

Optimalizujte svůj Jídelníček!



6

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

Tajemství
zdravé
kondice

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Výzkumy na dlouhověkých obyvatelích Sardinie, Okinawy a Kalifornie do značné míry rozšířily naše chápání vztahu životních návyků a celoživotní vitality. Pravidelná fyzická aktivita a strava sestávající z převážně rostlinných zdrojů patří mezi tajemství dlouhověkosti.

Zdravotní studie na adventistech sedmého dne pokazuje na skutečnost, že rostlinná strava souvisí s nižším výskytem vysokého krevního tlaku, srdečních onemocnění, obezity a rakoviny. Vyvážený vegetariánský jídelníček tvoří luštěniny, celozrnné výrobky, ovoce, zelenina, ořechy a semena – pravidelně konzumované.

O tomto způsobu stravování hovoří i kniha Genesis (1,29): „Bůh také řekl: ‚Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.‘“ Tyto potraviny bohaté na živiny obsahují hodně vlákniny, vitaminů, jako např. foláty, vit. A, C, K, minerály, antioxidanty a další zdraví prospěšné látky.

Rostlinná strava je též o vychutnávání potravin v jejich přirozeném stavu. V porovnávání s rafinovanými cereáliemi obsahují celozrnné výrobky více vitaminů řady B, hořčíku, vápníku, železa a vlákniny. Při veganské dietě je třeba zařadit do stravy potraviny s přidaným vitaminem B12 – anebo doplňky tohoto vitaminu. Zdravá strava není jen o tom „co jíst“, je také o tom „kdy jíst“. K výbornému zdraví přispívá konzumace jen 2-3 hlavních jídel denně, pětihodinové přestávky mezi jídly, vyhýbání se pozdním večerům a přesnídávkám či svačinkám. **Proč by si optimální životospráva měla užívat jen hrstka privilegovaných? Je tady i pro vás!**

Valérie Dufour

Vedoucí oddělení
zdravotní služby - EUD

