

## Étkezési zsiradék

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsának állásfoglalása  
Szükség van-e zsírra az étrendünkben?

Kezdetben آدم győzelem a győzelem, gabonafélék, olajosmagvak, babfélék és zöldségek szőlés vajasztás  
eledel (1Móz 1:29; 3:18). Étrendünk nem tartalmazott állati eredetű zsiradékot, csak növényi. Amikor az állatok  
húsának fogyasztását Isten megengedte az embernek, az állati zsír (és vaj) kivételével tette (1Móz 9:3-4; 3Móz  
7:22-27; ApCsel 15:28-29). Viszont, amikor Isten mánt adott, az ebből készült pogácsa "ézsze" olyan volt, min  
kálcs (4Móz 11:8).

Isten megadta a föld győzelem, beleértve az olajat is, és "ézsze" földet - Ágort, ahol "ézsze" sem sz  
(5Móz 7:12-15; 8:7-10; 11:13-15; 14:22-23). Később, amikor "hns" volt, és III és a vendégszerető "zv  
annak fiával együtt "hezett, Isten lisztet és "ézsze" belső olajat - biztosított a számukra egészen addig, amíg az  
nem adott (1Kir 17:16).

Ma is ugyanolyan fontos a zsír az étrendünkben, mert nélkülözhetetlen zsírsavakat tartalmaz. Elősegíti a zsírban  
oldható vitaminok felszívódását, továbbá az idegeknek tápanyagot és "z" -t biztosít. A zsír koncentrált  
energiaforrás, amely "pp" fontos a magas rosttartalmú ételtet fogyasztó vegetáriánusok, mint a nagy  
kalóriájú emberek számára. Miert van zsír szükség az étrendünkben?

A nélkülözhetetlen zsírsavak leginkább a növényekben található meg. Mivel a szervezet nem képes előállítani  
ezért el kell fogyasztanunk őket. Ezek a zsírsavak olyan anyagok, amelyek alakulnak, amelyek fontosak a testi folyamatok  
szabályos működéséhez, amelybe beletartozik a megfelelő sejtmembránok és idegrendszeri működés is. A  
nélkülözhetetlen zsírsavakból készült anyagok ezenkívül fontosak a hormonális egyensúly fenntartásához, a  
immunrendszer megfelelő működéséhez, hogy elhárítsa a betegségeket kialakulásukat, valamint a vérnyomás optimális  
szintjének megtartásához, a "rsejtek" szövetek kialakulása kockázatának és a "r koleszterinszintjének csökkentésére.  
Meg lehet-e határozni az ételben lévő zsír mennyiségét?

Egészséges étrendben kerülni kell az étrendünkben a "sok, illetve a "kevés" zsír használatát. Az " nyugati  
étrend " sok zsírt tartalmaz. Ez olyan főbb egészségügyi problémákhoz vezet, mint a "vkoszorú" -  
megbetegedés, rák, agyvérzés, cukorbetegség, magas vérnyomás és elhízás. A " alacsony zsírfogyasztás  
kalóriát, szívrohamot, betegségekkel szembeni csökkenti ellenállóképeséget, szabálytalan menstruációt vagy  
annak elmaradását, izomsorvást, gyermekeknél pedig visszamaradott "vekedést okozhat.

Sok adventista is " sok zsírt fogyaszt. Azoknak, akik húst, tejtermékeket vagy tojást használnak, olyan zsírt kerülni a  
szervezetükbe, amely kevésbé "v" -natos, mint a " növényi, mivel sok benne a "tett" zsír és a koleszterin.  
Mindenkinek ugyanakkora mennyiségű zsír van-e szükség?

A tudomány jelenlegi állása szerint az ajánlott zsírmennyiség az elfogyasztott napi kalóriának kevesebb, mint 30  
százaléka. (Surgeon General's Report, the National Academy of Sciences Food and Nutrition Board, the American Heart  
Association, the National Cholesterol Education Program, and the American Health Foundation) Tudományos  
kutatók alapozva a szigorúan zsírban szegény étrend nem biztosítja megfelelő tápanyagot. Ezért a Generál  
Konferencia tájékoztatói tanácsa a napi zsírbevitelre a kalória 20-30 százalékát ajánlja.

Meg kell jegyeznünk, hogy a kisgyermekek "bb zsírt tartalmaz, helyesen megválasztott étrendet igényelnek. Ez  
kialakulása a vegetáriánus gyermekekre igaz. A csecsemők és kisgyermekek számára "ks" ges a "rb" -  
származás kalória a megfelelő "vekedés elérésében. Az anyatej maradt a csecsemők számára a legjobb  
táplálék. Az alacsony zsírtartalmú és "rszegény" tej "tves kor alatti kisgyermekek számára fogyasztás  
alkalmatlan.

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsa által kifejlesztett tájékoztatói "tmutatás" kiegyensúlyozott vegetáriánus  
étrendet ajánl, amely a legjobb étrendet biztosítja, egészség, és megelőzi a betegségeket. Van-e a tájékoztató  
tanácsnak zsírfogyasztásra vonatkozó "tmutatásja?

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsa a "vetkezőket" ajánlja a napi "sszkalória 20-30 százalékát kitevő  
zsírfogyasztás elérésében.

Fogyasszunk nagy mennyiségben győzelem, teljes őrsű gabonaműt, zöldséget és babféléket. Ezeknek a  
ételnek a "ges fogyasztása a helyes táplálkozás gyakorlásának alapja, ugyanis csökkenti a zsírbevitelt,  
miközben "letfontosságú vitaminokat, "svényi anyagokat és rostot tartalmaz.

Tájkánk "t a "rsh" -s-, hal- és csirkehúsmentes vegetáriánus étrendre. A Nemzeti Egészségügyi Intézet

Institute of Health) Által vezetett Adventista egészségügyi tanulmány (Adventist Health Study) bizonyítja, hogy ez sokkal jobban csökkenti a szívinfarktus kockázatát, mint bármely, szőlőben ajánlott, szőlőbetegséget megelőző trend. A vegetáriánus trend ezenkívül csökkenti a rák kockázatát is, mivel karotinban (az A-vitamin előanyagában) gazdag. A karotin a zöld levelű sárga színű zöldségekben, gyümölcsben található<sup>3</sup>. Ez az trend keresztresztes vitaminok (káposztát, brokkolit, karfiolt, kelkáposztát stb.), több C-vitamint és más vitaminokat is tartalmaz.

Tanuljunk meg tojás nélkül "kalcium" kalciummentesen tojásproteinje nélkül "főzni". Az amerikai trendben a legnagyobb koleszterinforrás a tojásproteinje. Tanulmányok bizonyították, hogy a rendszeres tojásfogyasztásnak a szőlőbetegségen kívül nagyobb esélye van a korai halálra is.

Ha tejtermékeket fogyasztunk, alacsony zsírtartalmú termékeket használjunk a vaj, a zsíros sajt, a teljes értékű tej, más, zsírszegény tejtermékek helyett. Ezzel csökkentjük a koleszterin és a telített zsírsav bevitelét, az elhízás, szőlőbetegség és egyes rákos megbetegedések kockázatát. Ezek az elvek nem vonatkoznak a két év alatti gyermekekre.

Korlátozott mennyiségben használjuk a látható és zsírszegény olajtermékeket, amelyek az olajban sűrített zsírokban, a majonézben, salátaöntetben és margarinban találhatóak. A látható olaj és zsírszegény valójában teljes tartózkodást azonban nem támogatja sem a tudomány, sem a Biblia, sem Ellen G. White.

Fogyasszunk olajosmagvakat, mogyoróvaj és magokat, amelyek táplálják, de ne felejtse el, hogy magas a zsírszegény kalóriatartalmuk. Ezért ha sokat fogyasztunk belőlük, meghaladhatják az ajánlott napi zsírsavbevitel szintjét.

Á (Hetednapos Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)