

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

### Прежде всего выбирайте натуральные продукты

Выбирайте продукты, богатые полезными веществами (витамины, минералы, клетчатка и белок), и исключите из своего рациона все вредные продукты (сахар, соль, насыщенные и транс-жиры). Задайтесь целью сбалансировать свою диету таким образом, чтобы 80 % ее составляющих были натуральными продуктами. Примите решение употреблять шесть стаканов овощей, особенно зеленых листовых сортов, таких как брокколи, капуста, салат-латук, и пять стаканов фруктов различных цветов в день, таких как желтые бананы, красные яблоки, золотистые персики и зеленые груши. Такое изменение даст вам огромный заряд энергии для ваших диетологических подвигов.

### Читайте этикетки

Простейший способ отличить хорошие продукты от пищи, подвергнутой интенсивной обработке – обращать внимание на этикетку. На томатах этикетки нет, но на этикетке упаковки картофельных чипсов указаны, по крайней мере, двенадцать различных ингредиентов.

### Оставайтесь на кухне

Наилучший способ изменить свой рацион в пользу натуральных продуктов и улучшить свое здоровье, сэкономив при этом много денег – наслаждаться приготовлением пищи на собственной кухне. В ресторанах, как правило, пища приготавливается из чрезмерно обработанных и пакетированных продуктов. Готовьте пищу всей семьей, разделяя обязанности для каждого ее члена (накрыть на стол, измельчить продукты, перемешать пищу и т.д.). Одно из преимуществ приготовления пищи дома – вы будете кушать более здоровую еду и весить меньше, чем те, кто часто обедают в ресторанах.

### Дайте время своим вкусовым рецепторам на адаптацию

Слишком много людей привыкло к диете с высоким содержанием соли, сахара, жиров и других добавок. Постепенно приспосабливайте свои вкусовые ощущения таким образом, чтобы снизить и ограничить употребление этих нездоровых ингредиентов, не имеющих питательной силы. Например, можно смешать коричневый рис с белым, с каждым разом все больше добавляя порцию коричневого риса до тех пор, когда вы будете комфортно себя чувствовать, употребляя только натуральный продукт.<sup>8</sup>

### Ссылки:

1. "Good Week For," *This Week*, September 14, 2012.
2. "11 Healthy Foods to try in 2011," *Tufts University Health & Nutritional Letter*, January 2011: pg. 4-5.
3. "EN Advocates More Avocados," *Environmental Nutrition*, May 2010: p 8. "11 Healthy Foods to try in 2011," *Tufts University Health & Nutritional Letter*, January 2011: pg. 4-5.
4. "10 foods to Help You Live a Longer, Healthier Life," *Healthy Years*, 2011: p. 3.
5. "Power Up With Hidden 'Superfoods'," *Environmental Nutrition*, February 2012.
6. "Walnuts: Crack Open Daily," *Environmental Nutrition*, April 2008: p. 8. "Nuts for You," *Tufts University Health & Nutritional Letter*, May 2012.
7. "Chickpeas, Garbanzos," *Environmental Nutrition*, April 2007.
8. "Concepts from Clean Up Your Diet," *Prevention*, March 2010.

**Распространяется:** Отделом управления ресурсами Генеральной Конференции. **Директор:** Эрика. Ф. Пуни. **Выпуск подготовлен:** Отделом управления ресурсами Тихоокеанской унионной конференции. **Директор:** Гордон Боттинг. **Дизайн/помощник редактора:** Кэррол Лоуи.

# The Stewpot

Попурри из практических идей, которые помогут вам стать лучшим управителем

Ноябрь 2012  
том 17, номер 11

## Бюллетень Отдела управления ресурсами

### А ВАША ДИЕТА В ОБРАЗЦОВОМ ПОРЯДКЕ?

Гордон Боттинг, доктор общественного здравоохранения, дипломированный специалист в области санитарного просвещения.



Ученые, проводившие исследования в тюрьме, обнаружили, что заключенные, ожидающие исполнения смертного приговора, заказывали очень нездоровую пищу в последний раз перед смертной казнью. Многие из этих последних блюд были настоящим пиршеством, состоявшим из множества нездоровых блюд с большим количеством соусов и специй, жирной жареной пищи и очень сладких десертов с добавлением мороженого. Редко, если вообще когда-нибудь, заказывались овощи.<sup>1</sup> Но, возможно, мы не должны осуждать их за употребление столь нездоровой пищи, поскольку причиной их смерти не было высокое содержание холестерина или триглицеридов.

Тем не менее, мы знаем о том, что если бы мы продолжили придерживаться диеты, описанной выше, то с большим успехом умирали бы прежде положенного нам срока. Чтобы помочь нам придерживаться здорового питания, диетологи в течение длительного времени продолжают рекомендовать диету, данную нам в Эдемском саду и состоящую из овощей, фруктов, злаков, бобовых и орехов.

Совсем недавно ряд известных университетов, имеющих факультеты, связанные с изучением питания, проводили исследование лучших продуктов питания в основных категориях, упомянутых выше — ниже приведены выводы, сделанные в последние два года.

### Чечевица

Чечевица – одна из первых продовольственных культур, одомашненная фермерами-землевладельцами, продолжающая занимать важное место в приготовлении пищи по всему миру. Чечевица бывает разных цветов радуги, и привлекает наши кулинарные, творческие чувства различными оттенками зеленого, красного, коричневого и желтого цветов. стакан чечевицы с подходящими приправами может стать весьма экономным блюдом, способным удовлетворить потребности нашего организма. В одном стакане приготовленной чечевицы содержится 16 граммов клетчатки и 18 граммов белка, а также множество минералов и витаминов — фолиевой кислоты, калия, фосфора, витамина B6 и тиамина; это также отличный источник железа, содержание которого

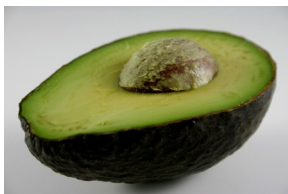
Управление ресурсами – это образ жизни, который включает в себя наше здоровье, время, таланты, окружающую среду, отношения, духовность и финансы.

## Отличная пища, поддерживающая вас в хорошей форме: чечевица, авокадо, черника, чеснок, грецкие орехи, бобы.

составляет 7 миллиграммов. Попробуйте сегодня за ужином приготовленный из чечевицы суп или рагу.<sup>2</sup>

### Авокадо

Авокадо, первоначально обнаруженное в Южной и Центральной Америке, сокрытое в могиле с мумиями инков, теперь можно найти в любой части земного шара. Формально авокадо является фруктом из того же семейства, что и корица, а также лавр благородный. Интересен тот факт, что ученые называют его кульминационным фруктом, и это означает, что оно может достичь определенной стадии зрелости на дереве, но созревает после того, как его сорвут. Мы ценим его за сладкий привкус и роскошную гладкую текстуру, но еще больше за его высокое содержание мононенасыщенных жиров, а также полиненасыщенных жиров, которые помогают снизить риск заболеваний сердца. Всего лишь половина большого авокадо содержит 7 граммов клетчатки и богата питательными веществами, такими как витамин К и С, а также фолиевая кислота. Используйте авокадо в своей диете в качестве заменителя сливочного масла или майонеза, а также как превосходный компонент для салата.<sup>3</sup>



### Черника

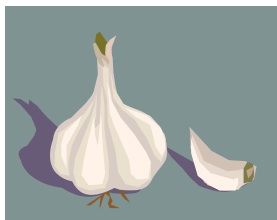
Создается впечатление, что все, что вы читаете о питании в журналах или



смотрите по телевидению в настоящее время, восхваляет чернику, как продукт номер один. Это действительно сверхбогатый плод с высоким содержанием антиоксидантов. По данным групп исследователей Университета Тафтса, если добавить чернику в рацион человека или животного, то их когнитивные навыки улучшаются, а продолжительность жизни увеличивается. Как и все другие ягоды, черника является низкокалорийной пищей. В одном стакане содержится 14 миллиграмм витамина А и почти 4 грамма клетчатки. Дополнительным преимуществом является то, что черника может повысить содержание хорошего холестерина (альфа-липопротеины высокой плотности) и снизить систолическое артериальное давление.<sup>4</sup>

### Чеснок

Чеснок или 'зловонная роза', как его называли греки и римляне, может предложить гораздо больше, чем просто отличительный привкус и аромат — чеснок может стать спасительным средством для вашего сердца. Это растение не только благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, расслабляя артерии и улучшая кровоток, но также оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действия на организм. Чеснок содержит витамины С, В6, селен и марганец. В нескольких исследованиях была признана способность этого члена семейства луковых снижать кровяное давление и уровень холестерина. Если древние египтяне восхищались его способностью помогать



в борьбе с общими заболеваниями и давали его в пищу своим рабам, строившим пирамиды, для того, чтобы улучшить их выносливость, возможно, было бы хорошо всегда иметь чеснок и у себя на кухне.<sup>5</sup>

### Грецкие орехи

Только в последние два десятилетия наука сосредоточилась на полезных для здоровья свойствах орехов. Большинство орехов растут на деревьях: кешью, бразильские орехи, фундук, фисташки, грецкие орехи, орех пекан и макадамия. Одними из первых орехов, которые попробовали люди, были грецкие орехи. Только в них содержится альфа-линоленовая кислота в значительных количествах, а также полиненасыщенные жиры и полиненасыщенные жирные кислоты ряда Омега 3. В 17 веке грецкие орехи использовались при заболеваниях головы, а также для улучшения умственных способностей. Тем не менее, и в наше время эти орехи могут принести огромную пользу нашему сердцу: они могут расширить кровеносные сосуды на две трети; те, кто употребляют их регулярно, менее подвержены заболеваемости сахарным диабетом 2 типа.

Другие минералы, содержащиеся в грецких орехах - фосфор, магний, марганец и медь.<sup>6</sup>



### Бобы

Нут благодаря его форме часто называют по-испански "garbanzo", что означает "маленький барашек". Австралийские исследователи обнаружили, что в течение шести недель у взрослых, включивших нут в свой рацион, снизился уровень вредного холестерина (липопротеиды низкой плотности), а также содержание сахара в крови и инсулина. В половине стакана нута содержится более 20 процентов дневной нормы витаминов группы В и фолиевой кислоты, а также ряд микроэлементов. Нут также богат растворимой и нерастворимой клетчаткой. Он отлично подходит для приготовления супов, рагу, пасты, называемой хумус, блюдо индийской кухни и салатов.<sup>7</sup>



Включение этих суперпродуктов в свой ежедневный рацион поможет вам не только избежать хронических заболеваний, но даст вам жизненную силу, новую энергию и острый ум. О чем еще можно просить!

