

Детская страничка

Дорогие дети,

в этом месяце мы говорили с вашими родителями о важности орехов в рационе питания вашей семьи. Если у вас нет аллергии на орехи, мы надеемся, что вы начнете их кушать. Наслаждайтесь ими!

1. Можете ли вы назвать два вида орехов, упоминаемых в Библии? (Бытие 43:11)

2. С каким орехом было связано необычное чудо, произошедшее в скинии и описанное в Книге Числа 17:8?

Разукрасьте и назовите эти орехи.



Ссылки:

¹ "Nuts for You," Tufts University Health & Nutrition Letter, Special Supplement, май 2012, с. 1.

² "Daily Handful of Nuts Linked to Lower Mortality Risk," Tufts University Health & Nutrition Letter, март 2014.

³ "Nuts for You," Tufts University Health & Nutrition Letter, Special Supplement, май 2012, с. 1.

⁴ Там же.

⁵ "Walnuts May Benefit Heart & Brain, Even Fight Cancer," Tufts University Health & Nutrition Letter, июль 2009, с. 6.

⁶ Там же.

⁷ Там же.

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

Ответственный за выпуск русской версии: Павел И. Либранский. **Переводчик/**

Бюллетень

Отдела управления ресурсами

Попурри из практических идей,
которые помогут вам стать
лучшим управителем

№12, декабрь 2014

КУШАЙТЕ ОРЕХИ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЗДОРОВЬЕМ

Гордон Боттинг, доктор общественного здравоохранения, дипломированный специалист в области санитарного просвещения, дипломированный консультант по финансовым вопросам



Когда я был ребенком, орехи были роскошью в нашем доме, и появлялись они у нас только по особым случаям, таким как дни рождения и Рождество, потому что орехи были дорогими в 1950-х годах. За последние 20 лет специалисты по проблемам рационального питания предупреждали нас, чтобы мы исключили из своего рациона орехи или употребляли их в небольших количествах, потому что они высококалорийны и содержат много жиров. Даже сегодня среднестатистический американец потребляет только три четверти унции (Одна унция – 28,3 г. – Прим. пер.) орехов в день, и только треть из нас на данный день кушает любые виды орехов. Европейцы потребляют

около 1,1 унции орехов в день, а в средиземноморских странах уровень потребления орехов еще выше!¹

Орехи были частью диеты в Эдме. Исторические документы древних цивилизаций описывают первую смесь из толченого миндаля и фисташек с кусочками фиников, кунжутным маслом и хлебными крошками. Миндаль был обнаружен в гробнице знаменитого Тутанхамона и в пирамидах других фараонов Египта. В последние два десятилетия наука о продуктах питания была сосредоточена на пользе орехов для здоровья и профилактики сердечно-сосудистого заболевания, а в последнее время — на борьбе с диабетом и защите от заболеваний костей. Если вы хотите знать простой рецепт долгой жизни, то правильный ответ – кушать небольшое количество орехов каждый день. В недавнем исследовании, представленном в журнале "New England Journal of Medicine", ученые наблюдали за 119,000 мужчин и женщин в течение трех десятилетий. Исследование показало, что у тех, которые кушали грецкие орехи, миндаль и другие орехи семь раз в неделю или бо-

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

лее, вероятность умереть по любой причине в течение этих 30 лет была меньше на 20 %, чем у тех, кто орехи не кушал. В целом орехи содержат мало углеводов и много "хороших" жиров (моно- и полиненасыщенные жирные кислоты), клетчатки, витамина Е и белка.²

Большинство продуктов, которые мы называем орехами, - это лесные орехи, являющиеся семенами или сушеными фруктами с деревьев. Лесные орехи включают в себя грецкие орехи, миндаль, кешью, фундук (также называемый "filbert"), бразильские орехи, австралийские орехи (макадамия), орех пекан, фисташки, каштаны (крахмалистые и содержащие различные питательные микроэлементы) и кедровые орехи. Единственное исключение в мире орехов - это арахис, который на самом деле является плодом бобовых и растет в земле, как горох и фасоль. Арахис занимает две трети рынка орехов в США.³

Польза орехов для здоровья

По словам д-ра Джеффри Блумберга, директора научно-исследовательской лаборатории антиоксидантов Центра изучения питания и старения человека (HNRC) в Университете



Тафтса, орехи - это отличные источники витамина Е и магния. Например, более 90 процентов из нас не получают достаточного количества витамина Е, который необходим для защиты от окислительного повреждения наших клеток и помощи иммунным функциям. Если проанализировать диету среднестатистического американца, то получить достаточное количество этого витамина затруднительно без переедания жиров. Тем не менее, потребление миндаля и семян подсолнечника решает как проблему калорийности потребляемой пищи, так и недостатка витамина. Что касается магния, то более 80 процентов американцев испытывают недостаток этого важного элемента. Употребление орехов с высоким содержанием магния (бразильские орехи, миндаль и кешью) может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета, гипертонии и остеопороза.⁴

Чтобы дать нам представление о реальной ценности орехов в контексте хронических заболеваний и общего состояния здоровья, я взял на себя смелость сделать особый акцент только на одном орехе - грецком.

Удивительная польза грецкого ореха

Производители грецких орехов зачастую позиционируют их как "цельный продукт, полезный для всего тела" или "незаменимый продукт для здоровья". Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов усилило значение этих слов, заявив в 2004 году, что "вспомогательное, но не заключительное исследование показывает, что употребление 1.5 унции



грецких орехов в день, в рамках диеты с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, не приводящей к повышенной калорийности потребляемой пищи, может снизить риск ишемической болезни сердца".⁵

Еще одно доказательство пользы грецких орехов для здоровья было недавно выявлено в исследовании здоровья сердца, проведенном научными сотрудниками Университета Лома-Линда. Они набрали 25 взрослых людей с нормальным и слегка повышенным уровнем холестерина, и провели исследование с их участием, применяя три различные диеты в течение четырех недель. Эти контрольные рационы питания включали в себя: диету без орехов или рыбы; диету с умеренным количеством грецких орехов и питание с двумя порциями лосося в неделю. Результаты, как сообщается в журнале "American Journal of Clinical Nutrition", показали, что диета с употреблением грецких орехов привела к снижению уровня как общего холестерина, так и (плохого) холестерина липопротеинов низкой плотности. Кроме того, соотношение общего холестерина и (хороших)

липопротеинов высокой плотности было наименьшим в группе, которая употребляла грецкие орехи.⁵

Другие исследования выявили возможную пользу грецкого ореха как в борьбе с диабетом, так и с раком. В известном в настоящий момент "Исследовании здоровья медицинских сестер" женщины, которые употребляли минимум пять унций орехов в неделю, были наименее подвержены риску заболеть диабетом 2-го типа в течение 16-летнего периода наблюдения в рамках исследования.

Научные сотрудники медицинского факультета Университета Маршамла обнаружили, что мыши были значительно меньше подвержены риску развития рака, когда их кормили грецкими орехами, количество которых составляло две унции в день, что равноценно норме потребления для человека. Этих мышей выращивали для выявления рака молочной железы, но когда их кормили грецкими орехами, размер их злокачественной опухоли уменьшился вдвое. В презентации на ежегодном собрании Американской ассоциации научных исследований в области раковых заболеваний ведущий научный сотрудник заявил: "Грецкие орехи содержат множество ингредиентов, в том числе жирные кислоты омега-3, антиоксиданты и фитостерины, которые, как было показано, замедляют рост злокачественной опухоли".⁷

Как управители своего здоровья и образа жизни давайте добавим горсть орехов в наш повседневный рацион питания и будем наслаждаться ими как частью легкой закуски, полезной для сердца, в эти Рождественские праздники.