

# Zvoľte si optimálnu Výživu!



6

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá  
zdravej  
kondície

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD

## **S**kúmanie života dlhovekých ľudí v Sardínii, Okinawe a Kalifornii vo veľkej miere prispelo k nášmu pochopeniu vplyvov životných návykov na celoživotnú mieru vitality.

Pravidelná fyzická aktivita a strava skladajúca sa z prevažne rastlinných zdrojov patria medzi tajomstvá dlhovekosti.

Zdravotná štúdia urobená na adventistoch siedmeho dňa poukazuje na skutočnosť, že rastlinná strava priamo súvisí s menej častým výskytom vysokého krvného tlaku, infarktu, obezity a rakoviny. Vyvážená vegetariánska strava spočíva v pravidelnej konzumácii strukovín, celozrnných výrobkov, ovocia, zeleniny, orechov a semien.

O tomto spôsobe stravovania hovorí aj kniha Genesis 1,29: „A Boh riekol: Hľa, dal som vám každú bylinu, ktorá plodí semä a ktorá je na tvári celej zeme, i každý strom, na ktorom je ovocie stromu, ktorý plodí semä. To všetko vám bude za pokrm.“ Tieto potraviny bohaté na živiny obsahujú veľa vlákniny, vitamínov, ako napríklad foláty, A, C, K, minerály, antioxidanty, a ďalšie zdraviu prospešné látky.

Konzumovanie rastlinnej stravy je tiež o vychutnávaní potravín v ich prirodzenom stave. V porovnaní s rafinovanými cereáliami obsahujú celozrnné výrobky viac vitamínov skupiny B, horčička, vápnika, železa a vlákniny. V prípade dlhodobého stravovania sa vegánskym spôsobom je potrebné zaradiť do jedálnečka potraviny s pridaným vitamínom B12 alebo potravinové doplnky B12. Zdravá strava nie je len o tom “čo jesť”, je tiež o o tom “kedy jesť”. 5-hodinové pauzy medzi jedlami, nejedenie neskoro večer, vyhýbanie sa jedeniu medzi hlavnými jedlami a 2 – 3 hlavné jedlá počas dňa – to všetko prispieva k dobrému zdraviu. **Prečo by z princípov optimálnej životosprávy mala ťažiť len malá vrstva privilegovaných? Využite ich aj vy!**

**Valérie Dufour**

Vedúci oddelenia  
zdravotnej služby – EUD

