

Haal het beste uit uw voeding!



6

www.secretsofwellness.org

 SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH
150th YEARS OF HEALTH PROMOTION

 Sleutels
tot
Welzijn

 health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Onderzoek onder 100-jarigen op Sardinië en Okinawa, en in Californië heeft ons veel geleerd over de impact van keuzes in leefpatroon op de levensduur. Regelmatige lichamelijke beweging en een overwegend plantaardig dieet zijn enkele van de geheimen van een lang leven. De Adventist Health Studies laat zien dat een vegetarisch eetpatroon vaak samengaat met een verlaagd risico op hoge bloeddruk, hartklachten, obesitas, diabetes en kanker. Een evenwichtig vegetarisch voedingspatroon bestaat uit het regelmatig gebruik van peulvruchten, granen, fruit en groenten, noten en zaden.

Dit eetpatroon staat beschreven in de Bijbel: "Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen op de aarde; dat zal jullie voedsel zijn." (Genesis 1:29). Dit zeer voedzame voedsel is rijk aan vezels, vitamines (zoals foliumzuur en vitamine A, C en K), mineralen, antioxidanten en andere gezonde bouwstoffen. Maar een vegetarisch eetpatroon gaat verder. Het gaat ook over het genieten van voedsel zoals het natuurlijk groeit. Volkoren granen zijn rijker aan vitamine B, magnesium, calcium, ijzer en vezels dan granen die bewerkt (geraffineerd) zijn. Als u langere tijd vegetarisch eet, dient u extra vitamine B12 te nemen in de vorm van voedingsmiddelen of supplementen. Een gezond eetpatroon is niet alleen "wat je eet", maar ook "wanneer je eet." Zorg dat er minimaal 5 uur tussen de maaltijden zit, eet niet 's avonds laat, vermijd tussendoortjes en eet 2-3 goede maaltijden per dag. **Het geheim van een gezond leven is niet voorbehouden aan slechts een klein groepje mensen. Het is voor iedereen. Dus ook voor u!!**

Valérie Dufour

Departementshoofd

Leven & Gezondheid - EUD

