

ЇЖА І ЛІКИ ЯК ДВІ СТОРОНИ ОДНІЄЇ МЕДАЛІ

Бреус С.О., гр. ХТ-18

Наукові керівники: доц. **Б.Б. Ботштейн**,
канд. техн. наук, асист. **Т.Н. Хаустова**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

На сьогодні безліч наукових досліджень свідчать, що спосіб життя який ми ведемо і чим ми харчуємося відображається на нашому здоров'ї. Безліч захворювань – інфаркт, інсульт, діабет, рак і безліч інших хвороб – це результат і харчування. Але найбільше насторожує те, що діти з раннього віку страждають від хвороб, які притаманні людям похилого віку. Ми стоїмо перед обличчям кризи здоров'я населення.

«Ваша їжа повинна бути ліками, а Ваші ліки повинні бути їжею», – говорив великий Гіппократ. Лікар майбутнього більше не буде лікувати людину ліками, а буде виліковувати і запобігати хвороби харчуванням.

Це означає споживання продуктів цілісних, мінімально оброблених, таких як фрукти, овочі, злакові та бобові. Це означає обмеження продуктів тваринного походження.

Ми завжди були впевнені в тому, що головним джерелом білка є продукти, такі як м'ясо, молоко, яйця. Але в ході експериментів вчені з'ясували, що продукти тваринного походження запускають механізм розвитку раку. Рак починається з генів, не обов'язково вроджених, вони можуть бути змінені хімікатами. Ці гени здатні відтворювати ракові клітини, а ми провокуємо їх до зростання з часом, підживлюючи тваринним білком.

Деякі з вище перерахованих захворювань можуть виникати в ході спадкової схильності. А тепер поміркуйте, чому ж так? Ми ростемо з батьками і переймаємо їх звички харчування і, як наслідок – хвороби.

Дивно, але рослинне харчування здатне зробити те, що раніше не давали ліки і хірургія – хвороба або переставала розвиватися, або повністю відступала.

Найбільший дар, який Ви можете дати собі та своїй родині, своїм дітям і онукам, – зробити їх свідомими, розповісти про неймовірну силу рослинного харчування, щоб уникнути серйозних захворювань.

Їжте, щоб жити здоровими і щасливими, а не живіть, щоб їсти!