Étkezési zsiradék

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csÃ¡nak Ã¡llÃ¡sfoglalÃ¡sa
SzÃ¼ksÃ©g van-e zsÃ-rra az Ã©trendÃ¼nkben?

Kezdetben Ã•dÃ¡m Ã©s Ã‰va a gyÃ¼mÃ¶lcs, gabonafÃ©lÃ©k, olajosmagvak, babfÃ©lÃ©k Ã©s zÃ¶ldsÃ©g szÃ©les vÃ¡lasztÃ eledelÃ¼l (1MÃ³z 1:29; 3:18). Ã‰trendjÃ¼k nem tartalmazott Ã¡llati eredetû zsiradÃ©kot, csak nÃ¶vÃ©nyit. Amikor az Ã¡llatok hÃºsÃ¡nak fogyasztÃ¡sÃ¡t Isten megengedte az embernek, az Ã¡llati zsÃ-r (Ã©s vÃ©r) kivÃ©telÃ©vel tette (1MÃ³z 9:3â€“4; 3MÃ 7:22â€“27; ApCsel 15:28â€“29). Viszont, amikor Isten mannÃ¡t adott, az ebbõl kÃ©szÃ¼lt pogÃ¡csa â€žÃ-zeâ€¦ olyan volt, mint kalÃ¡csÃ©â€• (4MÃ³z 11:8).

Isten megÃ¡ldotta a FÃ¶ld gyÃ¼mÃ¶lcsÃ©t, beleÃ©rtve az olajat is, Ã©s â€žjÃ³ fÃ¶ldetâ€• Ã-gÃ©rt, ahol â€žsemmiben sem szÚ (5MÃ³z 7:12â€“15; 8:7â€“0; 11:13â€“15; 14:22â€“23). KÃ©sõbb, amikor Ã©hÃ-nsÃ©g volt, Ã©s IllÃ©s a vendÃ©gszeretõ Ã¶zve annak fiÃ¡val egyÃ¼tt Ã©hezett, Isten lisztet Ã©s â€žkorsÃ³beli olajatâ€• biztosÃ-tott a szÃ¡mukra egÃ©szen addig, amÃ-g az Ã nem adott (1Kir 17:16).

Ma is ugyanolyan fontos a zsÃ-r az Ã©trendÃ¼nkben, mert nÃ©lkÃ¼lÃ¶zhetetlen zsÃ-rsavakat tartalmaz. ElõsegÃ-ti a zsÃ-rban oldÃ³dÃ³ vitaminok felszÃ-vÃ³dÃ¡sÃ¡t, tovÃ¡bbÃ¡ az Ã©teleknek tÃ¡pÃ©rtÃ©ket Ã©s jÃ³ Ã-zt biztosÃ-t. A zsÃ-r koncentrÃ¡lt energiaforrÃ¡s, amely Ã©ppÃºgy fontos a magas rosttartalmÃº Ã©teleket fogyasztÃ³ vegetÃ¡riÃ¡nusok, mint a nagy kalÃ³riaigÃ©nyû emberek szÃ¡mÃ¡ra. MiÃ©rt van zsÃ-rra szÃ¼ksÃ©g az Ã©trendÃ¼nkben?

A nÃ©lkÃ¼lÃ¶zhetetlen zsÃ-rsavak leginkÃ¡bb a nÃ¶vÃ©nyekben talÃ¡lhatÃ³k meg. Mivel a szervezet nem kÃ©pes elõÃ¡llÃ-tan ezÃ©rt el kell fogyasztanunk õket. Ezek a zsÃ-rsavak olyan anyagokkÃ¡ alakulnak Ã¡t, amelyek fontosak a testi folyamatok szabÃ¡lyos mûkÃ¶dÃ©sÃ©hez, amelybe beletartozik a megfelelõ sejtnÃ¶vekedÃ©s Ã©s idegrendszeri mûkÃ¶dÃ©s is. A nÃ©lkÃ¼lÃ¶zhetetlen zsÃ-rsavakbÃ³l kÃ©szÃ¼lt anyagok ezenkÃ-vÃ¼l fontosak a hormonÃ¡lis egyensÃºly fenntartÃ¡sÃ¡hoz, a immunrendszer megfelelõ mûkÃ¶dÃ©sÃ©hez, hogy elhÃ¡rÃ-tsa a betegsÃ©gek kialakulÃ¡sÃ¡t, valamint a vÃ©rnyomÃ¡s optimÃ szintjÃ©nek megtartÃ¡sÃ¡hoz, a vÃ©rsejtek Ã¶sszetapadÃ¡sa kockÃ¡zatÃ¡nak Ã©s a vÃ©r koleszterinszintjÃ©nek csÃ¶kkentÃ© Meg lehet-e hatÃ¡rozni az Ã©telben levõ zsÃ-r mennyisÃ©gÃ©t?

EgÃ©szsÃ©gÃ¼nk Ã©rdekÃ©ben kerÃ¼lni kell az Ã©trendÃ¼nkben a tÃºl sok, illetve a tÃºl kevÃ©s zsÃ-r hasznÃ¡latÃ¡t. Az Ã¡ nyugati Ã©trend tÃºl sok zsÃ-rt tartalmaz. Ez olyan fõbb egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi problÃ©mÃ¡khoz vezet, mint a szÃ-vkoszorÃºÃ©r-megbetegedÃ©s, rÃ¡k, agyvÃ©rzÃ©s, cukorbetegsÃ©g, magas vÃ©rnyomÃ¡s Ã©s elhÃ-zÃ¡s. A tÃºl alacsony zsÃ-rfogyasztÃ¡s kalÃ³riahiÃ¡nyt, szÃ¡raz bõrt, betegsÃ©gekkel szembeni csÃ¶kkent ellenÃ¡llÃ³kÃ©pessÃ©get, szabÃ¡lytalan menstruÃ¡ciÃ³t vag annak elmaradÃ¡sÃ¡t, izomsorvadÃ¡st, gyermekeknÃ©l pedig visszamaradott nÃ¶vekedÃ©st okozhat.

Sok adventista is tÃºl sok zsÃ-rt fogyaszt. Azoknak, akik hÃºst, tejtermÃ©keket vagy tojÃ¡st hasznÃ¡lnak, olyan zsÃ-r kerÃ¼l a szervezetÃ¼kbe, amely kevÃ©sbÃ© kÃ-vÃ¡natos, mint a nÃ¶vÃ©nyi, mivel sok benne a telÃ-tett zsÃ-r Ã©s a koleszterin. Mindenkinek ugyanakkora mennyisÃ©gû zsÃ-rra van-e szÃ¼ksÃ©ge?

A tudomÃ¡ny jelenlegi Ã¡llÃ¡sa szerint az ajÃ¡nlott zsÃ-rmennyisÃ©g az elfogyasztott napi kalÃ³riÃ¡nak kevesebb, mint 30 szÃ¡zalÃ©ka. (Surgeon Generalâ€™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) TudomÃ¡nyos kutatÃ¡sokra alapozva a szigorÃºan zsÃ-rban szegÃ©ny Ã©trend nem biztosÃ-t megfelelõ tÃ¡panyagot. EzÃ©rt a GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa a napi zsÃ-rbevitelre a kalÃ³ria 20â€“30 szÃ¡zalÃ©kÃ¡t ajÃ¡nlja.

Meg kell jegyeznÃ¼nk, hogy a kisgyermekek tÃ¶bb zsÃ-rt tartalmazÃ³, helyesen megvÃ¡lasztott Ã©trendet igÃ©nyelnek. Ez kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen a vegetÃ¡riÃ¡nus gyermekekre igaz. A csecsemõk Ã©s kisgyermekek szÃ¡mÃ¡ra szÃ¼ksÃ©ges a zsÃ-rbÃ³l szÃ¡rmazÃ³ kalÃ³ria a megfelelõ nÃ¶vekedÃ©s elÃ©rÃ©se Ã©rdekÃ©ben. Az anyatej maradt a csecsemõk szÃ¡mÃ¡ra a legjobb tÃ¡plÃ¡lÃ©k. Az alacsony zsÃ-rtartalmÃº Ã©s zsÃ-rszegÃ©ny tehÃ©ntej kÃ©tÃ©ves kor alatti kisgyermekek szÃ¡mÃ¡ra fogyaszt alkalmatlan.

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa Ã¡ltal kifejlesztett tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si ÃºtmutatÃ³ kiegyensÃºlyozott vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendet ajÃ¡nl, amely a legjobb Ã©trendet biztosÃ-tja, egÃ©szsÃ©ges, Ã©s megelõzi a betegsÃ©geket. Van-e a tÃ¡plÃ¡lkoz tanÃ¡csnak zsÃ-rfogyasztÃ¡sra vonatkozÃ³ ÃºtmutatÃ³ja?

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa a kÃ¶vetkezõket ajÃ¡nlja a napi Ã¶sszkalÃ³ria 20â€“30 szÃ¡zalÃ©kÃ¡t kitevõ zsÃ-rfogyasztÃ¡s elÃ©rÃ©se Ã©rdekÃ©ben.
-

Fogyasszunk nagy mennyisÃ©gben gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶t, teljes õrlÃ©sû gabonanemût, zÃ¶ldsÃ©get Ã©s babfÃ©lÃ©ket. Ezeknek a Ã©teleknek a bõsÃ©ges fogyasztÃ¡sa a helyes tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡s gyakorlÃ¡sÃ¡nak alapja, ugyanis csÃ¶kkenti a zsÃ-rbevitelt, mikÃ¶zben Ã©letfontossÃ¡gÃº vitaminokat, Ã¡svÃ¡nyi anyagokat Ã©s rostot tartalmaz.
-

TÃ©rjÃ¼nk Ã¡t a vÃ¶rÃ¶shÃºs-, hal- Ã©s csirkehÃºsmentes vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendre. A Nemzeti EgÃ©szsÃ©gÃ¼gyi IntÃ©zet

Institute of Health) Ã¡ltal vezetett Adventista egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi tanulmÃ¡ny (Adventist Health Study) bizonyÃ-tja, hogy ez sokkal jobban csÃ¶kkenti a szÃ-vinfarktus kockÃ¡zatÃ¡t, mint bÃ¡rmely, szÃ©les kÃ¶rben ajÃ¡nlott, szÃ-vbetegsÃ©get megelõzõ Ã©trend. A vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trend ezenkÃ-vÃ¼l csÃ¶kkenti a rÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t is, mivel karotinban (az A-vitamin elõanyagÃ¡b gazdag. A karotin a zÃ¶ld levelû Ã©s sÃ¡rga szÃ-nû zÃ¶ldsÃ©gben, gyÃ¼mÃ¶lcsben talÃ¡lhatÃ³. Ez az Ã©trend keresztes virÃ¡ zÃ¶ldsÃ©gfÃ©lÃ©ket (kÃ¡posztÃ¡t, brokkolit, karfiolt, kelkÃ¡posztÃ¡t stb.), tÃ¶bb C-vitamint Ã©s mÃ¡s vÃ©dõanyagokat is tartalm
-

Tanuljunk meg tojÃ¡s nÃ©lkÃ¼l â€“ kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen tojÃ¡ssÃ¡rgÃ¡ja nÃ©lkÃ¼l â€“ fõzni. Az amerikai Ã©trendben a legnagyobb koleszterinforrÃ¡s a tojÃ¡ssÃ¡rgÃ¡ja. TanulmÃ¡nyok bizonyÃ-tottÃ¡k, hogy a rendszeres tojÃ¡sfogyasztÃ³knak a szÃ-vbetegsÃ©gen kÃ-vÃ¼l nagyobb esÃ©lyÃ¼k van a korai halÃ¡lra is.
-

Ha tejtermÃ©keket fogyasztunk, alacsony zsÃ-rtartalmÃº termÃ©keket hasznÃ¡ljunk a vaj, a zsÃ-ros sajt, a teljes Ã©rtÃ©kû tej Â mÃ¡s, zsÃ-rban gazdag tejtermÃ©kek helyett. Ezzel csÃ¶kkentjÃ¼k a koleszterin Ã©s a telÃ-tett zsÃ-r bevitelÃ©t, az elhÃ-zÃ¡s, szÃ-vbetegsÃ©g Ã©s egyes rÃ¡kos megbetegedÃ©sek kockÃ¡zatÃ¡t. Ezek az elvek nem vonatkoznak a kÃ©t Ã©v alatti gyerme
-

KorlÃ¡tozott mennyisÃ©gben hasznÃ¡ljuk a lÃ¡thatÃ³ zsÃ-r- Ã©s olajfÃ©lÃ©ket, amelyek az olajban sÃ¼tÃ¶tt Ã©telekben, a majonÃ©zben, salÃ¡taÃ¶ntetben Ã©s margarinban talÃ¡lhatÃ³k. A lÃ¡thatÃ³ olajtÃ³l Ã©s zsÃ-rtÃ³l valÃ³ teljes tartÃ³zkodÃ¡st azonban nem tÃ¡mogatja sem a tudomÃ¡ny, sem a Biblia, sem Ellen G. White.
-

Fogyasszunk olajosmagvakat, mogyorÃ³vajat Ã©s magokat, amelyek tÃ¡plÃ¡lÃ³k, de ne felejtsÃ¼k el, hogy magas a zsÃ-r- Ã©s kalÃ³riatartalmuk. EzÃ©rt ha tÃºl sokat fogyasztunk belõlÃ¼k, meghaladhatjÃ¡k az ajÃ¡nlott napi zsÃ-rbevitel szintjÃ©t.

Â (Hetednapi Adventista EgyhÃ¡z, tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs, 1995)