

Valorizza la tua Dieta!



6

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150
ANNI

DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Segreti
del
Benessere

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Alcuni studi su centenari viventi in Sardegna, a Okinawa e in California hanno contribuito a comprendere l'impatto dello stile di vita sulla qualità della vita. Un'attività fisica regolare, insieme a una dieta a base di alimenti vegetali sono tra i segreti della longevità.

La ricerca avventista sulla salute rivela come la dieta vegetariana sia associata a un minore rischio di ipertensione, malattie cardiache, obesità, diabete e cancro. Una dieta vegetariana equilibrata prevede un uso regolare di legumi, cereali, frutta, verdure, noci e semi.

Tale idea è ispirata a Genesi 1:29: Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che fa seme su tutta la superficie della terra, e ogni albero fruttifero che produce seme; questo vi servirà di nutrimento». Questi cibi ad alto valore nutritivo sono ricchi di fibre, vitamine (come l'acido folico, le vitamine A, C e K), minerali, antiossidanti e altre sostanze fitochimiche salutari.

Un'alimentazione vegetariana consiste nel consumare gli alimenti il meno lavorati possibile. I cereali integrali sono più ricchi di vitamina B, magnesio, calcio, ferro e fibre rispetto a quelli raffinati. Per una dieta vegana seguita costantemente è consigliato consumare integratori contenenti vitamina B12. Una dieta salutare non ci dice solamente «cosa mangiare», ma anche «quando mangiare». Bisogna mangiare a intervalli di 5 ore, non cenare la sera tardi, occorre evitare gli snack tra i pasti e bisogna consumare 2-3 pasti al giorno. Tutto ciò contribuisce a uno stato di buona salute. **Questi segreti di benessere sono rivolti anche a te!**

Valérie Dufour

**Direttore del Dipartimento
della Salute - EUD**

