить вино и крепкие напитки по той же причине: они должны были сохранять ясность мысли, памяти и суждений. В Притчах мы читаем:

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

«Не царям, Лемуил, не царям пить вино, и не князьям - си- керу, чтобы, напившись, они не забыли закона и не превра- тили суда всех угнетаемых» (31:4).

Новое вино?

Некоторые думают, что «новое вино», упоминаемое в Писа- нии, - это виноградный сок до брожения. Однако в Писа- нии нигде не говорится, что новое вино было неперебро- дившим, да и исторических сведений на этот счет не имеет- ся. «Новым» в те времена называлось вино нового урожая.

Иисус сказал:

«И никто к ветхой одежде не приставляет заплат из небеле- ной ткани: ибо вновь пришитое отдерет от старого, и дыра будет еще хуже. Не вливают также вина молодого в мехи вет- хие: а иначе прорываются мехи, и вино вытекает, и мехи про- падают; но вино молодое вливают в новые мехи, и сберегает- ся то и другое» (Матфея 9:16-17).

Для того чтобы правильно понять этот отрывок, надо знать, как делалось вино во времена Иисуса.

Виноградные гроздья собирали на винограднике и клали в большой чан, где выжимали из него сок босыми ногами (см. Исаия 63:3). Выжатый сок переливали в меньшие чаны, где он бродил в течение примерно шести недель. После этого его переливали в мехи, сделанные из козьих шкур (см. Матфея 9:17) или в кувшины (см. Иоанна 2:6).

Новое вино нельзя было помещать в старые мехи именно из-за брожения - оно еще продолжало бродить, и выделяю- щиеся при этом газы могли разорвать старые мехи по швам или в износившихся местах.

Слова Иисуса не имеют отношения к употреблению вина: Он говорил о пребывании Святого Духа в людях, признавших Его своим Спасителем.

Однако мы точно знаем, что на Тайной вечере Иисус под- нял чашу с вином и сказал: «Сия чаша есть новый завет в Мо-

ей Крови; сие творите, когда только будете пить, в Мое воспоминание» (1 Коринфянам 11:25). Нигде не сказано, что это вино было неперебродившим.

Пил ли Иисус вино во время Тайной вечери? Вот как рассказывает об этом событии апостол Матфей:

«И взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все: ибо сие есть Кровь Моя нового завета, за многих изливаемая во оставление грехов. Сказываю же вам, что отныне не буду пить от плода сего виноградного до того дня, когда буду пить с вами новое вино в Царстве Отца Моего» (Матфея 26:27-29).

Похоже, Иисус пил вино тем вечером, сказав, что больше не будет его пить с учениками до Своего Воскресения.

Иисус прямо говорил, что пьет вино. Он ответил на критику фарисеев и законников, сказав:

«Ибо пришел Иоанн Креститель, ни хлеба не ест, ни вина не пьет; и говорите: «в нем бес». Пришел Сын Человеческий, ест и пьет; и говорите: «вот человек, который любит есть и пить вино, друг мытарям и грешникам» (Луки 7:33-34 — *курсив авт.*).

КАКОЕ ВИНО ПИЛ ИИСУС?

В Израиле во времена Иисуса в основном производили красное вино - самый распространенный вид вина во все времена. Красное вино тысячелетиями использовалось в медицине. Отец медицины Гиппократ около 400 года до Рождества Христова применял вино для лечения многих заболеваний, включая головные боли, резкие колебания настроения и недомогания, связанные с работой сердца. Кроме того, он использовал вино как средство, способствующее пищеварению, а также снотворное и тонизирующее.

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

По словам Платона, «вино - самое ценный и замечательный продукт, дарованный Богом человеку». Много столетий спустя к этому мнению присоединился знаменитый французский врач Луи Пастер, утверждавший, что «из всех напитков вино самый здоровый и гигиеничный».

ПОЛЬЗА КРАСНОГО ВИНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ни один пищевой продукт или напиток не снижает смертность от сердечных приступов в такой же степени, как вино.

В 1992 году вышло в свет значительное научное исследование, пробудившее в американских медицинских кругах интерес к так называемому «французскому парадоксу». В своей статье, опубликованной в престижном британском медицинском журнале «Ланцет», ученые Серж Рено и Мишель де Лоржериль приводили следующие интересные факты. Французы потребляют на 30 % больше жира, чем американцы; они курят больше, чем американцы, и очень мало занимаются физическими упражнениями. Тем не менее по количеству сердечных приступов, инфарктов и инсультов Франция занимает одно из последних мест в мире. Проанализировав французский образ жизни, авторы статьи предположили, что столь низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний объясняется тем, что большинство французов ежедневно выпивает немного красного вина. Действительно, во Франции красное вино — самый распространенный алкогольный напиток. Ученые пришли к выводу что красное вино уменьшает слипание тромбоцитов, что, в свою очередь, приводит к снижению уровня сердечно-сосудистых заболеваний.

Последующие исследования показали, что у людей, выпивающих один-два бокала (120 мл) красного вина в день, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается примерно на 30—50 %.

Современная наука утверждает, что из всех продуктов питания и напитков красное вино (употребляемое в умеренных

количествах) сильнее всего понижает общую смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и частоту инфарктов среди населения.

На самом деле подобные результаты были получены уже в 70-х годах прошлого века, в работах кардиолога Артура Клацки, изучавшего связь между сердечными заболеваниями и приемом алкоголя. Вначале доктор Клацки проанализировал истории болезни 80 тысяч пациентов; в конечном итоге его десятилетнее исследование включало уже 129 тысяч историй болезни. Он обнаружил, что мужчины и женщины, ежедневно выпивающие немного вина, значительно реже умирали от сердечно-сосудистых заболеваний.

В США около половины всех случаев смерти приходится на сердечно-сосудистые заболевания: каждый год по этой причине умирает около миллиона американцев. Стоимость медицинских процедур, связанных с этими болезнями, в том числе шунтирования и ангиопластики, превышает 100 миллиардов долларов в год. Стоимость пребывания в больнице в связи с инфарктом в США в среднем составляет 14 772 доллара. Если прибавить к этому шунтирование или ангиопластику цена возрастает соответственно до 32 346 или 21 113 долларов.

Защита от сердечно-сосудистых болезней

Доказано, что умеренное употребление красного вина снижает риск развития ишемического инсульта. Эта болезнь вызывается закупоркой кровеносных сосудов тромбом, а флавоноиды, содержащиеся в красном вине (особенно кверцетин, катехин, эпикатехин и ресвератрол), уменьшают тромбообразующие свойства крови.

В красном вине в 50—100 раз больше ресвератрола, чем в белом. Ресвератрол — это вещество, содержащееся в кожце виноградных ягод и препятствующее росту плесени. В организме человека оно повышает содержание в крови «хорошего» холестерина и функционирует как антиоксидант, блокируя окисление «плохого» холестерина и уменьшая количе-

ство артериальных бляшек. Как известно, окисленный холестерин является главной причиной атеросклероза. Ресвератрол также препятствует образованию тромбов.

Другой мощный флавоноид, присутствующий в красном вине, кверцетрин, имеет антиоксидантные и противовоспалительные свойства. Кроме того, уменьшая слипание тромбоцитов, он снижает тромбообразование.

В красном вине найдено более тысячи разных компонентов. Оно особенно богато фенольными соединениями, которые и придают ему характерный терпкий вкус. При изготовлении красного вина виноградная кожица не удаляется до окончания брожения, поэтому красное вино содержит гораздо больше фенолов, чем белое. В красном вине также присутствует более ста флавоноидов - флавонолов, антоцианов, катехинов, а также олигомеров и полимеров катехинов. Флавоноиды обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Как уже упоминалось, кроме кверцетина и ресвератрола красное вино содержит сравнительно большие количества катехина и эпикатехина. Все флавоноиды препятствуют слипанию тромбоцитов, что снижает риск тромбообразования и, соответственно, инфарктов и инсультов.

Защитные свойства вина по отношению к организму при сердечно-сосудистых заболеваниях, инфарктах и инсультах объясняются не присутствием в нем какого-то одного флавоноида или фенола, а их совокупностью. Совместная работа этих соединений обеспечивает повышение содержания «хорошего» и снижение содержания «плохого» холестерина в крови и уменьшает «липкость» тромбоцитов и фибриногена (основных компонентов тромбов).

Защита от рака

Некоторые данные указывают на то, что красное вино помогает при профилактике и лечении онкологических заболеваний. В частности, показано, что кверцетин имеет сильный антиканцерогенный эффект.

Польза для пищеварения

Красное вино способствует процессу пищеварения. Апостол Павел писал Тимофею: «Впредь пей не одну воду но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов» (1 Тимофею 5:23). Умеренные количества красного вина стимулируют выделение желудочного сока, не повреждая слизистую оболочку желудка. (Заметим, однако, что при гастрите или язве желудка категорически противопоказан *любой* вид алкоголя.)

Лично я думаю, что причина того, что французы менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, заключается не столько в красном вине, сколько в культуре питания. Обед и ужин во Франции состоят из нескольких блюд — обед из пяти блюд для французов не редкость. Обычно прием пищи включает два вида салата — легкий и более калорийный, горячее блюдо, сыр (как отдельное блюдо) и десерт. Вино, как правило, подается и за обедом, и за ужином. Французы едят не торопясь; между переменной блюд проходит достаточно времени для того, чтобы почувствовать сытость. В результате съедается меньше пищи, причем вино способствует эффективному пищеварению.

Вино не только улучшает пищеварение, но и предупреждает гастроэнтерит и расстройство желудка. Доктор Мартин Вейс из Университета Западной Вирджинии показал, что один-два бокала вина, выпитых за едой, помогают в профилактике пищевого отравления и дизентерии. В его исследовании красное вино оказалось лучшим профилактическим средством, чем соль висмута, которая входит в состав лекарства пепто-бисмол. Красное и белое вина более эффективны против бактерий, вызывающих дизентерию, чем другие виды алкоголя.

Некоторым читателям эти сведения покажутся далеко не новыми. В конце XIX века в Париже разразилась эпидемия холеры, в которой любители вина пострадали меньше, чем непьющие парижане. Заядлые путешественники знают по собственному опыту, что немного красного или белого вина с

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

каждым приемом пищи очень помогает при обычных в дороге расстройствах желудка. Для предупреждения диареи белое вино даже эффективнее красного.

Вино способствует профилактике камней в почках. Ученые Гарварда сообщили, что вино оказалось наиболее действенным для этой цели из 21 проверенного ими напитка.

Снижение состояния тревоги

Вино издавна использовалось для лечения тревоги, депрессии и бессонницы. Книга Притчей говорит нам:

«Дайте сикеру погибающему и вино огорченному душею: пусть он выпьет и забудет бедность свою и не вспомнит больше о своем страдании» (Притчи 31:6-7).

Врачи столетиями прописывали один-два бокала вина на сон грядущий для облегчения бессонницы и для успокоения. Однако не будем забывать, что алкоголь является депрессантом, поэтому я категорически не рекомендую принимать спиртные напитки любого типа для лечения депрессии. Сочетание вина и депрессии может привести к развитию алкоголизма.

ПОЛЕЗНЫ ЛИ ДРУГИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ?

Распространено мнение, что, раз красное вино так полезно для здоровья, другие алкогольные напитки тоже приносят пользу. Это мнение неверно.

Пиво и крепкие напитки не обладают полезными свойствами красного вина. В 1996 году в «Британском медицинском журнале» была опубликована работа под названием «Копенгагенское исследование болезней сердца». В работе проведено сравнение смертности среди людей, употребляющих вино, пиво и крепкие спиртные напитки, причем количество выпиваемого в пересчете на чистый алкоголь было

одинаковым: стандартный бокал вина (120 миллилитров), бутылка пива (360 миллилитров) и порция крепкого напитка (40 миллилитров). Выяснилось, что в группе лиц, пьющих вино, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и общая смертность были очень низкими - общая смертность снизилась в два раза по сравнению с контрольной группой. В группе людей, пьющих крепкие напитки, смертность оказалась повышенной, а в группе любителей пива — такой же, как в контрольной.

УМЕРЕННОСТЬ В УПОТРЕБЛЕНИИ ВИНА

Вино следует употреблять в небольших количествах. Когда мы говорим о «бокале вина», мы обычно имеем в виду традиционный бокал, вмещающий около 120 миллилитров, то есть примерно полстакана. Однако в современном обществе рюмки и бокалы сильно выросли в объеме - иногда такой бокал вмещает полтора стандартных стакана и даже больше. Не забывайте, что стандартная мера вина - бокал — это всего-навсего полстакана. За обедом или ужином не следует выпивать больше одного-двух бокалов или максимум стакана (250 миллилитров) вина.

Министерство сельского хозяйства США определяет умеренное потребление вина как один бокал в день для женщины и два бокала в день для мужчины. Эти ограничения основаны на результатах научных исследований. Ученые неоднократно находили прямую связь между увеличением потребления алкоголя и повышением смертности. В одной из недавних работ, проведенных в 1992 году, эта зависимость была подтверждена еще раз. Научные данные говорят о том, что оптимальное ежедневное количество вина для мужчин - 250 миллилитров (два бокала), а для женщин — 120 миллилитров (один бокал). Меньшая цифра для женщин объясняется тем, что их масса тела меньше, чем у мужчин. Большие или меньшие количества выпиваемого вина

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

неблагоприятно сказываются на здоровье, причем увеличение ежедневной дозы повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ АЛКОГОЛЬ ПРОТИВОПОКАЗАН

К людям, которые вообще не должны пить алкогольных напитков, относятся:

- * люди, имеющие риск возникновения алкогольной зависимости. Будьте настороже.
- * если в роду у вас отмечены случаи алкоголизма, а также других видов химической зависимости — в поколениях или по линии горизонтального родства;
- * если у вас существуют хотя бы минимальные проблемы в семье, в других отношениях, в работе, в организации своего времени, в связи с вождением автомобиля и т. п., связанные с употреблением алкоголя;
- * если кто-то из родных и друзей хотя бы раз высказал вам озабоченность по поводу вашего употребления алкогольных напитков;
- * если вы выпиваете больше, чем планировали перед началом употребления спиртного;
- * если вы чувствуете себя спокойнее, имея в доме запас алкоголя (водки, вина, пива);
- * если мысль о возможности выпить приходит в сознание в самый неподходящий момент, когда нужно думать о другом;
- * если вы хотя бы раз принимали решение сократить выпивки;
- * если после употребления алкоголя вы чувствуете себя плохо или у вас имеются явные признаки ухудшения здоровья, которые можно связать с приемом спиртных напитков

- * беременные женщины
- * люди с заболеваниями печени (например хроническим гепатитом или циррозом)
- * больные застойной кардиомиопатией, гипертриглицеридемией или гипертонией, не находящиеся под наблюдением врача
- * больные порфирией
- * больные язвой желудка или гастритом

Огорчаться не стоит: надо понимать, что красное вино, несмотря на все его полезные качества, — не панацея от бед. Учитывайте свои индивидуальные особенности — то, что полезно одному, другому может нанести непоправимый вред. И если возможен хотя бы небольшой риск от употребления красного вина, вы вполне сможете составить себе сбалансированный рацион из здоровых продуктов, дополнив его красным виноградным, гранатовым и другими соками, и эффект вашей диеты будет не ниже, а то и выше, чем при употреблении красного вина!

Диабетикам следует избегать напитков с высоким содержанием сахара. Употребление вина, не повышающего уровень сахара в крови, поможет им снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Библия против пьянства

И в Ветхом, и в Новом Завете мы находим множество строгих запретов против неумеренного употребления алкоголя. Писание снова и снова говорит нам о том, что пьянство ведет к ужасным последствиям.

Первое упоминание о состоянии опьянения мы видим уже в книге Бытия, где описано, как напился Ной, посадивший виноградник после Великого Потопа. В Бытии 9:21 мы читаем о Ное: «И выпил он вина, и опьянел». Сыновья Ноя обнаружили своего отца обнаженным в его шатре, и его сын Хам, который «увидел... наготу отца своего», был впоследствии проклят за это (см. Бытие 9:22, 25).

Племянник Авраама Лот тоже упоминается в Писании в связи с излишним употреблением вина. Лот спасся из Содома с двумя дочерьми — его жена, оглянувшись назад, была превращена в соляной столп. Лот и его дочери скрывались в пещере в горах в окрестностях Сигора, живя там в полной изоляции от других людей. Через некоторое время дочери Лота договорились между собой: «Отец наш стар; и нет человека на земле, который вошел бы к нам по обычаю всей земли. Итак напоим отца нашего вином, и переспим с ним, и восставим от отца нашего племя» (Бытие 19:31-32).

Две ночи дочери Лота поили его вином и, когда он напивался пьяным, по очереди спали с ним. Обе забеременели. Старшая дочь родила сына, которого назвали Моав, а младшая - сына, нареченного Бен-Амми. Моав стал прародителем моавитян, а Бен-Амми — аммонитян. Таким образом, в результате кровосмесительной связи Лота с его дочерьми зародились два народа, ставших впоследствии на много веков главными врагами израильтян (см. Бытие 19:36-38).

В Притчах 20:1 говорится:

«Вино - глумливо, сикера - буйна;
и всякий, увлекающийся ими, неразумен».

В Новом Завете апостол Петр предостерегает против излишнего употребления вина. Он описывает прежнюю жизнь нынешних последователей Христа, говоря, что тогда они жили «предаваясь нечистотам, похотям... пьянству, излишеству в пище и питии и нелепому идолослужению» (1 Петра 4:3).

Апостол Павел писал в Послании к Ефесянам: «И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом» (5:18).

Медицинские показания против пьянства

Как мы хорошо знаем, неумеренное употребление алкоголя представляет опасность с медицинской точки зрения. Оно повышает риск развития многих видов рака - особенно рака

языка, горла, пищевода, желудка, поджелудочной железы и печени. Все эти виды рака часто встречаются у любителей выпить. Здесь мне хотелось бы подчеркнуть, что красное вино не пользуется особой популярностью среди алкоголиков и пьяниц. Еще раз отмечу, что если у человека есть предрасположенность к возникновению алкоголизма или если болезнь уже проявила себя, то употребление даже небольших количеств самого благородного или некрепкого напитка неизбежно приведет либо к ее дальнейшему развитию, либо к рецидиву. В данном случае единственная возможность сохранения душевного и физического здоровья - полное воздержание от спиртного.

В еврейской традиции совершеннолетие наступает в возрасте тринадцати лет. С этого возраста детям разрешается выпивать немного вина в ходе религиозных церемоний. Интересно, что уровень алкоголизма среди евреев - один из самых низких в мире.

Последствия злоупотребления алкоголем

Неумеренное употребление алкоголя может привести к трагическим последствиям. Во-первых, повышается вероятность развития самых различных заболеваний и расстройств, включая цирроз печени, панкреатит, рак языка, горла, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, груди, слабость сердечной мышцы, инсульт, гипертонию, неврологические расстройства, слабоумие, потерю памяти, спутанность сознания, абстинентный синдром, анемию, желудочно-кишечные кровотечения и различные психические заболевания.

В США от болезней, связанных со злоупотреблением алкоголем, ежегодно умирает около 100 000 человек.

Во-вторых, излишнее потребление алкоголя увеличивает риск несчастных случаев, убийств на бытовой почве, семейного насилия, падений, ожогов и самоубийств. По данным Национальной службы безопасности дорожного движения США, приблизительно половина смертей в автомобильных катастрофах происходит в тех случаях, когда либо водитель,

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

либо пешеход находились в состоянии алкогольного опьянения. К сожалению, в огромном числе «алкогольных» аварий страдают невинные люди - пешеходы, пассажиры или водители других машин.

В-третьих, неумеренное потребление спиртных напитков ведет к развитию алкоголизма. Тем, кто имел проблемы с алкоголем в прошлом или у кого несколько кровных родственников являются алкоголиками, я рекомендую полностью отказаться от любых спиртных напитков. Особенно велик риск алкоголизма у людей, имеющих родителей -алкоголиков, предков-алкоголиков или окружение, состоящее из алкоголиков.

Алкоголизм характеризуется неконтролируемым влечением к спиртному и способностью переносить все большие его количества. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет алкоголизм как «употребление алкоголя, которое превышает допустимые в обществе границы или нарушает здоровье и социальные взаимоотношения». Многие алкоголики чувствуют непреодолимую потребность в спиртном уже после первых выпивок. В конце концов они теряют контроль над собственной жизнью, которая начинает управляться алкоголем. Если вы чувствуете желание выпить больше, чем пару рюмок вина за обедом или если вы вдруг обнаруживаете, что незаметно для себя пьете все больше, вам нужно остановиться и серьезно подумать об этом. В подавляющем большинстве случаев справиться с тягой к спиртному самостоятельно невозможно - алкоголизм является самой настоящей болезнью, в основе которой лежат определенные генетические механизмы. Помимо базовых, биологических оснований это заболевание имеет социальные психологические и духовные причины. Можно привести простой пример: как бы ни пытался больной туберкулезом не кашлять, сделать этого он не может. Точно также, волевым усилием, не может избавиться от своей болезни алкоголик. Если вы поняли это, советую обратиться в общество Анонимных Алкоголиков (АА), где при соблюдении полной конфиденциальности и анонимно-

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

сти вы получите необходимые знания, поддержку и помощь.
Контактный телефон российского АА: (095) 185-40-00.

Вот перечень отрицательных последствий алкоголизма.

Высокая смертность

- * Смертность алкоголиков в два раза выше обычного уровня у мужчин и в три раза у женщин.
- * Алкоголизм стоит на четвертом месте в ряду причин смерти мужчин от 25 до 45 лет, погибших от несчастного случая, бытового убийства, самоубийства и цирроза печени.
- * Число самоубийств среди алкоголиков в шесть раз выше среднего значения.
- * Алкоголики живут в среднем на шесть лет меньше, чем непьющие люди.

Ежегодные экономические потери

Производственные потери	14.9 млрд. долларов
Стоимость медицинского обслуживания	8.3 млрд. долларов
Потери в результате несчастных случаев и пожаров	5 млрд. долларов
Потери в результате преступлений, связанных с насилием	1.5 млрд. долларов
Суммарные потери	136 млрд. долларов

Болезни, вызываемые алкоголизмом

- * Розацеа (розовые угри: возникает в результате поражения сосудов в области тройничного нерва)
- * Ангина
- * Дегенерация мозга
- * Гастрит, язва желудка, эзофагит (воспаление слизистой оболочки пищевода)
- * Алкогольный синдром плода
- * Сердечно-сосудистые заболевания
- * Гипертония
- * Гипогликемия

8. НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИЛ ИИСУС

- * Высокий риск развития рака ротовой полости, горла, пищевода, а также других видов рака
- * Высокое содержание триглицеридов в печени и крови
- * Дегенерация и цирроз печени
- * Дегенерация мышц
- * Болезни органов пищеварения
- * Остеопороз
- * Панкреатит
- * Псориаз
- * Психические болезни

Повторяю: в день следует выпивать не больше двух бокалов красного вина, то есть немного меньше стакана. Если это вино разделить на порции, выпиваемые за обедом и ужином, и есть не торопясь, алкоголь не будет отрицательно влиять на ясность вашего мышления.

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ КРАСНОЕ ВИНО

Если ваши личные убеждения не позволяют вам пить вино, рассмотрите альтернативные возможности. Например, вы можете принимать соответствующую пищевую добавку, которая обеспечит вас всеми полезными для здоровья эффектами красного вина. Это прекрасная альтернатива для алкоголиков и лиц, которые не могут употреблять алкогольные напитки по состоянию здоровья.

В Америке такая пищевая добавка продается в виде капсул под несколькими названиями: «Французский парадокс» или просто «Капсулы красного вина». Содержание капсул соответствует утвержденным стандартам и включает все важнейшие полезные вещества красного вина. Цена капсул обычно меньше, чем цена красного вина, потому что они не содержат алкоголя.

Другая возможность — покупать безалкогольное вино. Оно имеет все преимущества натурального красного вина без недостатков, связанных с действием алкоголя.

Наконец, можно заменить красное вино соком из красных сортов винограда. Виноградный сок имеет многие из полезных свойств красного вина; наиболее полезен натуральный сок без добавления сахара. Проблема с виноградным соком состоит в том, что его часто пьют слишком много (больше стакана в день) или покупают не натуральный сок, а разбавленные виноградные напитки и нектары, которые содержат много сахара.

ДРУГИЕ НАПИТКИ ВО ВРЕМЕНА ИИСУСА

Кроме воды и вина во времена Иисуса пили и некоторые другие напитки. Например, известно, что в то время отжимали сок из ягод и гранатов. На основе давленных ягод шелковицы приготавливали освежающий напиток. Кроме того, готовились чаи из различных трав, но они использовались скорее в лекарственных целях, а не как питье при приеме пищи. Чай из мяты был распространен в те времена и не утратил своей популярности и в наши дни. Иисус вполне мог употреблять эти напитки, хотя в Библии об этом не упоминается.

Что пил Иисус

Мы точно знаем, что Иисус пил воду и красное вино; возможно, Он также пил различные соки и травяные чаи.

Мы можем последовать примеру Иисуса и пить чистую (отфильтрованную или дистиллированную) воду. Если мы будем пить красное вино, то ограничимся одним или двумя бокалами в день. Если мы решим полностью отказаться от алкогольных напитков, мы можем заменить красное вино пищевыми добавками, безалкогольным вином или натуральным виноградным соком.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС



Недавно мне рассказали про одну женщину, которая, готовя завтрак для своей двухлетней дочки, спросила у нее:

— Что ты хочешь на завтрак - булочку или кашку?

— Конфетку, — ответила малышка.

— Конфетку нельзя, — возразила мама. — Конфетка - это не завтрак. Так что тебе дать — булочку или кашку?

— Конфетку, — повторила девочка.

Немного рассердившись, мама все же сумела взять себя в руки и спокойно продолжала:

— Нет, зайка. Конфетку получишь после обеда, а сейчас выбирай - булочку или кашку?

— Обед! - закричала девочка, широко улыбаясь.

С самого раннего детства мы любим сладкое. Сладость входит в число основных компонентов, которые различают вкусовые сосочки языка. Мы чувствуем себя обделенными, если нас лишают сладкого.

Ел ли Иисус сладкое? Вообще, что Он ел на десерт? Ответ на эти два вопроса один и весьма простой: Он ел фрукты.

ФРУКТЫ - ОДНА ИЗ ОСНОВ РАЦИОНА ИЗРАИЛЬТЯН

Фрукты были одним из основных продуктов, которые ел Иисус, подобно тому, как это делали израильтяне в течение тысячелетий.

Когда Моисей послал в землю Ханаанскую двенадцать соглядатаев, он приказал им принести ему плоды этой земли. В Числах 13:24 говорится:

«И пришли к долине Есхол, и срезали там виноградную ветвь с одной кистью ягод, и понесли ее на шесте двое; взяли также гранатовых яблоков и смокв».

Вот это виноградник! Одна гроздь выросшего там винограда была такой тяжелой, что потребовались двое мужчин, чтобы нести ее на шесте!

Виноград, смоквы (инжир) и гранаты часто упоминаются в Библии. Эти фрукты кроме практического имели и символическое значение. Кроме них в Библии говорится о яблоках, абрикосах, ягодах, дынях, финиках и изюме.

В ВИНОГРАДЕ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

По количеству упоминаний в Библии виноград занимает второе место после оливок и оливковых деревьев.

Первое культурное растение, о котором мы читаем в Библии, — это виноград. О нем написано уже в книге Бытия, там,

где рассказывается о Ное (см. Бытие 9:20-21). Сойдя с ковчега, Ной насадил виноградник, приняв на себя заботу о виноградных лозах после того, как в ковчеге он заботился о животных. Тысячелетиями жители Израиля каждый год с июля по октябрь в качестве основного блюда ежедневного рациона ели свежий, спелый виноград с хлебом. На юге Израиля виноград созревает в июле, а в Северной Галилее остается на лозах до октября.

Темные и красные сорта винограда богаты антоцианом — веществом из группы флавоноидов, обладающим антиоксидантным действием. В экстракте семян винограда и сосновой коры содержится особая группа водорастворимых веществ. Химические исследования показывают, что антиоксидантная активность этих веществ, возможно, в пятьдесят раз больше, чем у витамина Е, и в двадцать раз больше, чем у витамина С. Поскольку эти вещества способны преодолевать гематоэнцефалический барьер, они способны защищать головной и спинной мозг от повреждения свободными радикалами. Экстракт виноградных косточек способствует восстановлению соединительных тканей и защите печени от разнообразных токсинов. Он также помогает при варикозе вен, предотвращает старение кожи и применяется для лечения ссадин.

Доказано, что виноград способствует излечению кариеса и имеет антивирусные свойства. В винограде много кофейной кислоты, которая обладает противораковыми свойствами, а также много другого очень полезного вещества растительного происхождения — ресвератрола. Особенно высокое содержание ресвератрола было найдено в красном винограде из прохладных и влажных регионов, таких, как Франция и Канада. Он содержится как в листьях, так и в кожице ягод винограда. Больше всего ресвератрола в красном вине и соке красного винограда, тогда как в белом вине, светлых сортах винограда и в светлом виноградном соке его концентрация низка.

Как уже упоминалось ранее, ресвератрол действует как антиоксидант, защищающий кровеносные сосуды: он уменьшает слипание тромбоцитов, способствует повышению со-

держания «хорошего» холестерина и блокирует окисление «плохого» холестерина. Ресвератрол проявляет и противовоспалительные свойства. Эксперименты на животных показали, что он может также подавлять развитие рака.

Кроме того, ресвератрол блокирует функции фермента Cox-2, что подавляет развитие рака и воспалительные процессы, особенно у больных артритом.

Еще одно важное вещество, присутствующее в винограде, — эллагиновая кислота, которая имеет антимуtagenные и антиканцерогенные свойства. В экспериментах на грызунах показано, что эта кислота подавляет развитие рака печени, легких, кожи и пищевода. Эллагиновая кислота также защищает ДНК.

Виноград содержит много бора — элемента, играющего важную роль в профилактике остеопороза. Кроме того, виноград богат калием, цинком и витаминами А, В и С. Хорошая новость для сидящих на диете: стакан свежих виноградных ягод содержит только 58 килокалорий, 0,3 грамма жира и совсем не содержит холестерина!

В древние времена израильтяне готовили из винограда «виноградный мед» — продукт, похожий на современные варенья и джемы, но без добавления консервантов и сахара. Приготовьте этот мед по такому простому рецепту: вымойте четыре стакана виноградных ягод, удалите с них черешки. Положите виноград в кастрюльку, налейте в нее полстакана воды и кипятите 20 минут или до загустения. Пропустите смесь через сито, чтобы отделить от нее семена. «Виноградный мед» готов - его осталось только разлить в простерилизованные банки, остудить и поставить в холодильник. В «виноградном меде» увеличивается концентрация сахара, содержащегося в винограде, поэтому он получится тем слаще, чем слаще был сорт винограда, из которого он приготовлен.

Из винограда изготавливают не только вино, но также сок и уксус. В библейские времена виноград добавляли в лепешки, как изюм. Кислое вино и виноградный уксус давали рим-

9. ДЕСЕРТЫ. КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

ским солдатам для профилактики диареи и для того, чтобы они были сильными в бою. Когда Иисус был на кресте. Ему дали кислого вина на губке из иссопа (см. Иоанна 19:28-30).

ИЗЮМ

Виноград не только ели в свежем виде и отжимали из него сок, а еще и сушили, получая изюм.

В Университете Тафта был разработан метод, позволяющий определить общую антиоксидантную активность того или иного пищевого продукта. С помощью этого метода, основанного на жидкостной хроматографии, ученые оценивают быстроту и эффективность захвата свободных радикалов образцом продукта. Наиболее высокая антиоксидантная активность была обнаружена у фруктов и овощей, причем первое место в списке заняли сливы и изюм.

В Ветхом Завете описывается, как Авигея дарит Давиду запас пищи, включая «сто связок изюму» (см. 1 Царств 25:18). Давид также получил «сто связок изюму», когда убегал из Иерусалима от Авессалома (см. 2 Царств 16:1).

Вдобавок к антиоксидантам изюм содержит много железа, калия, витаминов группы В, клетчатки и углеводов.

Однако не забывайте о том, что в изюме намного больше сахара, чем в любых других фруктах. Кроме того, изюм обладает неприятным свойством накапливать пестициды, поэтому я рекомендую вам покупать экологически чистые сорта этого продукта.

ИМЖИР ВО ВРЕМЕНА ИИСУСА

В тексте Библии смоковница (современные названия - фиговое дерево, инжир) упоминается первым из фруктовых деревьев. В главе 4 книги Бытия мы читаем о том, что, после того как Адам и Ева вкусили запретный плод, «открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания» (Бытие 3:7).

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

О смоковницах в числе других семи деревьев говорится в отрывке Второзакония 8:7-10, где Господь описывает обильность Земли обетованной:

«Ибо Господь, Бог твой, ведет тебя в землю добрую, в землю, где потоки вод, источники и озера выходят из долин и гор, в землю, где пшеница, ячмень, виноградные лозы, смоковницы и гранатовые деревья, в землю, где масличные деревья и мед, в землю, в которой без скудости будешь есть хлеб твой и ни в чем не будешь иметь недостатка, в землю, в которой камни - железо, и из гор которой будешь высекать медь. И когда будешь есть и насыщаться, тогда благословляй Господа, Бога твоего, за добрую землю, которую Он дал тебе».

Многие народы по всему миру издавна считали инжир действенным средством от заболеваний самой различной природы — от рака до желудочно-кишечных недомоганий, от цинги до геморроя, от гангрены до прыщей, от болезней печени до предменструальных симптомов.

Библия рассказывает, что, когда царь Езекия смертельно заболел, к нему пришел пророк Исаия и передал ему слова Бога: «Сделай завещание для дома твоего, ибо ты умрешь, не выздоровеешь» (Исаия 38:1).

Езекия лег и отвернулся к стене, плакал и молился Господу, говоря, что он всегда был Ему верен и делал угодное Ему. Тогда Господь снова послал пророка Исаию к Езекии: «Пойди, и скажи Езекии: так говорит Господь, Бог Давида, отца твоего: Я услышал молитву твою, увидел слезы твои, и вот, Я прибавлю к дням твоим пятнадцать лет, и от руки царя Ассирийского спасу тебя и город сей, и защищу город сей» (Исаия 38:5-6). Исаия также дал следующий совет: «Пусть принесут пласт смокв, и обложат им нарыв; и он выздоровеет» (Исаия 38:21).

Веками инжир использовался как средство против рака кожи. Плоды инжира и экстракт из них содержат бензальдегид. Эксперименты японских ученых по лечению рака с по-

мощью выделенного из инжира бензальдегида дали впечатляющие результаты.

В Библии рассказывается о том, как люди Давида однажды нашли египтянина, который был в течение трех суток не ел и не пил. «И дали ему часть связки смокв и две связки изюму, и он ел и укрепился» (1 Царств 30:12).

Инжир содержит много клетчатки, магния, калия, кальция, марганца, меди, железа и витаминов С и В. Эти плоды издавна использовались для улучшения работы кишечника.

В библейские времена инжир сушили и часто прессовали в брикеты. Предупреждаем: в сухом инжире очень много сахара, и он оказывает слабительное действие. Не советуем съедать слишком много инжира за один присест!

Цвет свежего инжира варьируется от темно-лилового до золотисто-желтого. При покупке свежего инжира обратите внимание на то, что он должен быть ароматным, твердым, без мягких участков и темных пятен. Рекомендую хранить и свежий, и сушеный инжир в холодильнике. Если вы покупаете сухой инжир, проверьте, не содержит ли он добавок. Часто для удлинения срока хранения к сухофруктам добавляются сульфиты, которые могут вызвать аллергию.

И в библейские времена, и сегодня ассорти из сухофруктов было и остается отличным десертом. Можно замочить на ночь сухой инжир, курагу и изюм, а потом прокипятить с кусочком корицы. Этот десерт подается холодным, с добавлением небольшого количества апельсинового или лимонного сока.

Иисус и смоковница

В библейские времена по сторонам дорог росли дикие фруктовые деревья. Их плоды служили пищей людям, пешком путешествуя по стране.

Однажды, когда Иисус и Его ученики проголодались, они заметили в отдалении смоковницу. Однако, подойдя к ней, они не нашли на ней ничего, кроме листьев. Иисус проклял смоковницу и пошел с учениками в Иерусалим. На другое

утро, проходя мимо этого дерева, ученики увидели, что оно засохло до самых корней (см. Марка 11). Плоды и листья обычно появляются на фиговых деревьях одновременно, поэтому отсутствие фруктов означало, что дерево не выполняет своего предназначения. Иисус сравнил бесплодность дерева с отсутствием веры и духовного роста у тех, кто отвергал Его.

Иисус вовсе не был против инжира и фиговых деревьев как таковых — Он просто хотел, чтобы все, сотворенное на этой земле, выполняло свое предназначение.

ГРАНАТЫ

Гранаты тысячелетиями выращивались на территории Израиля. Плоды граната были в числе фруктов, принесенных Моисею двенадцатью соглядатаями. Гранаты привлекательны на вид и имеют красивый цвет, но их довольно трудно есть из-за огромного количества семян. Согласно традиционным еврейским представлениям в каждом зрелом гранате содержится 613 зерен - по числу законов, данных Богом Израилю.

Плоды граната сочные и сладкие, поэтому их можно есть, обсасывая каждое зернышко.

Гранатовый сок в Америке называется «гренадин». На Ближнем Востоке из гранатового сока и газированной минеральной воды готовят прохладительный напиток.

В плодах граната много калия, витаминов В и С, меди и магния, а также клетчатки.

ЯБЛОКИ И АБРИКОСЫ

Яблоки

Действительно ли плод, который сорвали Адам и Ева с древа познания добра и зла, был яблоком? Многие сотни лет люди задавались этим вопросом.

Библия рассказывает о том, что Бог запретил Адаму и Еве есть плоды этого дерева в Эдемском саду (см. Бытие 2:17). Однако змей уговорил Еву попробовать этих плодов (см.

9. ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

Бытие 3)... а что было дальше, известно всем. Ева ела запретный плод и дала его Адаму, который тоже ел его. После этого они были изгнаны из Эдема.

В старых английских переводах Библии плод с дерева познания добра и зла назывался яблоком. Отсюда и пошло представление о нем как о яблоке. Однако очень маловероятно, что это яблоко в нашем привычном понимании.

Вряд ли плоды, которые называются «яблоками» в Песне Песней (2:5, 8:5) действительно были яблоками, поскольку яблони тогда не росли в этой части света — скорее всего, автор имел в виду гранаты или апельсины.

Сказанное вовсе не означает, что нам тоже не следует есть яблоки. Как раз наоборот! В неочищенных яблоках много особого вида клетчатки — пектина, а пектин снижает содержание холестерина в крови, связывает и выводит токсины из желудочно-кишечного тракта и способствует хорошей работе кишечника. Свежие яблоки содержат эллагиновую кислоту, а она, как уже говорилось, имеет противораковые свойства. Люди, которые регулярно едят яблоки, меньше болеют простудами и респираторными заболеваниями. Врачи считают, что старое английское присловье «Яблоко в день заменяет доктора» не лишено смысла.

Однако не забывайте о том, что максимум пользы приносят именно неочищенные яблоки. Кроме того, приготовление яблочного повидла и яблочного сока разрушает большую часть полезных веществ, которые в них содержатся. Рекомендую вам покупать экологически чистые яблоки, выращенные без применения пестицидов и других химикатов и хранящиеся без воскового покрытия плодов.

Ученые Мичиганского университета называли яблоки «абсолютно здоровой пищей».

Исследования показали, что яблоки

- * снижают содержание «плохого» холестерина в крови и артериальное давление;
- * уничтожают вирусы;

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- * стабилизируют уровень сахара в крови;
- * удовлетворяют чувство голода, не лишая организм необходимых питательных веществ, что особенно полезно для похудения;
- * регулируют работу кишечника, помогают при запоре и диарее;
- * предотвращают кариес;
- * способствуют остановке роста раковых клеток.

Съедая два-три яблока в день, можно сильно снизить риск развития сердечно-сосудистых болезней. Французские ученые показали, что добавление в рацион яблок позволило снизить уровень холестерина в крови с 52 до 28 единиц без каких-либо других изменений в питании или образе жизни испытуемых.

Абрикосы

В Притчах 25:11 говорится: «Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах — слово, сказанное прилично». Золотыми яблоками называли абрикосы.

Жители Гималаев веками в больших количествах ели плоды дикого абрикосового дерева, называемые «Кубани», которые, по местному поверью, приносят здоровье и долголетие.

Сухие абрикосы, или курага, еще полезнее для здоровья, чем свежие. Хорошая новость для желающих похудеть: в одном абрикосе всего 17 калорий и 0,4 грамма жира при том, что он содержит больше половины рекомендуемой ежедневной нормы витамина А.

В Святой Земле растет много абрикосов. Абрикосы богаты каротинами (включая бета-каротин), калием, магнием и железом. Абрикосовые косточки содержат вещество амигдалин, известное также под названиями В17, и летрил.

Амигдалин — соединение, состоящее из двух молекул сахара, синильной кислоты и бензальдегида — встречается в других фруктах, например, в яблочных семенах и вишневых, персиковых и сливовых косточках. Некоторые ученые счита-

ют, что абрикосовые косточки либо лечат, либо калечат. Исследование, проведенное в одной из клиник США, показало, что абрикосовыми косточками можно отравиться, так как амигдалин образует в организме ядовитые цианиды.

Лечение рака летрилом в США запрещено, поэтому для этого надо ехать в Мексику. Некоторые мексиканские клиники сообщали о достигнутых ими успехах в лечении летрилом разных форм рака, однако широкомасштабное исследование под эгидой Национального онкологического института США не выявило положительных изменений у пациентов на поздних стадиях рака.

Некоторые диетологи рекомендуют употреблять в пищу фруктовые семена и ядра свежих косточек абрикосов и других фруктов. По сути, они советуют съесть плод целиком, с кожей и семенами или косточками, считая, что цельные фрукты гораздо полезнее для здоровья, чем одна мякоть. Этот вопрос требует дальнейшего изучения, особенно в части медицинского использования летрила — мы пока еще не имеем убедительных доказательств его эффективности и безопасности.

ЯГОДЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ягоды, особенно ягоды тутовника, также упоминаются в Писании (см. 2 Царств 5:23-24; 1 Паралипоменон 14:14-15). Тутовые ягоды напоминают крупную ежевику. Их употребляли в пищу сырыми или в виде сока, а также готовили из них варенье, повидло и вино.

В ягодах типа голубики или ежевики много антиоксидантов. После слив и изюма в списке продуктов питания с высокой антиоксидантной активностью идет голубика и ежевика.

Ягоды, особенно голубика, ежевика, малина и клубника, богаты флавоноидами. Их красивый цвет в основном определяется флавоноидом антоцианом. Кроме того, ягоды содержат полезную эллагическую кислоту

ДЫНИ, АРБУЗЫ И ОГУРЦЫ

Когда израильтяне бродили по пустыне, им не хватало той еды, к которой они привыкли в Египте, например, дынь. Некоторые специалисты по Библии полагают, что в Писании имеются в виду не дыни, а арбузы, которые и поныне в изобилии произрастают на берегах Нила и в других областях Египта.

Другие ученые считают, что речь идет о мускусных дынях, известных также под названием канталупы.

По-английски мускусную дыню иногда называют «королевой огурцов». В английском переводе Библии в книге Исаии 8:1 упоминается «огород с огурцами»; многие считают, что под огурцами в Библии понимаются их «близкие родственники» — дыни. Попробуйте нарезать огурец во фруктовый салат, предварительно почистив его и удалив семена — вы увидите, что в таком виде его трудно отличить по вкусу от дыни. Именно семена и кожа придают огурцам специфический «огуречный» вкус и их газообразующие свойства.

Хорошая новость: все плоды, родственные огурцам, очень полезны для здоровья!

В мускусных дынях содержится много каротиноидов, в том числе бета-каротин, который, превращаясь в витамин А, укрепляет иммунную систему организма. Бета-каротин также работает как антиоксидант и стимулирует клетки, обеспечивающие иммунитет. Многие исследования показали, что рацион с высоким содержанием каротиноидов помогает снизить риск развития нескольких видов рака.

Некоторые ингредиенты мускусной дыни действуют как антикоагулянты (вещества, препятствующие свертыванию крови), поэтому употребление в пищу этих дынь полезно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Арбуз содержит каротиноид сильного действия — ликопен, который определяет его красный цвет. Продукты питания с высоким содержанием ликопена помогают в профилактике рака простаты. В арбузе содержится больше воды,

9. ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

чем в других фруктах, - если вы не любите пить воду, попробуйте для предотвращения обезвоживания организма почаще есть арбузы. Кроме того, арбуз обладает мочегонным действием.

Употребляя в пищу арбузы и другие овощи и бахчевые, содержащие много воды, убедитесь, что для их удобрения не использовались сточные воды.

Особенно осторожным надо быть в развивающихся странах. Туристы часто заболевают, поев дынь или арбузов, выращенных на полях, которые удобряются сточными водами.

Ф И Н И К И

Финиковые пальмы выращивались на территории Израиля с библейских времен. Пальмы хорошо растут в пустыне, причем их наличие указывает на близость воды. И в наши дни на побережье Израиля, в Галилее и в пустынях этого региона очень много пальм.

В Псалме 91:13 написано: «Праведник цветет, как пальма». Имеется в виду что пальма - долговечное, плодоносное и полезное растение. Финиковая пальма — растение, которое приносит многообразную пользу и почти целиком используется человеком.

Финики растут на пальме гроздьями, в каждой из которых может быть до двухсот плодов. Грозди достигают 12 килограммов веса. Финики очень сладкие и сочные плоды, содержащие много минеральных веществ и клетчатки. Наверное, их единственный недостаток - высокое (60—70 %) содержание сахара. Именно пальмовыми ветками размахивали люди, которые приветствовали въезжающего в Иерусалим Иисуса криками «Осанна! Благословен грядущий во имя Господне, Царь Израилев!»

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФРУКТЫ

В Библии имеются сотни ссылок на растения, и мы не можем рассмотреть их все. С другой стороны, многие фрукты, полезные для здоровья (например ананас и цитрусовые), в древности не произрастали на территории Израиля. Конечно, вам нет нужды ограничивать потребление фруктов только теми, которые упомянуты в Библии.

Я рекомендую вам включить в ваш рацион как можно больше разнообразных фруктов и есть по крайней мере две-четыре порции фруктов в день. Питание разнообразными фруктами обеспечит вашему организму все необходимые ему растительные питательные вещества и поможет получить максимальную пользу от фруктов в плане профилактики онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Люди, в рационе которых много фруктов и овощей, реже болеют раком, гипертонией, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и артритом. Министерство сельского хозяйства США рекомендует ежедневно съедать три-четыре порции овощей и две-четыре порции фруктов.

СЛАДОК КАК МЕД

В благословениях Господа в Библии мед занимает важное место, вероятно, благодаря своей сладости. В библейские времена люди использовали мед вместо сахара или добавляли его к мякоти свежих фруктов.

Одно из самых знаменитых упоминаний меда в Библии относится к битве между израильтянами и филистимлянами:

«И пошел весь народ в лес, и был там на поляне мед. И вошел народ в лес, говоря: вот, течет мед. Но никто не протянул руки своей ко рту своему; ибо народ боялся заклятия. Ионафан же не слышал, когда отец его заклинал народ, и, протянув конец палки, которая была в руке его, обмакнул ее в сот медовый и обратил рукою к устам своим, и просветлели глаза

9. ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

его. И сказал ему один из народа, говоря: отец твой заклял народ, сказав: «проклят, кто сегодня вкусит пищи»; от этого народ истомился. И сказал Ионафан: смутил отец мой землю: смотрите, у меня просветлели глаза, когда я вкусил немного этого меду. Если бы поел сегодня народ из добычи, какую нашел у врагов своих, то не большее ли было бы поражение Филистимлян?» (1 Царств 14:25-30).

Сын Саула и друг Давида Ионафан по собственному опыту знал, что мед с его высоким содержанием сахара - лучшее энергоемкое «топливо» для организма.

В битве с филистимлянами «народ очень истомился», и люди кинулись на добычу завоеванную у филистимлян, закалывали овец, быков и телят и ели их вместе с кровью. Этим они нарушили не только обет Саула, но и Закон Моисея, разделяющий пищу на чистую и нечистую (см. 1 Царств 14:31-33).

В древнеегипетских папирусах приводится приблизительно девяносто средств лечения различных болезней; из этих средств более пятисот содержат мед в качестве основы.

Древние греки и римляне знали, что мед, нанесенный на рану, помогает ее заживлению. Мед убивает вредоносные бактерии как внутри, так и снаружи организма.

Путешественники часто берут с собой в дорогу мед для борьбы с диареей, причем часто мед действует лучше, чем все другие лекарства. Научные исследования показали, что мед эффективен против патогенных бактерий, вызывающих пищевое отравление, например, сальмонеллы, шигеллы, *E. coli* и даже холерного вибриона.

В Притчах 24:13 дан совет:

«Ешь, сын мой, мед, потому что он приятен, и сот, который сладок для гортани твоей».

В книге «Народная медицина», опубликованной в 1958 году доктор Джарвис советовал применять мед от кашля, судорог ожогов и закупорки сосудов, а также советовал прини-

мать столовую ложку меда за ужином в качестве средства от бессонницы.

Предостережение: Центр контроля заболеваний не советует родителям давать мед детям до года, поскольку в меде могут передаваться споры ботулизма. Сильная иммунная система взрослого организма защищает от них, но у маленьких детей иммунная защита еще не развита.

В одной столовой ложке меда содержится 64 килокалории и 17 граммов углеводов. Поскольку мед очень калорийный и содержит много углеводов, будем следовать мудрому совету из Писания:

«Нашел ты мед? ешь, сколько тебе потребно,
чтобы не пресытиться им и не излывать его» (Притчи 25:16).

В древние времена мед подавали на стол особо почетным гостям. Обычно его ели на десерт за ужином.

На Ближнем Востоке и сейчас популярен десерт, который называется «медовый крем». Четверть или половина стакана меда добавляется к пинте натурального йогурта (или сметаны, или очень густых сливок). Обычно мед и йогурт подают на стол отдельно, и каждый гость сам смешивает себе порцию по вкусу. В холодные дни йогурт слегка подогревают, а в жаркие - охлаждают.

ОРЕХИ НА ДЕСЕРТ

На Ближнем Востоке орехи чаще используются как десерт, а не как закуска, подаваемая перед едой.

Во времена Иисуса орехи (миндаль, фисташки и грецкие орехи) были очень популярны среди израильтян и часто использовались в приготовлении десерта. Сейчас мы знаем, что при умеренном употреблении орехи помогают регулировать уровень сахара и холестерина в крови.

У царя Соломона был «ореховый сад». Вероятно, этот сад представлял собой рощу из грецких орехов, поскольку имен-

9. ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

но этот вид орехов очень ценился в Израиле благодаря получаемому из них маслу. Масло из грецких орехов лишь немногим уступает оливковому по своим полезным свойствам. Сами грецкие орехи считались во времена Иисуса изысканным лакомством. У царских дворцов, кроме фиговых и оливковых рощ, часто разбивали сады из ореховых деревьев. Грецкие орехи ценились так высоко, что их называли «царскими».

Когда Иуда послал своих сыновей, в том числе Вениамина, обратно в Египет, он сказал им: «Возьмите с собой плодов земли сей, и отнесите в дар тому человеку несколько бальзама и несколько меду стираксы и ладану фисташков и миндальных орехов» (Бытие 43:11). В то время он, конечно, еще не знал, что шлет эти дары своему собственному сыну Иосифу!

Считается, что орехи способствуют профилактике рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Сравним наиболее распространенные в наши дни виды орехов.

	Миндаль (отшелушенный)	Арахис (жаренный без масла)	Грецкий орех
30 г содержат:			
Килокалории	174	164	172
Жиры, г	16	14	17,6
Углеводы, г	9,5	6	3,4
Калий, мг	95	180	
Магний, мг			57,4
Белки, г	1,0	6,6	6,9

Орехи богаты такими важными минеральными веществами, как цинк, железо, медь, кальций, магний и фосфор. Кроме того, в них высокое содержание ингибиторов протеаз - ферментов, которые ученые считают самыми эффективными из известных ингибиторов рака. Ингибиторы протеаз присутствуют во всех видах орехов: фисташках, арахисе, миндале, бразильском орехе, кешью, лесных орехах, а также в же-

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

лудях и каштанах. (Хотя плоды арахиса называют орехами, на самом деле это овощное растение.)

Орехи богаты полифенолами, которые, по мнению ученых, способствуют лечению рака, атакуя раковые клетки еще перед тем, как они начнут свое неконтролируемое распространение по организму

Хорошая новость для диабетиков: орехи помогают стабилизировать уровень сахара в крови. Особенно полезен в этом отношении арахис.

В Израиле орехи, преподнесенные в виде подарка, издавна символизировали мир и расположение. Еврейское кушанье киббет (что на иврите значит «угощение») — это смесь фиников, инжира, изюма и орехов. Киббет предлагают гостям как отдельное блюдо или подают на десерт с медом, йогуртом и чаем.

На еврейскую Пасху в Израиле часто угощают кушаньем, которое называется харосет. Это блюдо символизирует ступы, которые использовали израильские рабы при постройке египетских пирамид. Харосет состоит из трех четвертей стакана нарубленного миндаля, грецких или других орехов, трех стаканов мелко нарезанных яблок, полстакана изюма, полстакана нарубленных фиников, половины чайной ложки корицы и трех четвертей стакана виноградного сока или красного вина.

СКАЖИТЕ ДЕСЕРТУ «НЕТ»

Говоря «нет» десерту, вспомните следующие ключевые стихи Библии:

«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот храм - вы» (1 Коринфянам 3:16-17).

«Когда сядешь вкушать пищу с властелином, то тщательно наблюдай, что перед тобою;

9. ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ ЕЛ ИИСУС

и поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен.
Не прельщайся лакомыми яствами его;
это - обманчивая пища» (Притчи 23:1-3).

Никогда не рассыпайтесь в извинениях по поводу того, что вы отказались от десерта, - извиняясь, вы посылаете своему подсознанию сообщение, что, отказавшись от десерта, вы поступили неправильно. Просто вежливо и кратко скажите: «Спасибо, не надо». Таким образом вы учите себя отказываться от определенных типов еды для укрепления здоровья.

Конечно, вы можете сделать исключение в честь праздника или на вечеринке. Однако пусть это будет именно исключением. Откажитесь от привычки каждый день есть сладкое и десерты.

С другой стороны, отказываясь от десерта, не впадайте в гордыню или показное благочестие. Ваше краткое «нет» не должно звучать, как осуждение или проповедь для ваших со-трапезников. Впрочем, услышав ваш отказ, ваш тучный сосед по столу может найти в себе силы тоже отказаться от десерта.

У меня был пациент, который каждый вечер перед сном съедал полкило мороженого, а потом удивлялся, почему это он весит больше 150 килограммов и страдает от гипертонии и сердечных заболеваний. Я сказал ему: «Вам сильно повезло, что вы еще не диабетик!». После этого он изменил свой образ жизни только в одном отношении — отказался от мороженого. И потерял в весе!

Так вот, если вы дадите себе поблажку, полакомившись порцией мороженого, или шоколадным батончиком, или чипсами, - не кляните себя, не садитесь на драконовскую диету и не пропускайте следующий прием пищи. Просто скажите себе, что в следующий раз сделаете правильный выбор и будете есть то, что съел бы на вашем месте Иисус. Любой человек иногда нарушает диету или съедает не то, что нужно. Нам всем свойственно ошибаться. Однако постарайтесь, чтобы ошибки не вошли в привычку, и не усугубляйте их, продолжая делать неправильный выбор.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

На десерт ешьте фрукты и время от времени орехи и немного меда.

Перекусывайте фруктами.

Ешьте фрукты целиком, желательно с кожурой, если она съедобна.

Ешьте свежие фрукты.

И получайте удовольствие от того, что вы не выбрали переслащенный десерт, полный «пустых калорий»!

По моему опыту, чем больше свежих фруктов вы едите, тем более приторными и переслащенными кажутся вам другие десерты. Через некоторое время ваши вкусовые сосочки «переучиваются» и начинают любить фрукты!

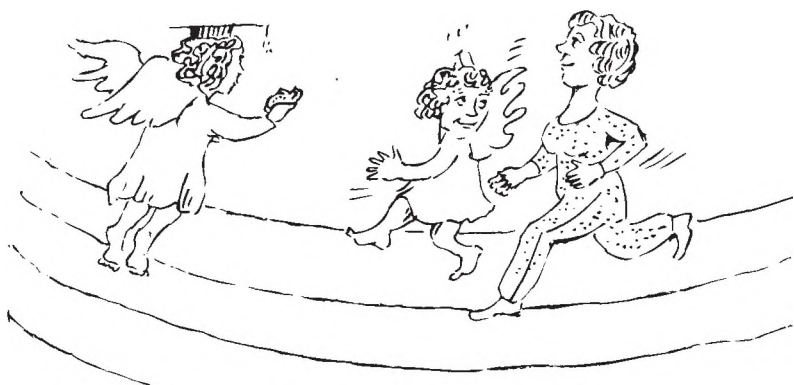
Что ел Иисус?

Иисус ел много фруктов, иногда орехи и мед.

Мы тоже можем ежедневно есть много фруктов, а иногда побаловать себя орешками и медом. Мед можно смешать с йогуртом или смазать им фрукты.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИИСУСА



Создается впечатление, что многие христиане не придают большого значения физическим упражнениям. Частично их мнение основано на отрывке из Послания апостола Павла к Тимофею; «Ибо телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно» (1 Тимофею 4:8).

Однако по необходимости дополнительного «телесного упражнения» библейские времена серьезно отличались от нынешних. Для большинства современников Иисуса было нормой проходить ежедневно от пяти до пятнадцати километров в день. Людям не нужны были дополнительные упражнения. Лишние тренировки проводились только в Римской империи для увеличения мышечной массы и силы

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

участников зрелищных видов спорта. Конечно, Павел ценил физическое здоровье, но он считал, что лучше посвятить свое время и силы духовному развитию, а не спортивным тренировкам.

В возрасте четырех или пяти лет Иисус прошел вместе с семьей больше 640 километров из Египта в Назарет. На протяжении всего Своего служения Он часто путешествовал в разные регионы Израиля, причем нередко это был путь из Галилеи в Иерусалим, расстояние между которыми примерно 200 км.

У иудеев было семь национальных праздников, три из которых требовали присутствия в Иерусалиме. Это Пасха (Праздник опресноков), Пятидесятница (Праздник седмиц) и Суккот (Праздник кушей). Вот что написано о них в книге Исход: «Три раза в году должен являться весь мужеский пол твой пред лице Владыки, Господа Бога Израилева» (Исход 34:23), то есть посещать скинию в храме.

. Будучи набожным иудеем, земной отец Иисуса Иосиф должен был посещать Иерусалим на эти праздники. Тогда было принято отправляться в паломничество всей семьей. Путь мог пролегать через горы и пустынные местности, при заморозках (ранней весной и осенью) и при жаре до почти 50 С (летом). Скорее всего, с возраста от пяти до тридцати лет Иисус трижды в год проделывал этот путь. Если это так, то только за эти паломничества из Галилеи в Иерусалим Он прошел около 30 000 километров!

Мы точно знаем, что Иисус путешествовал из Назарета в Иерусалим в возрасте двенадцати лет. Об этом говорит Евангелие от Луки:

«Каждый год родители Его ходили в Иерусалим на праздник Пасхи. И когда Он был двенадцати лет, пришли они также по обычаю в Иерусалим на праздник» (2:41-42).

Евангелист Артур Блесситт исследовал карты, на которых были обозначены маршруты всех путешествий Иисуса. Он

10. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИИСУСА

подсчитал, что за три года своего служения Иисус прошел в целом 5 000 километров. Если прибавить к ним расстояние из Египта в Назарет и число километров, пройденных из Галилеи в Иерусалим, то получится, что Иисус прошел за свою жизнь 34 552 километра.

Бывали дни, в которые Иисус проходил по 16—30 километров. Мы не знаем, какое расстояние Он прошел на заре Своего служения во время сорокадневного блуждания по пустыне. В действительности Он мог пройти в два раза больше, чем считает Блесситт.

Для сравнения: расстояние вокруг земного шара по экватору равно 39 842 километра. Нетрудно заметить, что Иисус за жизнь практически обошел всю землю!

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: АЭРОБИКА

Для сердечно-сосудистой системы полезнее всего занятия аэробикой.

Слово «аэробика» означает «в присутствии воздуха». Эти упражнения улучшают кровообращение и насыщают кровеносную систему кислородом. Сердечно-сосудистая система и мышцы укрепляются и начинают работать более эффективно. Сердце выталкивает за один удар больше насыщенной кислородом крови, что повышает его работоспособность и замедляет пульс в состоянии покоя. Медленный и ясный пульс - это лучший признак здоровья сердечно-сосудистой системы. Я часто встречаю бегунов-марафонцев с пульсом 50 ударов в минуту.

Аэробика - это система упражнений, в которых обширные группы мышц тела используются длительное время в повторяющихся движениях. Она может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, спортивные танцы, езду на велосипеде, плавание, греблю, степ-аэробику, катание на коньках и на лыжах. Сходный эффект достигается при игре в теннис, баскетбол и другие спортивные игры.

Даже прогулки умеренным шагом можно считать прекрасным видом аэробики. Исследования показали, что прогулки пять раз в неделю по полчаса так же полезны, как быстрая ходьба или бег трусцой, хотя польза от последних достигается за более короткое время.

Иисус много ходил, следовательно, занимался аэробикой.

ПОЛЬЗА АЭРОБИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Наибольшая польза аэробики в том, что она значительно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Фактически этот риск можно уменьшить почти на 50 %. У людей, уже страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, аэробика снижает вероятность прогрессирования болезни. Занятия аэробикой стимулируют образование дополнительных кровеносных сосудов, которые играют роль естественного шунта, улучшая кровообращение сердечной мышцы.

Аэробика также уменьшает влияние факторов, которые способствуют возникновению болезней сердца. С ее помощью можно сбросить вес, понизить давление, уменьшить уровень триглицеридов и «плохого» холестерина в крови. Кроме того, регулярные физические упражнения повышают содержание в крови «хорошего» холестерина. В одном из исследований ученые в течение 8 лет проводили регулярные обследования более 84 000 медсестер. У женщин, которые регулярно занимались аэробикой, риск инфаркта оказался на 54 % меньше, чем у женщин, ведущих сидячий образ жизни. Сходные результаты были получены и для мужчин.

Физические упражнения помогают предупредить диабет и повышают так называемую «переносимость глюкозы», то есть увеличивают способность тела регулировать уровень сахара в крови. Низкая переносимость глюкозы часто ведет к диабету. Сейчас каждый четвертый взрослый человек в Америке находится в группе риска по заболеванию диабетом. Физическая активность также улучшает работу инсулина в организме.

Недавние исследования показали, что регулярные занятия спортом даже без потери веса существенно уменьшают заболеваемость диабетом во взрослом возрасте. При потере веса риск диабета снижается еще больше. У людей, регулярно занимающихся аэробикой, риск заболеть диабетом II типа на 300 % меньше! Диабетом II типа болеет приблизительно 90 % всех диабетиков. При этой форме заболевания инсулин присутствует в организме, но ткани, особенно мышц и печени, не восприимчивы к его действию.

Регулярные физические упражнения снижают риск заболевания раком. Физически активные люди в значительно меньшей степени заболевают раком толстой кишки, груди и простаты. Сейчас многие люди боятся заболеть этими типами рака. Мой совет таким людям: надевайте кроссовки и четыре-пять раз в неделю отправляйтесь на прогулку быстрым шагом. Что хорошо для тела, хорошо и для души - свежий воздух и солнечный свет пойдут вам на пользу!

ПОЛЬЗА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Силовые упражнения: бег трусцой, спортивные танцы и ходьба помогают поддерживать плотность костей и предотвращают остеопороз.

Остеопороз очень часто встречается у женщин старше 50 лет. После 30 лет костная масса ежегодно уменьшается на 0,3—0,5 %, после менопаузы потери составляют 2—3 % в год. В течение жизни женщины теряют около 35 % костной массы, которая приходится на крупные кости рук и ног, и 50 % массы, приходящейся на позвоночник. Для сравнения: мужчины теряют только четверть костной массы в руках и ногах и треть — в позвоночнике.

Доктор Кеннет Купер, который считается одним из основателей аэробики, выступает в защиту силовых упражнений. Такие упражнения увеличивают плотность костей у мужчин и женщин в тех частях скелета, на которые они действуют

сильнее всего. Под эту категорию подпадают спортивные танцы, прыжки со скакалкой, гребля, волейбол, бег трусцой и большой теннис.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПОТЕРЯ ВЕСА

Каждый второй американец страдает от лишнего веса. Тучные люди попадают в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, артриту некоторым формам рака и другим болезням, связанным с атрофией и перерождением тканей.

Один из наилучших способов борьбы с лишним весом, известных человеку - это ходьба. Быстрая ходьба помогает достичь идеального веса и сохранить его, одновременно увеличивая мышечную массу улучшая обмен веществ и понижая аппетит.

Как упражнения влияют на обмен веществ и какое это имеет отношение к весу? С двадцати лет уровень обмена веществ снижается на 5 % каждые десять лет. Люди, ведущие сидячий образ жизни, с возрастом значительно теряют мышечную массу - примерно три килограмма в десять лет. Регулярные занятия аэробикой или силовыми упражнениями увеличивают мышечную массу следовательно, улучшают обмен веществ. А чем он выше, тем легче потерять лишний вес. Поскольку и уровень обмена, и мышечная масса с возрастом падают, предотвратить появление лишнего веса в среднем возрасте без регулярных физических упражнений очень сложно.

Известно, что аэробика также уменьшает аппетит и стремление наесться.

ЕЩЕ О ПОЛЬЗЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Упражнения помогают оставаться в хорошей физической форме. Они снимают стресс, сжигая химические вещества,

10. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИИСУСА

которые его подпитывают. Физическая активность также способствует увеличению количества в организме эндорфинов — веществ, поднимающих настроение и улучшающих самочувствие человека.

В поддержании идеального веса есть и психологический смысл. Человек, который находится в хорошей физической форме и имеет идеальный вес, обычно прекрасно выглядит, что создает благоприятное отношение к самому себе. Улучшения работы сердечно-сосудистой системы делают человека более энергичным и обеспечивают крепкий сон. Отличное сочетание энергии и хорошего отдыха укрепят ваш позитивный взгляд на жизнь!

Заниматься аэробикой лучше всего после полудня или ранним вечером. Я рекомендую заниматься бегом, ходьбой или упражнениями за час до ужина - это поможет снять напряжение дня, уменьшит аппетит и даст необходимую для вечерних занятий энергию. Физические упражнения поздним вечером могут помешать сну. Чтобы снизить вес, лучше начинать с силовых видов, а после них переходить к занятиям аэробикой.

Еще одно положительное следствие занятий спортом - это влияние на лимфатическую систему, о которой большинство людей практически ничего не знают. Кровь, выталкиваемая сердцем, идет по двум маршрутам. Первый - это кровеносная система, артерии и вены, а второй - лимфатическая система. Она состоит из маленьких сосудов, которые присутствуют в каждой ткани и обычно находятся рядом с маленькими артериями и венами. В этих маленьких сосудах содержится около 15 литров лимфатической жидкости. Другими словами, в нашем теле лимфатической жидкости в три раза больше, чем крови.

Лимфатическая система играет важную роль в уничтожении токсинов и в поддержании иммунной защиты. В ней присутствуют 600 лимфатических узлов, играющих роль фильтров. Белые кровяные тельца в лимфатических узлах проверяют кровь на наличие бактерий, вирусов, ненужных

человеку органических веществ и микробов. Белые кровяные тельца — это макрофаги, Т-клетки и лимфоциты. Они борются с вирусами, бактериями и грибами. Большая часть лимфатической системы (почти 60 %) находится в кишечнике, особенно в стенках кишечника. Когда лимфатическая система заблокирована или работает вяло, функционирование белых кровяных телец замедляется, и они не могут бороться с вирусами, бактериями и микробами. В результате болезни легче «поселиться» в ослабленном организме.

Кровь насыщает клетки кислородом и питательными веществами, тогда как лимфатическая жидкость служит для уничтожения клеточных отходов. Она циркулирует гораздо медленнее крови, делая полный круг по организму всего раз в день.

Лимфатическая жидкость примерно наполовину состоит из белка плазмы крови, который в основном распространяется в организме по лимфатической системе. Когда лимфатическая система ослаблена, основной строительный материал клеток - белок - не может быть доставлен ко всем клеткам тела. В лимфатической системе циркулирует около половины плазменного белка всего организма. После циркуляции в лимфатической системе белок плазмы возвращается обратно в кровь. Лимфа вычищает из организма липопротеины, например «плохой» холестерин, и другие токсичные вещества.

Лимфатическая жидкость попадает в лимфатическую систему или в систему кровообращения через грудной проток, находящийся в левой верхней части груди. Если из-за инфекции или отсутствия физической активности лимфатическая жидкость засоряется или застаивается, то лимфатические узлы не могут избавляться от клеточных отходов и вся система может стать токсичной.

Какова связь между упражнениями и лимфатической жидкостью? Лимфатическая и кровеносная системы работают по-разному. Кровеносная система зависит от сердца, качающего кровь. Работа лимфатической системы, которая,

невзирая на гравитацию, гонит лимфу вверх во всем теле, кроме головы и шеи, зависит от мышечного сокращения. Фактически мышцы проталкивают жидкость через лимфатические каналы. Чем меньше активность, тем медленнее течет лимфатическая жидкость. Физические упражнения могут ускорить ее в три раза! А это означает, что из организма будет выводиться в три раза больше микробов, клеточных отходов, артериальных бляшек и «плохого» холестерина.

Большая скорость лимфатической жидкости также означает, что белки быстрее возвращаются в кровь. Когда белки застаиваются в лимфатической системе, они притягивают воду. В результате в различных тканях организма появляются опухоли или отеки.

Лучшими упражнениями для поддержания в форме лимфатической системы считаются прыжки через скакалку и прыжки на мини-трамплине.

Еще одно преимущество упражнений - это стимуляция потоотделения как способа организма избавиться от ненужных продуктов обмена веществ. Потоотделение сохраняет кожу чистой и эластичной и регулирует температуру тела. Возможно, пот сейчас «не в моде», но он полезен для здоровья! Мы живем в домах с кондиционерами, работаем в офисах с кондиционерами, ездим в машинах с кондиционерами и делаем покупки в магазинах с кондиционерами. Мы пользуемся дезодорантами и антиперспирантами, чтобы не потеть. Большинство американцев ведут сидячий образ жизни, который препятствует потоотделению. Итогом этого становится увеличение в организме количества токсинов, тесно связанных с широким спектром заболеваний.

Я считаю, что одна из причин, по которой Господь создал лето, состоит в том, чтобы человек мог с потом вывести из организма ядовитые вещества, накопленные организмом за осень, зиму и весну.

В медицинских кругах кожу называют «третья почка» за возможность выводить из организма такие вещества, как пестициды, тяжелые металлы, растворители, мочевины и мо-

лочную кислоту. Пот состоит на 99 % из воды, оставшийся 1 % приходится на токсичные отходы организма. Чистка кожи щеткой из люфы или любой другой жесткой щеткой помогает избавиться от сухих частиц кожи, скапливающихся на эпидермисе. Я рекомендую проводить сухую «чистку» до душа. Она поможет избавиться от токсинов, открывая поры и стимулируя кровообращение в поверхностных тканях тела.

Физические упражнения не только увеличивают потоотделение, но и улучшают кровообращение кожи, привлекая к ней питательные вещества и удаляя клеточные отходы. Питательные вещества укрепляют и обновляют кожу, омолаживая внешность человека.

Физическая активность приносит и другую пользу для здоровья, например, способствует лучшему усвоению пищи или борьбе организма с вредными микробами. Регулярные занятия спортом вкупе с потреблением достаточного количества воды улучшают перистальтику и увеличивают частоту дефекации. Упражнения понижают риск возникновения кровяных тромбов. Другими словами, немного может сравниться с физическими упражнениями по их положительному влиянию на здоровье.

НАЧНИТЕ КУРС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В начале курса самое важное упражнение, которое можно делать регулярно, - это ходьба. Единственное необходимое снаряжение, которое вам понадобится, это пара хороших ботинок. Если вам не нравится ходить, найдите другое упражнение, которое вам понравится. Любимое упражнение вы будете выполнять чаще других и в течение более продолжительного времени. Занимайтесь танцами, плаванием, катайтесь на велосипеде или на коньках, если они вам больше по душе.

Доктор Кеннет Купер советует заниматься аэробикой 20—30 минут два-три раза в неделю. Я рекомендую своим пациентам получасовые занятия четыре раза в неделю. Запи-

шите занятия в свой календарь или ежедневник и не пропускайте их!

Интересно, что согласно результатам исследований обязательно заниматься спортом полчаса подряд. Пятнадцатиминутная прогулка перед обедом и еще одна после ужина влияют на ваш организм точно так же, как полчаса непрерывной тренировки.

Возможно, вам будет легче регулярно выполнять физические упражнения, если вы станете зависеть от другого человека. Попросите члена семьи или друга заниматься вместе с вами либо запишитесь в группу по аэробике. Важно начать занятия физкультурой и регулярно продолжать их. Пусть ваши упражнения будут для вас приоритетом.

Выясните свой сердечный ритм для тренировок

Перед началом курса упражнений нужно определить свой сердечный ритм для тренировок. Он должен быть в пределах 50—80 % максимального сердечного ритма. Чтобы его вычислить, вычтите из 220 свой возраст и умножьте полученное число на 0,5 и на 0,8. Например, для сорокалетнего человека: $(220-40=180)$; $180 \times 0,5=90$; $180 \times 0,8=144$. Таким образом, тренировочный сердечный ритм должен колебаться от 90 до 144 ударов в минуту

В начале курса тренировок постарайтесь удерживать сердечный ритм между 50 и 60 % от максимального. В нашем примере это от 90 до 108 ударов в минуту. Через пару месяцев интенсивность сердечного ритма можно поднять до 60—70 % от максимума. В примере: от 108 до 126 ударов в минуту. Еще через несколько месяцев - когда вы будете достаточно физически развиты - повысьте интенсивность до 70—80 %. В нашем примере это составляет от 126 до 144 ударов в минуту

Увеличивать сердечный ритм выше 80 % от максимального скорее повредит вам, чем принесет пользу Основная причина этого состоит в том, что во время занятий аэробикой организм производит больше свободных радикалов. В нормальных условиях и в описанных выше пределах организм также

производит больше антиоксидантов, чтобы с ними справиться. Тем не менее, если заниматься слишком долго или чересчур интенсивно, то количество свободных радикалов может стать избыточным и повредить тканям или органам.

Доктор Кеннет Купер описал эту проблему в книге «Антиоксидантная революция». В этой книге он предупреждает об опасности слишком интенсивных занятий спортом, например тренировок бегунов-марафонцев. Люди, которые последовательно тренируются со слишком высоким сердечным ритмом, повышают риск развития онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Я настоятельно советую вам не уподобляться тем, кто занимается спортом только по выходным. Я называю таких людей «воскресными чемпионами». «Воскресные чемпионы» придерживаются мнения, что полчаса занятий спортом пять раз в неделю эквивалентны трем часам тренировок в выходные. Однако эта точка зрения совершенно не соответствует действительности!

«Воскресные чемпионы» сталкиваются с растяжениями, мышечными болями, шишками на голени, проблемами со ступнями и другими видами скелетно-мышечных травм гораздо чаще, чем люди, занимающиеся спортом регулярно. Конечно, не только «воскресные чемпионы» сталкиваются с перенапряжением или перегрузками во время тренировок. Риск инфаркта у пятидесятилетнего мужчины, ведущего сидячий образ жизни, после активной работы (например уборки снега) в 10 000 раз больше, чем у человека его же возраста, который регулярно занимается спортом и находится в хорошей форме.

Большинство физиологов и врачей, исследовавших занятия спортом, включая доктора Купера, рекомендуют до начала занятий спортом пройти медицинское обследование. По мнению доктора Купера, оно должно включать в себя тест на бегущей дорожке, проводимый под присмотром опытного врача. Особенно это рекомендуется людям старше тридцати лет и людям с риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо силовых упражнений важно добавить в тренировку упражнения на растяжку. Они улучшают гибкость и

помогут разогревать мышцы перед упражнениями, что уменьшит риск скелетно-мышечных травм. Кроме того, растяжка облегчает симптомы артрита.

Силовые упражнения особенно важны для сохранения мышечной массы и предотвращения остеопороза.

Если вы собираетесь заниматься ходьбой, то я настоятельно советую вам растягиваться перед прогулками и начинать ходьбу медленно, чтобы мышцы успели разогреться. Увеличивайте скорость постепенно. За несколько минут до конца тренировки немного сбавьте скорость для охлаждения мышц. Эта модель поможет вам существенно снизить травматичность.

НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙТЕ!

Продолжительность жизни в Америке скоро достигнет 80 лет, причем количество пожилых людей растет в два раза быстрее, чем количество людей других возрастов. Ежегодно в США случается более миллиона сердечных приступов и более 500 000 людей погибают от сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи из Центра контроля заболеваний считают, что почти 250 000 из этих смертей объясняются недостатком физической активности.

Риск ранней смерти людей, ведущих полностью сидячий образ жизни, на 55 % выше, чем у тех, кто занимается спортом регулярно. Более 90 % нашего общества согласны, что регулярная физическая активность полезна для здоровья, но только 20 % действительно занимаются спортом или физическими упражнениями на регулярной основе. Мы все понимаем, но бездействуем.

Многие люди состоят членами в фитнес-клубах, но не посещают их, или покупают велосипеды или тренажеры, а потом убирают в гараж с глаз долой. В 90-х годах спортивная индустрия переживала бум, спортивные клубы росли как грибы, производилось множество домашних тренажеров, повысился интерес к занятиям с персональным тренером. К со-

жалению, то, что мы начинаем как курс упражнений, вовсе не означает последующих регулярных занятий.

Я дам вам три хороших совета по поводу вашей физической активности.

Первый: начните занятия.

Второй: занимайтесь регулярно.

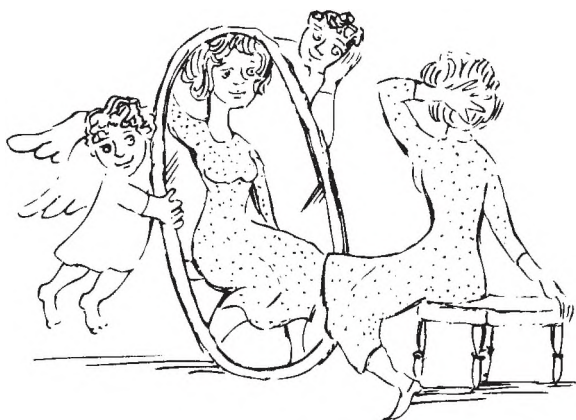
Третий: продолжайте заниматься.

В общем, вы знаете, что физическая активность полезна, - так претворите свои знания в жизнь! Начните регулярные занятия и больше не прекращайте их.

Что делал Иисус?

Если вы заинтересовались физическими упражнениями, нужно делать то, что делал Иисус: ежедневно достаточно заниматься. Для большинства людей лучшее упражнение - это ходьба, ведь именно так Иисус поддерживал Себя в хорошей физической форме во время Своей земной жизни.

СНИЗИТЬ ВЕС, ПИТАЯСЬ, КАК ИИСУС



Много лет назад я участвовал в конференции, проходившей в большом отеле в Лас-Вегасе. Когда мы с женой пришли завтракать, то увидели огромную комнату со столами, буквально ломившимися от всевозможной еды. В одной стороне комнаты стоял стол с «натуральной» пищей. На нем было огромное количество свежих фруктов — горы винограда, ананасов, грейпфрутов, дынь, персиков, нектаринов, апельсинов и яблок и россыпи клубники, малины и черники. Рядом лежал хлеб из цельного зерна, злаковые хлопья, орехи и йогурты.

В другой части комнаты на столе были разложены вафли, блины, пончики, пирожные, яйца, сосиски, ветчина, пече-

ные, мясо с подливкой и другие технологически переработанные продукты с высоким содержанием жиров и сахара.

Мы сели так, чтобы видеть оба конца комнаты, и я предложил жене проследить, какие люди будут подходить к тому и другому столу. Вскоре ее настолько захватило это занятие, что она занялась подсчетами. После завтрака мы оказались обладателями интереснейшей, хоть и научно недостоверной информации. Оказалось, что люди, подходившие к столу с калорийной, сладкой и жирной переработанной пищей были в основном полными, несколько отечными, с плохой осанкой и нездоровым цветом лица и казались усталыми и немного апатичными. Люди же, которые подходили к столу с фруктами, злаками и йогуртами, наоборот, выглядели более стройными и энергичными, с хорошим цветом лица и осанкой и вообще имели более привлекательный вид.

Этот завтрак, можно сказать, открыл моей жене глаза на правильное питание. С того дня она стала есть больше фруктов, овощей, злаков и орехов. Мы резко сократили потребление еды быстрого приготовления, сверхкалорийных и технологически переработанных продуктов. В результате мы не только стали лучше выглядеть, но и зарядились энергией. Выбрав еду, которую ел Иисус, мы променяли «пустые», бесполезные и часто просто вредные для здоровья калории на пищу, полную витаминов, питательных растительных веществ, антиоксидантов, минеральных солей, жирных кислот и ферментов.

ХУДЕЕМ С ЕДОЙ ИИСУСА

Похудеть, используя продукты, которые ел Иисус, очень просто. Не надо подсчитывать «съеденные» калории, граммы жиров или углеводов. Вы похудеете постепенно, если будете придерживаться «средиземноморской диеты» (см. главу 12) и повысите уровень физической активности.

Следующие рекомендации предназначены специально для людей, имеющих проблемы с излишним весом.

11. СНИЗИТЬ ВЕС, ПИТАЯСЬ, КАК ИИСУС

1. Ограничьте углеводы одним приемом пищи. Пусть это будут не технологически переработанные продукты, а цельное зерно злаков или бобовых.
2. Ограничьте употребление оливкового масла одной-двумя столовыми ложками в день. Если вы делаете приправу к салату из латука или к овощному салату, используйте только одну-две столовые ложки оливкового масла с добавлением уксуса и других специй. Подавайте приправу к салату-латуку отдельно от самого салата и макайте в нее листочки во время еды. Исключите все другие виды масла, включая сливочное, и животные жиры. Если вам хочется намазать хлеб маслом, смешайте равные части оливкового масла и мягкого сливочного масла и поставьте смесь в холодильник, чтобы она затвердела. Употребляйте это масло в очень ограниченном количестве.
3. Ограничьте употребление рыбы и курятины двумя порциями в день, по 50—150 г каждая. Съедайте только одну порцию (100—150 г) говядины или баранины в неделю.
4. Начиная обед и ужин с большой порции листового салата-латука (можете добавить к нему и другие овощи). Ешьте салат медленно. В этом случае вам будет гораздо легче не переждать последующих блюд из мяса и углеводов.
5. На период похудения ограничьте употребление вина одним-двумя бокалами в день.
6. Вместо сока ешьте фрукты целиком. Начните день с фруктов и продолжайте есть их в качестве десерта или «перекуса». Яблоки - очень сытные фрукты и могут подавить тягу к сладкому. Если вы стараетесь похудеть, исключите из рациона фрукты с высоким содержанием углеводов - бананы, финики, инжир, манго, папайю, изюм и чернослив. Вместо них ешьте яблоки, голубику, чернику, клубнику, малину, дыни, грейпфруты, виноград, киви, нектарины, апельсины, персики, груши, ананасы, сливы, мандарины и арбузы.

Приятно, что «средиземноморская диета» для потери веса разрешает включать в меню сколько угодно овощей с низким содержанием углеводов, к которым относятся салат-латук, брокколи, кочанная капуста, спаржа, зеленая фасоль, шпинат, кабачки, кормовая капуста, турнепс, тыква, патиссоны, цуккини, цветная капуста и другие.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОТЕРИ ВЕСА

Потеря веса основана на очень простом принципе: потребляйте с едой меньше калорий, чем сжигаете. Этого можно достичь за счет уменьшения количества потребляемых калорий или за счет повышения физической активности.

В США наиболее популярны диеты, основанные на снижении количества потребляемых углеводов (диета «Аткинс») или жиров (диета «Притикин»). Огромный недостаток таких диет состоит в том, что после их завершения человек начинает больше есть. Проверка показала, что через пять лет после окончания таких диет почти 100 % людей возвращаются к прежнему весу или набирают еще больший вес. Другими словами, эти диеты дают только временные результаты. Соблюдающие их люди худеют, а потом снова набирают вес. То же самое можно сказать про огромное большинство диет, которые сейчас столь распространены в России: в лучшем случае они малоэффективны, и результаты их вскоре сходят на нет, в худшем - их применение наносит ущерб здоровью, иногда очень серьезный.

Эффективность низкоуглеводных диет объясняется тем, что они приводят к понижению уровня инсулина в крови. Американцы едят пищу, содержащую слишком много сахара и углеводов, которые увеличивают концентрацию инсулина в крови. Это, в свою очередь, снижает уровень сахара в крови и таким образом стимулирует отложение жира. При «диете Иисуса» человек только изредка ест сладкое, а технологически переработанные углеводы, которые приводят к повыше-

нию уровня сахара в крови, заменяет на углеводы, содержащиеся в цельном зерне. Питание продуктами из цельного зерна, овощами, бобовыми и другими видами продуктов с высоким содержанием клетчатки вкупе с потреблением оливкового масла предотвращает повышение уровня инсулина в крови, а значит, «выключает» сигнал о необходимости запастись жир в организме.

Низкоуглеводные диеты почти всегда содержат вредные виды жиров (насыщенные, полиненасыщенные и гидрогенизированные). Когда такие жиры используются при приготовлении пищи, они выделяют свободные радикалы, повреждающие клетки организма. Эти диеты предполагают употребление большого количества животных жиров, что связано с риском развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Соблюдающие эти диеты люди обычно не получают достаточно фруктов и овощей, испытывая недостаток растительных питательных веществ, антиоксидантов и клетчатки, то есть тех веществ, которые предотвращают рак и сердечно-сосудистые болезни.

Диеты с низким содержанием жира тоже «работают» — они приводят к потере веса. Однако обезжиренная пища, как правило, не очень вкусная, и человек встает из-за стола после еды с чувством неудовлетворения, а это может привести к «приступам» неконтролируемого переедания. Вообще опасность подобных диет состоит в том, что они стимулируют ожорство.

Стиль питания, основанный на «еде Иисуса», разительно отличается от таких диет. В нем каждый прием пищи становится удовольствием. Еда, приготовленная с оливковым маслом, различными травами и приправами, необыкновенно вкусная и сытная. После приема здоровой пищи, состоящей из цельного злакового зерна, овощей и фруктов, человек чувствует насыщение и удовлетворение.

Я всегда советую тем, кто хочет похудеть, последовать в своем питании примеру Иисуса, а не есть искусственную, технологически переработанную пищу. Чем скрупулезно

подсчитывать калории и граммы жира и углеводов, лучше старайтесь выбирать полезные для здоровья продукты и правильно готовить еду.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МЕТАБОЛИЗМА

Интенсивность обмена веществ, или метаболизма - фактор, играющий важную роль в потере веса. «Медицинский словарь Стедмэна» определяет базовый уровень метаболизма как «минимальное производство индивидуумом энергии на клеточном уровне в состоянии бодрствования, или минимальная клеточная жизнедеятельность, связанная с функциями дыхания, кровообращения и секреции». Другими словами, базовый уровень метаболизма — это уровень функционирования вашего организма, когда вы не спите и ничего не делаете.

Базовый уровень метаболизма измеряют утром, до завтрака, когда организм человека находится в состоянии отдыха, в помещении с нормальной (не слишком высокой или низкой) температурой.

Уровень метаболизма контролируется щитовидной железой. Ее пониженное функционирование называется гипотиреозом, или гипотиреозидизмом. У многих людей функционирование щитовидной железы с возрастом ухудшается, что выражается либо в уменьшении содержания тиреоидных гормонов, либо в повышении содержания гормонов гипофиза в крови.

До появления анализов крови гипотиреоз диагностировали по базовой температуре тела; этот функциональный тест был предложен доктором Б. Барнсом. Вы можете сами провести такую диагностику. Ежедневно измеряйте температуру тела сразу после пробуждения в течение недели (или дольше). Делайте это следующим образом: держите термометр на тумбочке или столике возле постели; сразу после пробуждения поставьте его под мышку на 10 минут и запишите температуру. Женщины постклимактерического возраста могут проводить измерения в любые дни, однако менструирующие

женщины должны проводить их на второй, третий и четвертый день после менструации. Базовая температура тела ниже 36,4 указывает на наличие гипотиреоза.

Другие симптомы гипотиреоза включают депрессию, нарушение менструации, запор, сухость кожи, проблемы с весом, усталость, чувствительность к холоду и головные боли.

Бы спросите, какая связь между уровнем метаболизма и похуданием? Самая прямая! Дело в том, что метаболизм более активно протекает в мышечной ткани, чем в жировой. Другими словами, в состоянии покоя килограмм мышц сжигает намного больше калорий, чем килограмм жира. Часто для того, чтобы сбросить вес, надо просто заменить в своем теле жир на мышцы. А для этого необходимы физические упражнения.

Люди, которые ведут физически активный образ жизни, особенно те, кто регулярно ходит пешком и в дополнении к этому делает физические упражнения, увеличивают количество мышечной ткани в своем теле. Если вы прогуляетесь быстрым шагом, уровень метаболизма в вашем организме надолго повысится. А в результате замещения жира на мышцы уровень метаболизма будет выше даже в состоянии покоя. Чем выше уровень метаболизма, тем больше сжигается жира и тем легче сбросить лишний вес.

Вы можете активизировать процесс метаболизма, делая силовые упражнения (скажем, занимаясь дома с гантелями) или другие физические упражнения несколько раз в неделю, а после этого совершая прогулку быстрым шагом в течение двадцати-тридцати минут.

У большинства людей физическая активность ассоциируется с молодостью. На самом деле физические упражнения еще более важны для людей зрелого и старшего возраста. Возрастного предела для физической активности не существует. Базовый уровень метаболизма после двадцати лет снижается каждые десять лет на 5 %. В среднем женщина старше двадцати лет каждые десять лет теряет приблизительно три с половиной килограмма мышечной ткани, в основ-

ном благодаря сидячему образу жизни. Женщины, особенно в период до и после климакса, очень легко набирают вес, если не изменяют своего режима питания: уровень гормонов в крови и объем мышечной ткани снижается, а объем жировой ткани увеличивается. Женщины в предклимактерическом периоде (который длится от пяти до десяти лет и может начаться уже в возрасте около 35 лет) в среднем прибавляют в весе на килограмм-полтора в год или больше. В это время в организме происходит повышение уровня гормона эстрогена, что способствует откладыванию жира, особенно в области бедер и ягодиц.

В течение климактерического периода, когда происходит угасание менструальной функции, организм женщины уменьшает выработку эстрогена и прогестерона, а уровень тестостерона, наоборот, повышается. Это ведет к еще большему откладыванию жира, особенно в области живота. Прибавьте к этому ослабление работы щитовидной железы, уменьшение мышечной массы и стресс, который часто сопровождает женщину в этот период ее жизни, - повышение веса выглядит почти неизбежным! Между прочим, стресс приводит к увеличению уровня кортизола и снижению уровня серотонина. Высокое содержание кортизола стимулирует отложение жира в области талии, а также повышает содержание в крови жиров и сахара. Низкий уровень серотонина влияет на настроение и аппетит. Он может вызвать депрессию, бессонницу, ощущение тревоги и стремление к определенным видам пищи, обычно сладостям и кондитерским изделиям. Ясно, что многие люди, особенно женщины, попадают в порочный круг увеличения веса, колебаний настроения и желания есть сладкую и углеводистую пищу.

Чтобы этого не случилось, начните регулярно делать физические упражнения, в том числе аэробику, калистенику и силовую гимнастику. Проверьте у врача работу своей щитовидной железы или сами измерьте свою базовую температуру. И не забывайте про «еду Иисуса»!

АЛЛЕРГИЯ НА ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Еще один фактор, влияющий на поддержание веса, — это аллергия на определенные виды пищи, или их непереносимость. В Америке аллергия на продукты питания распространяется все шире - в основном из-за того, что американцы потребляют исключительно много продуктов быстрого приготовления, вредных для здоровья, и технологически переработанных продуктов, содержащих несметное множество различных добавок.

Пищевая аллергия, или непереносимость определенных продуктов питания, имеет следующие симптомы: тенденция к быстрому увеличению веса тела, задержка жидкости в организме, отечность, метеоризм (часто сопровождающийся желудочными коликами), тошнота, запор, понос, утомляемость, круги и «мешки» под глазами, мокрота, колебания настроения, раздражительность и головные боли.

Очень распространены аллергии на молочные продукты, яйца, пшеницу, кукурузу, дрожжи, сою и сахар. Многие люди вырабатывают физиологическую и психологическую зависимость от того самого продукта, на который у них аллергия, то есть они все время хотят есть именно этот вид пищи. Передание и стремление к еде приводит к развитию зависимости от пищи.

Чтобы определить, нет ли у вас пищевой аллергии или непереносимости какого-то вида пищи, попробуйте на время исключить из своего рациона все обычные пищевые аллергены. Просто прекратите есть молочные продукты, яйца, пшеницу, кукурузу, дрожжи, сою и сахар. Потом постепенно, по одному вводите эти продукты в свое меню и отслеживайте появление описанных выше симптомов.

После определения вида пищевой аллергии необходимо прекратить употребление этой еды по крайней мере на три месяца. Лучше всего, конечно, вообще прекратить на это время употребление технологически переработанных продуктов и перейти на «природную диету», состоящую из есте-

ственных и свежих продуктов и хлеба из цельной муки. Если вы подозреваете, что у вас аллергия на пшеничный хлеб, замените его на рис или просо. Аллергия к пшенице или ее непереносимость сопровождается обычно такой же реакцией на ячмень и овес. Если вы исключите из своего рациона продукт, к которому у вас развилась непереносимость, вы сможете за три месяца преодолеть это состояние и постепенно (в небольших количествах каждые три-четыре дня) вновь ввести этот продукт в свое меню.

Если у вас выявлена непереносимость молочных продуктов, замените их на соевый и рисовый творог и сыр, а также другие немолочные сыры. После полного исключения молочных продуктов из питания на три месяца вводите их в рацион, употребляя понемногу два раза в неделю.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Для того чтобы снизить вес и не набрать его снова, необходимо изменить свои привычки. Я рекомендую вам следующее.

1. Измените стиль покупки и приготовления еды. Многим очень трудно изменить свой стиль питания. Начните с другого способа покупать еду и готовить ее!

Предлагаю очень простую, но эффективную стратегию: уберите нездоровую, технологически переработанную и «искушающую» вас пищу из продуктовой сумки и кухни! Не покупайте такие продукты и не храните их дома. Если у вас не будет их под рукой, соблазн съесть их станет меньше.

Я часто слышу от родителей, что малыши почувствуют себя заброшенными и нелюбимыми, если им не покупать сладости, чипсы и мороженое. Таким людям я всегда советую покупать детям свежие фрукты. Дети быстро привыкнут, и фрукты станут нравиться им даже больше, чем мороженое, чипсы и другая вредная еда.

11. СНИЗИТЬ ВЕС. ПИТАЯСЬ, КАК ИИСУС

2. Измените время приема пищи. Постарайтесь ужинать до семи часов вечера и не позволяйте себе перекусывать позже этого времени.
3. Измените свои занятия после ужина. После того как вы убрали со стола, пойдите на прогулку. Получите удовольствие от свежего воздуха. Если вы пойдете погулять с другом или членом семьи, то сможете продолжить беседу, которую начали за ужином. Вечерние прогулки гораздо полезнее и приятнее бездумного сидения перед телевизором.
4. Не берите добавки и контролируйте размер своей порции. Накладывайте еду на тарелку прямо у плиты и относите тарелку на стол - вам вряд ли очень захочется идти за добавкой.
5. Оставляйте немного еды на тарелке, а не ешьте все подчистую. За месяц эта недоеденная еда составит несколько порций! В детстве многих из нас учили доедать до конца, чтобы не расхотеть еду зря. В таких случаях в качестве аргумента обычно вспоминают о миллионах голодающих детей на нашей планете. Однако еще в молодости я понял, что, подчищая тарелку, ничуть не помогаю этим голодающим детям, а дополнительная еда оседает на моей талии в виде жира.
6. Ешьте приблизительно через каждые четыре часа и не пропускайте приемов пищи. Если вы едите реже, скорость вашего метаболизма снижается. Кроме того, понижается уровень сахара в крови, что пробуждает в вас желание съесть что-нибудь сладкое и мучное.
7. Держите под рукой «для перекуса» полезные продукты типа фруктов, орехов или семечек. Перед тем как отправляться в продуктовый магазин за покупками, перекусите фруктами или орехами.
8. Когда вы идете за продуктами в супермаркет, не подходите близко к кондитерскому отделу и не заходите в отделы, где лежат чипсы, печенье и прочие вкусные, но вредные для здоровья продукты.

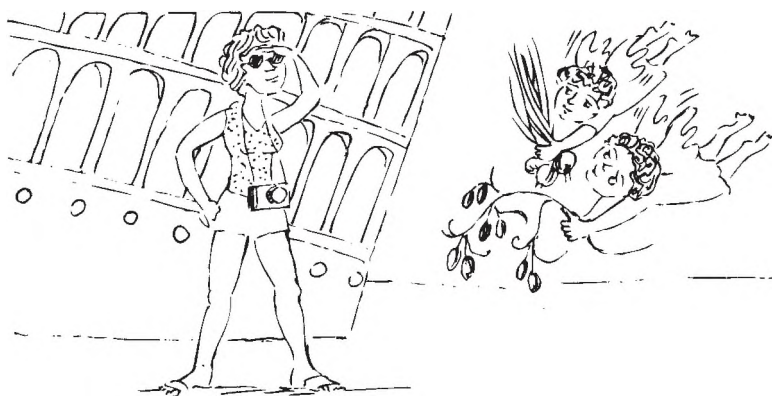
БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

9. Скажите десерту «нет». Если вы обедаете или ужинаете в ресторане, не берите десерт. Если в гостях вам предлагают десерт, вежливо откажитесь.
10. Наконец, ешьте только для того, чтобы «зарядить энергией» свой организм и пообщаться за столом с друзьями и родственниками. Многие из нас в детстве приучились «заедать» свои огорчения, используя для этого конфеты, кондитерские изделия и сладкие газированные напитки. Кроме того, с детства мы связываем сладкие и жирные блюда с праздниками (например, торт и мороженое - с празднованием дня рождения). В результате многие взрослые в трудных жизненных ситуациях обращаются за утешением к еде. Они используют еду, пытаясь облегчить свое эмоциональное состояние - скажем, заглушить чувство одиночества или тревоги. Не попадайтесь в эту ловушку.

Если вы ощущаете беспокойство или подавленность, лучше выйдите из дома и прогуляйтесь быстрым шагом. Если вам одиноко, позвоните своему другу а еще лучше — пригласите его на прогулку!

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

«СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



Последние тридцать лет все только и говорят об «образе жизни», «стиле жизни» или «качестве жизни». Однако, когда речь заходит о еде Иисуса, я предпочитаю выражение «здоровый образ жизни». Речь ведь идет не только и не столько о еде. Здоровый образ жизни включает в себя и выбор продуктов питания, и способы приготовления этих продуктов, и физические упражнения, и организацию приема пищи как приятного времяпрепровождения.

Надеюсь, что, дочитав до этой главы, вы уже убедились в том, что Иисус предлагает нам наилучшее решение любой проблемы, связанной со здоровым образом жизни. Мы мо-

жем использовать Библию как учебник в любой области нашего существования.

Пища, которую ел Иисус, во многом соответствует популярной в последнее время «средиземноморской диете», за исключением запрещенных продуктов, перечисленных в книгах Левит и Второзаконие. Средиземноморская диета разрешает употребление свинины, моллюсков, рыбы без чешуи и некоторые другие продукты, запрещенные в Библии, но в остальном в ней используются виды пищи, которые в библейские времена употреблялись на родине Иисуса.

Я горячий сторонник средиземноморской диеты как таковой — не только для потери веса, но и вообще как стиля питания в течение всей жизни человека. Научные исследования показали, что из всех существующих эта диета наиболее полезна для здоровья.

Средиземноморская диета — это стиль питания, который веками соблюдали народы, живущие на побережье Средиземного моря. Ее модификации характерны для населения Южной Франции, части Италии, Испании, Северной Африки (Марокко и Туниса) и некоторых стран Ближнего Востока (Ливии, Сирии, Израиля и частично Турции). Основу этой диеты составляет растительная пища, а ее разновидности связаны с различными уникальными растениями, которые употребляются в пищу тем или иным народом.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЫ

Преимущества средиземноморской диеты известны уже почти сорок лет, поэтому ученые смогли изучить ее долговременные последствия. Первым обратил на нее внимание доктор Энсел Кийс с сотрудниками. В 1958 году эти ученые высказали мнение, что между рационом и риском сердечно-сосудистых заболеваний существует связь. Точнее, доктор Кийс предположил, что интенсивное потребление насыщенных жиров увеличивает риск развития сердечно-сосудистых забо-

12. «СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

леваний. Его мнение основывалось на следующем факте: во время войны и ограничения продажи продуктов питания в некоторых европейских странах резко упало потребление молочных продуктов и мяса - и снизилась смертность от сердечных заболеваний и общий уровень смертности. Однако среди зажиточных слоев населения, которые продолжали употреблять в пищу мясомолочные продукты, риск развития сердечно-сосудистых болезней даже возрос.

В 1958—1964 годах доктор Кийс с коллегами исследовали более 12 000 мужчин в возрасте от сорока до пятидесяти лет из семи стран: США, Финляндии, Японии, Италии, Греции, Нидерландов и Югославии. Его работа известна под названием «Исследование семи стран».

Каждый участник исследования проходил опрос и медицинский осмотр, включающий измерение артериального давления и уровня холестерина в крови. Опрос содержал пункты, касающиеся курения, физической активности, питания и другие.

Анализ данных показал, что для средиземноморских стран были характерны наименьшие уровни смертности от любых причин. Самым удивительным открытием было резкое снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у жителей этих стран. Самая низкая смертность и самая низкая заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями была выявлена у греков - у них эти показатели были даже ниже, чем у японцев. Самая высокая заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями оказалась у финнов; они потребляют 40 % калорий в виде жира, из них половину в виде насыщенных жиров. Для сравнения: греки потребляют в виде жиров почти такое же количество калорий, но только небольшой процент этих калорий составляют насыщенные жиры. Основу рациона жиров в Греции составляют мононенасыщенные жиры, употребляемые преимущественно в виде оливкового масла.

Японцы потребляют лишь 9 % калорий в виде жиров, причем из них только 3 % составляют насыщенные жиры. Однако у греков заболеваемость сердечно-сосудистыми болез-

ниями ниже, чем у японцев, и почти на 90 % ниже, чем у американцев.

Доктор Кийс и его коллеги задались следующим вопросом: почему в Греции люди получают больше калорий с жиром, больше курят, пьют вино, мало активны физически и в то же время имеют высокую продолжительность жизни, низкий риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (кроме форм рака, связанных с курением), гипертонии, тучности и других болезней? Ответ: их питание соответствует традиционной средиземноморской диете.

Как мы уже несколько раз говорили в этой книге, американский тип питания предполагает употребление слишком большого количества насыщенных жиров, сахара, технологически переработанной пищи, соли, мяса и продуктов быстрого приготовления и, наоборот, слишком мало свежих фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна. Средиземноморская диета гораздо лучше сбалансирована, чем американская.

ДВЕ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ «ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ»



Интересный факт: в 1991 году сразу несколько организаций здравоохранения обратились в Министерство сельского хозяйства США с просьбой пересмотреть рекомендуемые группы продуктов питания в сторону резкого сокращения сахара, масла и жиров. Кроме того, они предложили рассматривать молочные продукты и «красное» мясо (говядина, телятина, свинина, баранина и козлятина) как дополнительные продукты питания, не входящие в четыре основные группы. Эта рекомендация была основана на огромном количестве научных данных, говорящих о том, что излишнее потребление молочных и мясных продуктов повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и ряда других болезней. На следующий год Министерство сельского хозяйства США предложило вместо существую-

щих до этого рекомендованных четырех групп продуктов так называемую «пираму питания».

«Пирамида питания» показывает, что большая часть потребляемых нами продуктов — основание пирамиды — должна состоять из хлеба, каш и макаронных изделий. Эти продукты должны составлять от 30 до 45 % рациона. Очень жаль, что в рекомендациях Министерства сельского хозяйства не указано, что хлебобулочные и макаронные изделия должны быть приготовлены из цельного зерна. Это следовало бы подчеркнуть!

Следующий уровень в «пирамиде питания» занимают фрукты и овощи. Министерство сельского хозяйства США рекомендует съедать ежедневно три-пять порций овощей и две-четыре порции фруктов. Овощи должны составлять 15—

«Пирамида питания»

-  Жир (в составе продуктов или добавленный)
-  Сахар (добавленный)

Эти значки показывают содержание жира в продуктах и добавление жиров и сахара

Жиры, масло, сладости (в небольших количествах)

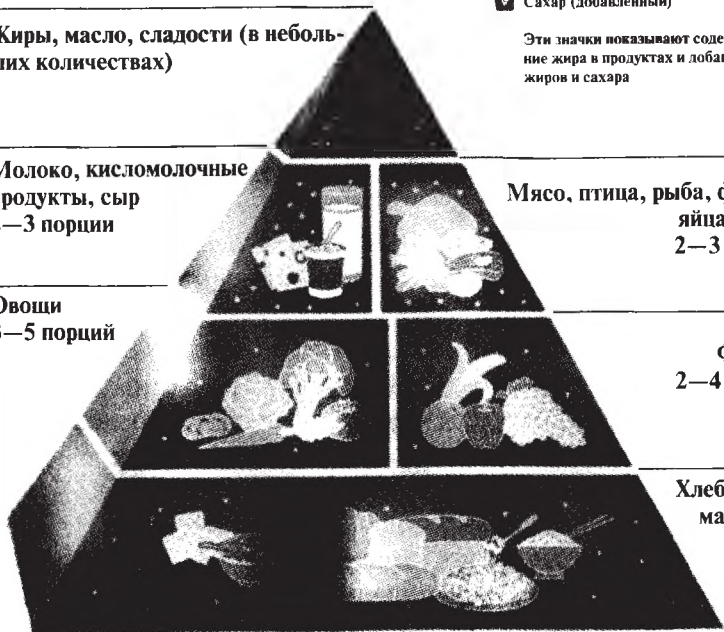
Молоко, кисломолочные продукты, сыр
2—3 порции

Мясо, птица, рыба, фасоль, яйца, орехи
2—3 порции

Овощи
3—5 порций

Фрукты
2—4 порции

Хлеб, каши, макароны
6—11 порций



20 % ежедневного рациона, а фрукты — 10—15 %. К сожалению, складывается впечатление, что любимые овощные продукты большинства американцев — это картофель-фри и кетчуп, а фрукты употребляются преимущественно в виде варенья, соков с добавлением сахара и консервов. Для того чтобы «пирамида питания» принесла пользу, надо перейти на питание свежими фруктами и овощами.

На третьем уровне «пирамиды питания» находятся молочные продукты (два-три раза в день) и группа продуктов, состоящая из мяса, птицы, рыбы, фасоли, яиц и орехов (два-три раза в день). Согласно «пирамиде питания» молочные продукты должны составлять не более 10 % от общего ежедневного рациона. Столько же должно составлять суммарное потребление мяса, фасоли, яиц и орехов. Рекомендации Министерства сельского хозяйства для этой части пирамиды — 50—100 г на одну порцию, что, судя по всему, соответствует количеству 250—300 г мяса в день. На мой взгляд, такая порция мяса слишком велика. Я рекомендую съедать в день не больше 150 г мясных продуктов, лучше в виде птицы и рыбы.

Жиры, масло и сладости занимают вершину «пирамиды»; этой группе продуктов отводится 5 % ежедневного рациона. Эта маленькая часть пирамиды включает все жиры, которые человек потребляет ежедневно, в том числе в приправах к салату, в составе переработанных продуктов и еды быстрого приготовления. Большинство американцев потребляют несравненно больше жира.

«Пирамида питания», предложенная Министерством сельского хозяйства США, кажется мне хорошим началом перехода на правильный режим питания, но она недостаточно подробно. Сравним ее с «пирамидой питания» средиземноморской диеты.

В «средиземноморской диете» предпочтение отдается продуктам, не прошедшим технологическую переработку, в том числе неочищенному («коричневому») рису и макаронам, лапше и хлебу из цельной муки. В идеале вся еда должна готовиться на один день без применения консервантов. Основание

12. «СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

«средиземноморской пирамиды» также включает пшеницу, булгур, кускус, поленту (кукурузную муку грубого помола) и картофель. Хлеб из цельного зерна, который популярен на побережье Средиземного моря, содержит много клетчатки и мало гидрогенизированных жиров, сахара и пищевых добавок. По средиземноморскому обычаю, такой хлеб или другие продукты из цельного зерна едят при каждом приеме пищи.

На следующем уровне «средиземноморской пирамиды» находятся фрукты, овощи, бобовые и орехи. Типичный «средиземноморский обед» включает в себя салат, который может приготавливаться из латука, помидоров, брокколи, бол-
Средиземноморская «пирамида питания»



гарского перца, лука и огурцов. К столу часто подают сырые овощи; овощи смешивают с рисом, лапшой, используют в салатах, закусках, предлагают в качестве основного блюда или гарнира. Фрукты обычно подают на десерт или между приемами пищи.

Из бобовых готовят суп или добавляют их в салат; их используют для приготовления закуски типа хумуса, а иногда подают как основное блюдо. Орехи редко едят сами по себе, как в Америке, и уж никак не в качестве закуски к переслащенным коктейлям!

Третий уровень «средиземноморской пирамиды» занимают кисломолочные продукты и сыр. В средиземноморской диете используется очень мало сыра - немного тертого сыра, посыпанного на макароны, или несколько маленьких кусочков феты в салате по-гречески. Молоко, как правило, не пьют. Вместо него употребляется йогурт (стакан в день) без добавления сахара, обезжиренный или с низким содержанием жира, иногда с добавлением свежих фруктов или ягод. Йогурт также используется как приправа к салату - обычно с укропом, чесноком, луком или огурцами.

На четвертом уровне находится рыба. В средиземноморской диете рыба употребляется гораздо чаще, чем мясо или птица. В некоторых средиземноморских странах на человека приходится в неделю до килограмма рыбы. Для здоровья полезно несколько раз в неделю съесть примерно по 150 г рыбы.

Птица и яйца находятся на пятом уровне «средиземноморской пищевой пирамиды». Классическая средиземноморская диета предполагает употребление мяса птицы два-три раза в неделю (по 100 г). В Средиземноморье практически не едят жареной курятины. Мясо курицы и индейки используется для приготовления супа, добавляется в овощное рагу или другое блюдо из овощей. Перед приготовлением с птицы, как правило, снимают кожу. Что касается яиц, их в средиземноморских странах употребляют до четырех в неделю на человека или не едят вообще. Яйца не являются постоянной при-

надлежностью утреннего стола - их обычно используют для приготовления теста или десерта.

На следующем, шестом, уровне пирамиды находятся сладости. В этих странах конфеты и сладкие десерты не едят каждый день. На десерт употребляют фрукты, а сладостями лакомятся на днях рождения, свадьбах и прочих праздниках.

На вершине средиземноморской пирамиды находится красное мясо. Его в странах Средиземноморья редко едят чаще нескольких раз в месяц, да и тогда используют как ингредиент сложного блюда, смешанный с небольшим количеством подливки и с большим количеством овощей, лапши или риса. Мясо едят по особым случаям и редко подают в качестве основного блюда. Обычно его запекают или тушат

К блюдам средиземноморской диеты подается красное вино или минеральная вода, причем за один прием пищи обычно выпивается не больше одного бокала вина.

НЕ ПРОСТО ДИЕТА

Средиземноморская диета — не просто набор определенных продуктов и блюд. Она затрагивает также способ расхода калорий и социальные аспекты приема пищи.

Средиземноморский образ жизни предполагает физическую активность. Однако люди, живущие в странах Средиземноморья, редко посещают фитнес-клубы или специально занимаются спортом; они просто ведут активный образ жизни. Например, они ежедневно ходят пешком на рынок или в магазины, чтобы закупить продукты, ходят в гости к соседям и пешком добираются до места работы или учебы.

Кроме того, для населения этих стран характерен прием пищи в спокойной обстановке и в кругу семьи. Во время обеда и ужина они общаются и часто шутят и смеются, поэтому проводят за едой довольно долгое время. Они наслаждаются пищей и превращают обед и ужин из рутины в событие.

Напротив, средний американец не тратит на еду больше десяти минут, да и те проводит за рулем машины или уставив-

шись в телевизор. Неудивительно, что в США наблюдается настоящая эпидемия несварения желудка, изжоги, язвы желудка, гастрита, синдрома раздраженного кишечника и прочих желудочно-кишечных расстройств. Быстрая еда приводит к тому, что американцы съедают больше, чем необходимо организму для насыщения: мозгу нужно некоторое время для того, чтобы зарегистрировать сигнал «я сыт», а к тому времени человек уже успевает съесть слишком много.

Для оптимального пищеварения каждый кусок еды надо пережевать около тридцати раз. В результате пища хорошо смачивается слюной, что создает оптимальные условия для ее последующего переваривания и всасывания. Кроме того, медленный темп еды позволяет мозгу лучше разобраться с сигналом о насыщении.

Вдобавок американцы предпочитают принимать пищу в одиночку и использовать еду как успокоительное средство для облегчения состояния стресса, тревоги или депрессии. В странах Средиземноморья прием пищи — это социальное событие, используемое для общения и укрепления эмоциональных связей между людьми. В этом смысле он также служит для ослабления стресса и депрессии.

КАК ПЕРЕЙТИ К СРЕДИЗЕМНОМОРСКОМУ СТИЛЮ ПИТАНИЯ

Для этого я рекомендую программу из десяти шагов.

1. Начните все сначала! Избавьтесь от вредных продуктов питания, которые скопились в вашей кухне. Выбросите все чипсы (другие хлопья, содержащие гидрогенизированный жир), печенье, конфеты, крекеры, каши быстрого приготовления с высоким содержанием сахара, белый хлеб, технологически переработанные продукты и сладости. Выбросите все масло, кроме оливкового, кулинарный жир, приправу для салатов фабричного изготовления, майонез, маргарин и все, что содержит гидрогенизи-

12. «СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

рованные жиры. Закупите полезные для здоровья продукты, содержащие муку из цельного зерна. Купите побольше овощей и фруктов. Поставьте на кухонные полки оливковое масло, орехи и крупы.

2. Готовьте из цельнозерновой муки и круп. Ешьте больше свежих фруктов и овощей, бобовых и орехов.
3. Используйте для готовки оливковое масло вместо маргарина, сливочного масла и жира. Готовьте приправу для салата из оливкового масла. Избегайте жаренья, особенно во фритюре.
4. Ограничьте потребление сыра. Используйте пармезан или сыр фета в салатах либо с основными блюдами. Не ешьте сыр большими кусками.
5. Ешьте обезжиренный натуральный йогурт; в него можно добавить ломтики фруктов, ягоды и какой-нибудь натуральный подсластитель.
6. Ешьте рыбу или птицу вместо красного мяса. Не ешьте много мяса и рыбы.
7. Откажитесь от конфет, пирожных и тортов.
8. Выпивайте за обедом и ужином по рюмке красного вина.
9. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, больше ходите пешком.
10. Превратите обед в событие, которое вы разделите с другими людьми. Ешьте медленно, наслаждайтесь вкусом еды и общением с семьей или друзьями.

ОРГАНИЗУЙТЕ ИДЕАЛЬНУЮ КЛАДОВКУ

Идеальная кладовка для той еды, которую ел бы Иисус, содержит следующие продукты питания.

Хлеб. Покупайте хлеб или питу из цельной нерафинированной муки. Если у вас аллергия на пшеницу, покупайте просяной хлеб или хлеб из неочищенного риса (в Америке он продается в магазинах здорового питания).

Овсяные хлопья. Покупайте хлопья «Геркулес» или другие хлопья (лучше с отрубями) без добавления сахара (но не хло-

пья быстрого приготовления). Если у вас аллергия на пшеницу, попробуйте просяные или гречневые хлопья.

Сыр. Покупайте нежирный творог, сыр «Пармезан» (натертый или куском, который вы сможете натереть сами), нежирную «Моццареллу» или сыр фета. Если у вас аллергия или непереносимость молочных продуктов, покупайте соевый сыр и творог. Я рекомендую покупать экологически чистый сыр.

Яйца. Покупайте яйца от кур, содержащихся на свободном выгуле.

Рыба. Покупайте виды рыбы с чешуей и плавниками. Не покупайте сома и морепродукты. Удостоверьтесь, что купленная вами рыба свежая и добыта в незагрязненном водоеме.

Фрукты. Лучше всего употреблять свежие фрукты, можно также мороженые. Не покупайте компотов и фруктов в сиропе.

Травы и приправы. Во многие средиземноморские рецепты входят чесночная соль или чесночный порошок, кельтская соль (продается в магазинах здорового питания) и черный перец. Экспериментируйте с другими травами и приправами — они улучшат вкус ваших блюд и позволят вам обойтись без добавления жиров или сахара.

Мясо. Покупайте мясо животных, содержащихся на свободном выпасе. Избегайте свинины.

Молочные продукты. Покупайте молоко, йогурт и творог с низким содержанием жира. Если у вас аллергия или непереносимость молочных продуктов, вам подойдут соевое, рисовое или миндальное молоко.

Орехи. Самые лучшие орехи - грецкие и миндаль. После того как вы открыли упаковку, храните орехи в холодильнике или морозилке в герметически закрытой посуде.

Оливковое масло. Покупайте масло первого или второго холодного отжима.

Макаронные изделия. Покупайте макаронные изделия из цельной муки. Если у вас аллергия на пшеницу, попробуйте рисовую лапшу или лапшу из полбы.

Птица. Покупайте курицу или индейку, желательнее белое мясо.

Супы и бульоны. Покупайте натуральные бульонные кубики с низким содержанием жира и соли (продаются в магазинах здорового питания).

Продукты, содержащие углеводы. Кроме макаронных изделий, покупайте неочищенный (коричневый) рис или дикий рис, фасоль и другие бобовые, кукурузную муку грубого помола и картофель (только свежий, а не быстрого приготовления).

Сладости. Держите в кухне небольшой запас меда. Для придания сладкого вкуса используйте натуральные подсластители вместо искусственных. Такие подсластители не имеют побочных эффектов, и их можно давать диабетикам. Также используйте варенье без добавления сахара.

Овощи. Покупайте свежие или замороженные овощи. Иногда допустимы консервированные овощи с низким содержанием соли. Покупайте предпочтительно спаржу брокколи, капусту, морковь, перец, лук, шпинат, помидоры, брюссельскую капусту цветную капусту, кормовую капусту тыкву турнепс, кабачки и цуккини. Выбирайте темно-зеленый салат-латук, так как он содержит больше полезных веществ, чем салат светло-зеленого цвета.

Уксус. Покупайте винный или яблочный уксус.

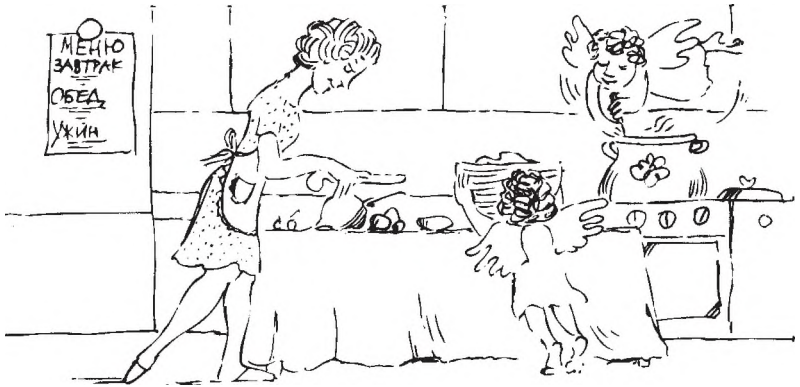
Вино. Покупайте красное вино.

Йогурт. Покупайте натуральный йогурт - обезжиренный или с низким содержанием жира.

Помните: то, что вы приносите из магазина, вы съедите. Если вы не будете покупать вредные продукты, вы и есть их не будете!

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН И МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ



Если вы хотите следовать за Иисусом, ваше правильное питание должно основываться на совокупности определенных жизненных принципов.

Здоровый образ жизни предполагает три приема пищи в день — завтрак, обед и ужин, причем количество пищи должно быть небольшим, а продукты — сбалансированными. Между приемами пищи можно перекусывать, чтобы поддерживать нужный уровень сахара в крови и максимальную энергию в течение всего дня.

ВСЕГДА ЗАВТРАКАЙТЕ

Завтрак — самый важный прием пищи за день. Никогда не пропускайте завтрак! Английское слово «breakfast» («завтрак») происходит от выражения «прервать пост» («breaking the fast»). Обычно между завтраком и последним приемом пищи проходит десять-двадцать часов.

Чтобы понять значение завтрака, представьте себе обмен веществ в вашем организме в виде огня в камине. К утру он почти угасает. Чтобы разжечь его снова, вам нужен полноценный завтрак.

Я советую есть на завтрак хлеб из цельного зерна, кашу, натуральный йогурт без сахара и какой-нибудь фрукт.

ЗА ОБЕДОМ ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗА УЖИНОМ

В странах Средиземноморья обед является главным приемом пищи за день. Зачастую члены семьи проводят за обедом целый час, а потом устраивают небольшой отдых (сиесту), чтобы переждать самое жаркое время дня.

Берите с собой обед на работу и советуйте сослуживцам (или друзьям, которые работают недалеко от вас) делать то же самое. Во время обеденного перерыва соберитесь и пообедайте вместе. Не тратьте время на дорогу к ресторану или закусочной, поиски парковки, очередь на раздачу или ожидание официанта. После всего этого времени остается только на то, чтобы второпях проглотить обед. Лучше объединитесь с коллегами или друзьями и устройте что-то вроде пикника. Используйте обеденный перерыв для того, чтобы отдохнуть, поговорить и посмеяться. Перед обедом или после него хорошо немного пройтись, чтобы активизировать обмен веществ.

Запомните: чтобы следовать за Иисусом, надо употреблять больше натуральных продуктов и есть в атмосфере спокойного дружеского общения.

УЖИНАЙТЕ РАНО И ЕШЬТЕ НЕМНОГО

Большинство американцев наиболее плотно питается за ужином. Советую вам устраивать ужин как можно раньше - особенно это важно для тех, кто хочет похудеть. После ужина прогуляйтесь с семьей или с друзьями.

За ужином самое время съесть побольше салата из темно-зеленого латука и разнообразных овощей — моркови, лука, помидоров или огурцов. Чем ярче цвет у овощей, тем лучше!

Ужин может состоять из нескольких блюд. После салата съешьте маленькую тарелку фасолевого супа или супа из чечевицы, супа из брокколи (посыпанного тертым «Пармезаном») или супа из свежих овощей. С супом можно съесть кусок хлеба из цельного зерна, обмакивая его в хумус или в оливковое масло, сдобренное уксусом и перцем.

Ограничьте порцию рыбы или птицы 100—150 г. Пореже ешьте красное мясо. Если в качестве основного блюда вы выбрали овощи, потушите их или слегка обжарьте, непрерывно помешивая. Вы можете даже подать их сырыми - кто сказал, что основное блюдо обязательно должно быть горячим?

На десерт съешьте что-нибудь из фруктов.

За обедом вы можете выпить бокал красного вина или полстакана-стакан воды с добавлением свежего лимонного сока. Если хотите, добавьте в воду с лимонным соком натуральный подсластитель, тогда у вас получится лимонад.

МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ МОЖНО НЕМНОГО ПЕРЕКУСИТЬ

Я рекомендую перекусывать фруктами, натуральным йогуртом или обезжиренным творогом.

ПРИБЕРЕГИТЕ ЛАКОМСТВА ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ

Наш план питания вовсе не означает, что вы навсегда лишаетесь возможности полакомиться вкусным пирожным или мороженым. Ни в коем случае! Следуйте одному простому правилу: праздничная еда - по особым случаям. Однако если вы стараетесь похудеть, вам придется полностью отказаться от сладкого, пока вы не достигнете нужного вам веса.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ

Обязательно выпивайте в день не менее двух литров отфильтрованной или бутилированной воды. Советую вам выпивать один-два стакана воды за полчаса до приема пищи, чтобы улучшить пищеварение и не переесть, а затем еще два стакана воды примерно через два часа после еды. Если пить слишком много воды за едой, это замедлит усвоение пищи.

ПОСЕЩЕНИЕ РЕСТОРАНОВ

Средний американец несколько раз в неделю посещает ресторан. Конечно, еда, приготовленная дома, гораздо питательнее и дешевле. Однако, если вам нравится и удобно обедать вне дома, вот несколько советов:

- * Всегда заказывайте салат без приправы. Просите подать оливковое масло и уксус отдельно.
- * Поделитесь с кем-нибудь основным блюдом. Обычно в современных американских ресторанах подают огромные порции мяса, рыбы или птицы, каждой из которых вполне хватит на двух человек. В качестве гарнира заказывайте овощи - например брокколи, шпинат или спаржу - или печеную картошку без подливки.
- * Попросите, чтобы повар не добавлял в овощи масло во время готовки.

13. ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН И МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

- * Выбирайте супы из овощей вместо протертых супов.
- * Попросите, чтобы вам принесли хлеб с отрубями.
- * На десерт заказывайте свежие фрукты.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Это меню - не набор рецептов, а рекомендации по здоровому питанию на неделю.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак

Полстакана свежесжатого фруктового сока или маленький фриск

1 порция овсяной каши с добавлением грецких орехов или миндаля. К каше можно добавить ягоды, лучше голубику, чернику малину или клубнику.

Обед

Рыбный салат: 50—100 г консервированного тунца в собственном соку; добавить мелко нарезанные лук, сельдерей, помидоры, огурцы и вообще любые другие овощи на ваш выбор. Сервируйте салат на листьях латука. В качестве приправы используйте уксус и оливковое масло (см. рецепт ниже).

Пить отфильтрованную или бутилированную воду с выжатым в нее соком лимона или лайма.

ПРИПРАВА К САЛАТУ ИЗ ОЛИВКОВОГО МАСЛА И УКСУСА

Вот мой любимый рецепт такой приправы:

- 6 ст. ложек натурального оливкового масла
- 4 ст. ложки уксуса
- 2 ст. ложки свежесжатого лимонного сока

1/2 ст. ложки соли (можно больше - по вкусу)

1—2 дольки давленого чеснока

Смешайте все ингредиенты; если хотите, используйте блендер. Храните в закрытом контейнере в холодильнике.

Ужин

Салат из темно-зеленых овощей, моркови, помидоров и огурцов. Используйте приправу из оливкового масла и уксуса.

Миска чечевичного супа.

1 кусок хлеба из цельного зерна или одна пита с хумусом (см. рецепт ниже).

150 г поджаренной на гриле рыбы с приготовленной на пару брокколи, посыпанной тертым сыром «Пармезан» и с небольшой порцией вареного неочищенного риса.

1 бокал вина или отфильтрованной воды.

ХУМУС

Замочите на ночь нут. Можете попробовать сделать хумус из других сортов бобовых (гороха, фасоли и др.) — блюдо приобретет более тонкий вкус и аромат.

Утром слейте всю воду. Добавьте свежей воды из расчета один литр на два стакана нута, поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите час или два на медленном огне (до мягкости).

Слейте воду, положите сваренный нут в миксер или комбайн и измельчите до состояния пюре. Добавьте на каждые два стакана нута:

6 ст. ложек свежего лимонного сока (2 лимона)

3 большие дольки чеснока (или больше — по вкусу)

1/2 ч. ложки соли (или по вкусу)

1/4 ч. ложки сухого острого чили

1 ст. ложку кумина (зиры)

4 ч. ложки кориандра

1 ч. ложку сахара

Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Если пюре слишком густое, разбавьте отваром или сохраненной жидкостью (можно «регулировать» пюре водой).

Добавьте специи по вкусу. Храните в герметическом контейнере в холодильнике.

Различные популярные добавки

В хумус можно добавить различные наполнители и добавки, варьируя и сочетая их между собой по вкусу

Одна из наиболее частых добавок - тахини (полстакана на 2 стакана нута или по вкусу): это паста, приготовленная из обжаренных молотых семян кунжута, одна из популярных ингредиентов хумуса.

* Примерный состав — 1/2 стакана семян кунжута, 1 ст. ложка кумина. Обжарить на сухой сковороде и растереть с оливковым маслом, соком лимона и чесноком до однородной пасты. Другой состав тахини — щепоть черного перца, 1/2 чашки воды, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 щепотка кумина, 1 щепотка чили, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 450 г кунжута, 1 ч. ложка соли. Можно добавить несколько капель кунжутного масла.

2 ст ложки свежей кинзы, или петрушки, или мяты
немного базилика
немного орегано

небольшое количество (на 1 стакан пасты — 1 ст. ложка) оливкового масла (смешать или сбрызнуть готовый хумус сверху)

1/2 нарезанной луковицы
нарезанные оливки или маслины

Хумус можно подать на тарелке как закуску, наполнить им и свежими овощами питу или использовать в сэндвичах.

Можно смешать хумус с пюре из баклажанов.

Вот еще различные варианты добавок:

Индийский стиль. Добавьте 1 ч. ложку карри. Посыпьте свежими листьями кинзы и кориандра.

Индийский стиль. Добавьте одно очищенное авокадо и 1 ч. ложку чили.

Испанский стиль. Добавьте 3 ст. ложки оливок.

Итальянский стиль. Добавьте 1/4 чашки сушеных томатов, предварительно замоченных и отжатых и 3—4 ч. ложки базилика.

Мексиканский стиль. Добавьте 1/4 чашки обжаренных сушеных чили и по вкусу молотый сушеный острый чили.

Европейский стиль. Добавьте небольшую горсть листьев шпината, 2 ч. ложки свежего укропа, 3 луковицы шалота.

Можно украсить пасту, посыпав ее сверху свеженарезанной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой, зеленым луком и т.п.), паприкой, порезанными маслинами или оливками, тонко нарезанным красным луком, шалотом, семенами кунжута, толчеными орехами, целыми сваренными горошинами, нарезанными дольками моркови, стеблями сельдерея, цуккини, огурца, кусочками сладкого перца — в зависимости от своего вкуса и фантазии.

Второй день

Завтрак

Полстакана свежавыжатого фруктового сока или небольшой фрукт

Овсяная каша на воде с отрубями.

К овсяной каше можно добавить молоко (обезжиренное коровье, соевое, миндальное или рисовое).

Обед

Большая порция овощного салата с кусочками вареной индейки (50 г).

Посыпьте маленькими кусочками сыра фета и полейте подливкой из уксуса с оливковым маслом.

13. ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН И МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Один кусок хлеба из цельной муки (можно макать в хумус или оливковое масло).

Отфильтрованная или бутилированная вода с добавлением свежевыжатого лимонного сока (можно подсластить натуральным подсластителем).

Ужин

Салат из латука с приправой из уксуса и оливкового масла.

Лапша из цельной муки с соусом маринара, посыпанная тертым «Пармезаном» (см. ниже рецепт соуса).

Бокал (полстакана) красного вина или вода.

СОУС МАРИНАРА

Добавьте к одной консервной банке томатной пасты:

2—3 нарезанных свежих помидора

2—3 давленных зубчика чеснока

1 стакан мелко нарезанного репчатого лука

3 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложку орегано

2 ст. ложки мелко нарезанной свежей петрушки

2 ч. ложки сухого базилика

кельтская соль и перец по вкусу

Этот соус не надо варить!

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак

Полстакана свежевыжатого фруктового сока или небольшой фрукт

Омлет из одного яйца и двух яичных белков с луком, помидорами, грибами, болгарским перцем или любыми другими овощами (по желанию). Поджарьте омлет на небольшом количестве оливкового масла и посыпьте тертым сыром.

Один кусок хлеба из цельного зерна, поджаренного на оливковом масле.

Обед

Салат с приправой из уксуса и оливкового масла.

Сэндвич из двух кусков хлеба из цельного зерна, 100—150 г мяса куриной грудки, кусочков помидоров и листьев салата-латука. Замаринуйте курятину с вечера в смеси оливкового масла и красного вина, а перед обедом (или утром перед уходом на работу) приготовьте на гриле.

Отфильтрованная или бутилированная вода с добавлением свежесжатого лимонного сока (можно добавить натуральный подсластитель).

Ужин

Салат с приправой из уксуса и оливкового масла.

Стакан супа из брокколи.

Запеченный окунь (150 г), посыпанный тертым сыром.

Хлеб из цельного зерна (можно макать в хумус).

Овощи, приготовленные на пару или слегка обжаренные в оливковом масле и посыпанные сыром.

Один бокал красного вина или воды.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак

Полстакана свежесжатого фруктового сока или небольшой фрукт

100—200 г натурального йогурта с низким содержанием жира; добавьте к нему стакан ягод (малины, черники, клубники) или кусочки дыни, арбуза либо ананаса по вашему выбору

Один кусок хлеба из цельного зерна, поджаренного на оливковом масле.

Обед

Рисовая каша из неочищенного (коричневого) риса с фасолью или бобами.

Салат из латука с овощами, приправленный оливковым маслом, перцем и уксусом.

Отфильтрованная или бутилированная вода с добавлением свежесжатого лимонного сока.

Ужин

Тонко раскатанная пицца из цельной муки с помидорами, луком, грибами и болгарским перцем. Для приготовления теста используйте оливковое масло. Посыпьте пиццу небольшим количеством сыра «Моццарелла» из обезжиренного молока.

Один бокал красного вина или воды.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак

Полстакана свежесжатого фруктового сока или небольшой фрукт. Стакан овсяной каши с миндалем, грецкими орехами или любыми ягодами на выбор. Используйте натуральный подсластитель. Если хотите, добавьте обезжиренного или соевого молока.

Обед

Греческий салат (салат-латук с кусочками огурцов, оливками, кусочками сыра фета, нарезанными помидорами, луком и перцем), приправленный уксусом и оливковым маслом.

Один кусок хлеба или пита из цельной муки с хумусом.

Отфильтрованная или бутилированная вода с добавлением свежесжатого лимонного сока (можно добавить натуральный подсластитель).

Ужин

Зеленый салат.

БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Морской окунь или другая рыба, приготовленная на гриле, с овощной смесью на пару и с рисом.

Хлеб из цельной муки (с оливковым маслом или хумусом).

Один бокал красного вина или воды.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак

Полстакана свежесжатого фруктового сока или небольшой фрукт.

Один кусок хлеба из цельной муки с соевым сыром.

Один грейпфрут.

Обед

Куриный суп с рисом (ингредиенты: бульонный кубик с низким содержанием соли, мелко нарезанный лук, чайная ложка оливкового масла, мелко нарезанные сельдерей и петрушка, кельтская соль и перец по вкусу).

Пита из цельной муки.

Отфильтрованная или бутилированная вода с добавлением свежесжатого лимонного сока (можно добавить натуральный подсластитель).

Ужин

Зеленый салат

Шашлык из филе нежирной говядины (не больше 100—150 г) с грибами, луком, помидорами и любыми овощами на выбор. Или антрекот из говядины с гарниром из овощей, приготовленных на пару или на гриле (например, брокколи на пару).

Булочка с отрубями.

Один бокал красного вина или воды.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак

Полстакана свежавыжатого фруктового сока или небольшой фрукт.

Овсяная или другая каша с высоким содержанием клетчатки.

Ягоды или фрукты.

Обед

Салат из лапши (ингредиенты: лапша из цельного зерна, оливковое масло, мелко нарезанные овощи — помидоры, болгарский перец, морковь и зелень).

Отфильтрованная или бутилированная вода с добавлением свежавыжатого лимонного сока (можно добавить натуральный подсластитель).

Ужин

Тушеная курица с рисом или курица с гарниром из риса и приготовленных на пару овощей.

Один бокал красного вина или воды.

КАКОЙ ВЕС СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ ИЗБЫТОЧНЫМ?

Давайте для начала определим, когда следует говорить об избыточном весе. Если вы зададите этот вопрос российскому врачу, он, определив ваш рост, вес, пол и возраст, обратится к таблицам Егорова — Левитского и посмотрит, больше или меньше ваш вес, чем тот, который вам соответствует. В этих таблицах представлен так называемый максимально допустимый вес, выше которого уже следует говорить об избыточном весе.

Предположим, что ваш вес больше табличного. Тогда следует определить, на сколько больше, и выразить этот избыток в процентах. Вот формула: $(\text{Реальный вес} - \text{Табличный показатель}) / \text{Табличный показатель} \times 100 \%$

ТАБЛИЦА ЕГОРОВА — ЛЕВИТСКОГО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

Рост, см	19—29 лет		30—39 лет		40—49 лет		50—59 лет		60—69 лет	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
148	50,8	48,4	55	52,3	56,6	54,7	56	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58	55,7	57,3	54,8
152	51,3	51	58,7	55	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68	64,5	67	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74	75,6	72	72,2	70
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,3	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81	79,8	79,6	76,8	76,9	75
172	74,1	72,8	79,3	77	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79	84,4	83,7	83	79,4	79,3	78
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83	78,2	85,6	82,4	88	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88	85,8
186	93,1	89,2	95	91	96,6	92,9	92,8	89,6	89	87,3
188	95,8	91,8	97	94,4	98	95,8	95	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Классификация ожирения, принятая в России:

Степень	% избытка
1	10-30
2	30-50
3	50-100
4	Больше 100

А дальше совсем просто. Если избыток вашего веса не превышает 10 % от максимально допустимого, то об ожирении говорить еще рано. Это просто избыточная масса тела. Если же избыток пока еще меньше 30 %, то это уже ожирение первой степени, если меньше 50 %, это вторая степень, если меньше 100, то третья, а если больше, то четвертая. Сразу скажу, что пациент с ожирением четвертой степени — это глубоко больной человек. Даже поход в булочную или в поликлинику — для него порой непреодолимая задача. К счастью, встречается эта степень ожирения не так часто. Мне по работе приходилось лечить не менее тысячи больных ожирением. Так вот, больных с четвертой степенью было среди них не больше пятидесяти. Раз десять мне не хватило шкалы медицинских весов, чтобы их взвесить. Эти весы, кстати, рассчитаны максимум на 160 кг. Были и просто удручающие случаи. Вспоминаю одного паренька, который в возрасте 18 лет при росте 165 см весил килограммов 170. От лишнего веса он задыхался даже в сидячем положении. Еще бы, ведь он весил почти в три раза больше, чем ему следовало!

Вот формула для определения индекса Кетле (индекс массы тела):

$$ИК = M(\text{кг}) : H^2(\text{м}),$$

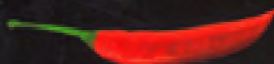
где М — масса тела, Н — рост.

Для определения индекса Кетле вес человека, выраженный в килограммах, следует поделить на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат

Возьмите калькулятор и подсчитайте. Если у вас получится от 18,5 до 25 — это норма, если больше 25, но меньше 30 — это избыточная масса тела, но еще не ожирение, а вот если больше 30 — это уже ожирение. В последнее время и на Западе стали выделять степени ожирения. Делается это по индексу Кетле. Если он меньше 28,5, говорят о легком ожирении, если меньше 35, то это ожирение средней степени тяжести, если индекс Кетле меньше 40, то это тяжелое ожирение, наконец, если он больше 40 — это ожирение очень тяжелое. Значения меньше 18,5 указывают на излишнюю худобу.

Эта книга уникальна: она не только рассказывает, как питались люди библейских времен и Сам Христос, - в ней вы найдете вполне реальное руководство по применению этих принципов сегодня. Давно знакомые продукты предстанут перед вами в совершенно новом свете. Вы узнаете, что диета - это не просто определенная система питания, это образ жизни! Вы прочитаете:

- о том, какой хлеб может стать основой здорового рациона;
- как получить наибольшую пользу от белковых продуктов - мяса, рыбы, бобовых;
- о чудодейственных свойствах овощей и фруктов;
- о коварстве животных и растительных жиров;
- о целительном и продлевающем жизнь действии оливкового масла;
- о том, что мед намного лучше сахара;
- о том, чем вредны продукты, на которые были наложены пищевые запреты в ветхозаветные времена,
- и о том, в какой обстановке следует принимать пищу.



Дон Колберт - доктор медицины, с 1987 года работает семейным врачом. Автор ряда бестселлеров, ведущий (совместно с женой Мэри) ежемесячных колонок в журналах «Харизма» и «Партнерс» и национального ток-шоу «Ваше здоровье». Разработал собственную линию поливитаминов «Дивайн Хелс Нейшнл Продактс». Регулярно выступает на семинарах с сообщениями на темы «Как поддерживать здоровье, которое дал нам Бог», «Семь столпов здоровья» и др. Дон Колберт живет в городе Орlando, штат Флорида.

www.triad.ru



ISBN 5-86161-354-X



9 785861 813549