

TERVE ELUSTIIL - Elavad toidud

Ivo Unt | 28.07.2019 | Toompea kogudus, Tallinn

SISSEJUHATUS

Usume, et kristlased peaksid olema kõige tervemad inimesed maapeal selleks et teostada nendele antud missiooni ja mitte takerduda tervise probleemidesse. *Terve elustiil on odav, haigused aga kallid - Don Colbert.*

Jumal lõi elavad värsked, värvilised eluandvad toidud ja saatan on püüdnud seda elu sealt välja võtta, hävitada elu ja jätta meile vaid surnud ja tühjad kestad. Iga kuumutamine, töötlemine, ainete lisamine vähendab toiteväärtust ja hävitab vitamine. Sa pead olema tugev ja terve et viia ellu oma eesmärk ja kutsumine.

1. ELAVAD VS. SURNUD TOIDUD

Mis on elavad toidud? *“Elavad toidud, puuviljad, juurviljad, terviljad, seemned ja pähklid eksisteerivad toores vormis ja on elu täis, mida ei ole töödeldud, keemiat peale pandud, ja riulile pandud, nad näevad toidu moodi välja.” (Don Colbert)*

Mis on surnud toidud?

Surnud toidud on sattunud inimeste kätte, tehtud nad nii pikalt säilivateks kui võimalik toatemperatuuril ja tehtud nad nii söltuvust tekitavateks kui võimalik. Tootja lisab suhkruid atraktiivsete nimedega nagu fruktoos, glükoos, maisi siirup, siis lisab töödeldud rasvasid mis on ohtlikult kõrgetel temperatuuridel töödeldud, kus toitained hävivad. Lisaks üritavad tootjad köögivilja saaki 2-3 kordistada, lisades pestitsiite, ning geneetilist muundamist.

Mida annavad elavad toidud sulle?

Kõik mis sa paned oma suhu, sellel on potentsiaal toota elu või surma. Elavad toidud on alati tervislikumad kui töödeldud toidud.

“Elavate toitude söömisel nende ensüümid rikkumatta kujul suhtestuvad seedeensüümidega ja loomulikud ained nagu vitamiinid, mineraalid, fütotoitained, antioksüdandid, kiudained mida Jumal pani neisse voolavad sinu ihusse loomulikul viisil. Elavad toidud on loodud meie seedesüsteemi jaoks, vereringe ja organite jaoks. Surnud toidud sisenevad meie kehasse nagu võõrad sissetungijad” (Don Colbert)

Inimkonna alguse ajaloost on nad söönud enamasti toorest elusat hooajatoitu. Viimastel dekaadidel me oleme hakanud sööma kõrgelt küpsetatud ja töödeldud kraami. Teistes kultuurides (mitte Ameerika ja valged eurooplased) inimesed jätkavad oma traditsioonilist dieeti ja me ei näe neid suuri haigusi nagu vähk, südamehaigused, attakid, diabeedid, jt lääne ühiskonnale omased haigused.

“Toored värsked toidud aitavad langetada kaalu, parem enesetunne, selgem ja loovam mõtlemine, vähem haigusi, puhtam nahk, rohkem energiat, parem uni, vähem vajadust ravimite järgi,” (Cherie Calbom)

Tervisearenguinstituut mõni aasta tagasi ühes aasta kampaanias tegi laialdase üleskutse taldrikureegli kohta - pool taldrikust olgu värsked salat ja köögiviljad.

- erinevad salatid või kuumtöödeldud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt pool taldrikust;

- põhitoit, nagu kala, kana või (linnu)liha võiks moodustada umbes veerandi;

- lisand, näiteks riis, kartul, tatar, makaronid vms ülejäänud veerandi.

N: kuidas ma selle aasta alguses tegin uue aasta lubaduse, et kohtades kus ma saan ise toitu tõsta ma tõstan taldrikule vähemalt pool toidust värsket toorest toitu, erinevalt taldrikureeglist kus seal lubatakse ka aurukraami.

Sa ei pea hakkama täiesti toorelt toituma, lihtsalt suurenda toore toidu kogust, et see oleks vähemalt pool mis sa tarbid.

2. MIKS ME TARBIME HALBU TOITE

- Halvad toidud on mugavad. Pole olemas tervislikku kiirtoidurestorani

“2004 aasta filmis “supersize me” tehti katse inimesega kes sõi 3 korda päevas McDonaldsi kiirtoitu kuu aega, ilma trennita. 5 päeva jooksul ta koges depressiooni, peavalusid, letargia. Kuu möödudes ta võttis 10kg juurde, arstid ütlesid et ta on oma südamele põhjustanud pöördumatu kahju ja tal võttis 15 kuud et kaotada juurde võetud kilod.” (Cherie Calbom)

N: kuidas meie kodu lähedal on hiina kiirtoidukas, kuid kui ma teada sain kui palju hiina kastmetes on sõltuvust tekitavaid maitsetugevdajaid, siis mul kadus isu ära.

- Halvad toidud tekitavad sõltuvuse tsükli. Sa saad junkist sellest suhkrulaksu ja siis pärast tunned halvasti ja tühjana ja leevendades täidad end uuesti sama toiduga. Sõltuvust tekitavad toidud kus on lisatud MSG (maitsetugevdajaid), suhkrud ja suhkruasendajad (vajad rohkem suhkrut sama rahulduse jaoks järgmine kord), rasvased toidud.

- Halvad toidud leevendavad stressi. Suurem stress põhjustab sinu kortisooli taseme tõusu ja see tekitab ihasid. Stressi ajal inimesed otsivad leevendust toidust: magused, kreemised söögid, tärkliserikkad, soolased toidud. Keegi ei otsi stressi ajal brokkolist või porgandit. Tärklised ja suhkrused toidud tõstavad serotoniini, mis saadab ajule “hea tunde” kemikaale.

N: kuidas ma suure stressi ajal läksin inseneri tööpäeva keskel üle tänava statoili ja ostsin sokolaadi.

Kui meie elust on stress kogu aeg, ja selle tõttu halb toitumine, siis peame vabanema stressist. Kuula Janno esimest kõned selle kohta.

3. TOIDUIHAD JA ÜLESÖÖMINE

Ameerikas tehti Purdue Ülikoolis uuring mis näitas et religioossetel inimestel on suurem tõenäosus olla ülekaalulised kui mittereligioossetel inimestel. Selle põhjused olid muidugi ka koguduse üritustel pakutavate ebatervislike toitade pärast, kuid ka levinud mõtlemise pärast, et “kuna Kristlased ei suitseta ja ei joo ega pidutse, siis nad justkui võivad süüa kõike mida nad tahavad”. Nad suunavad oma sõltuvused alkoholi ja suitsutoidudele, mis tunduvad piibellikult elustiili kohaselt süütumad, ning lõikavad siiski halva tervise ja elukvaliteedi.

Kuid kui piibellikult süütu siis se ebatervislik toitumine siis on? **Õp 23:20-21 Ära viibi veinijoojate ega lihaõgijate killas, 21 sest joodik ja õgija jäävad vaeseks ja uimane olek sunnib riietuma räbalaisse!**

Piiblis on “õgija” kohta ingliskeelne sõna “gluttony” - “ahnus ja täitatus” tähendab algeeles ka “rahutu, märatsev sööja”

- *emotsionaalne probleem*

Õgimine ja ülesöömine on pigem vaimne ja emotsionaalne probleem esmalt ja dieedi probleem teisalt. See on mõõdukuse puudumine. Paljud inimesed kes maadlevad ülekaaluga kogevad iseteadlikkust, üksindust, madalat enesehinnangut, depressiooni, süüd, ja häbi, eriti neid viimast kaht. Enamasti inimeste ülekaalu probleem on emotsionaalne, söömine on probleemi väljendus. - Don Colbert “7 pillars of health”

Me peame õppima ennast armastama, andestama endale ja peale seda harjutama enesekontrolli oma ihu üle.

- *dieedi probleem*

Kui sa sööd enamasti küpsetatud surnud toitu siis sa tahad seda veel ja veel, ning oled sunnitud üle sööma. kuna see ei toida, siis tuleb signaal ajju, et on vaja veel toitu, seega inimene sööb veel surnud toitu kuni ta tunneb ennast täis. Selleks et inimene saaks toidust toitained kätte peab ta surnud toitu üle tarbima et sealt see kätte saada sest sealt on toitained ära hävitatud.

On raske aga üle süüa elavaid tooreid toite. Sealt saad sa kiiresti toitained kätte, sest nad on elus ja teevad koostööd sinu ihuga. Elu tuleb elusast. Oled sa püüdnud surnud inimesega koostööd teha?

Sellest päevast alates ma löön oma ihu risti igapäevaselt andes talle mida ta vajab, mitte mida ta himustab. Ma lasen Püha Vaimul olla minu lohutaja, mitte himutoidul.

4. PIIBEL JA TOITUMINE

Inimesed tihti küsivad kas Jumal tahab et nad oleksid taimetoitlased. Vastus on jah ja ei. Algselt disainis Jumal inimsele taimetoidudieedi.

1Ms 1:29-30 Ja Jumal ütles: „Vaata, mina annan teile kõik seemet kandvad taimed kogu maal, ja kõik puud, mis kannavad vilja, milles on nende seeme; need olgu teile roaks! 30 Ja kõigile loomadele maa peal ja kõigile lindudele taeva all ja kõigile roomajaile maa peal, kelles on elav hing, annan ma kõiksugu haljast rohtu toiduks.” Ja nõnda sündis.

See plaan muutus kui Jumal ütles Noale *1Ms 9:3 Kõik, mis liigub ja elab, olgu teile roaks; kõik selle annan ma teile nagu halja rohugi*, kuid erandiks oli see *4 Kummatigi ei tohi te liha süüa ta hingega, see on: ta verega*, mis tähendab, et looma verd ei tohi süüa, see on püha.

3Ms 11 ja 5Ms 14 raamatus andis Jumal juhised Moosese läbi kuidas süüa tervislikult. Ta ütles milliseid loomi, linde ja kalu süüa. Näiteks iisraeli rahvale lubati ainult süüa lõhestunud sõrgadega loomi, ja neid kes mäletsevad mälu (kes toovad allaneelatud toidu suhu tagasi ja mäluvad uuesti).

Juudid elasid nende dieedi reeglite järgi sajandeid ja nende ihud olid haiguste vastu tugevad.

Kristlased on vabad sööma mida iganes nad tahavad, kuid *sinu kehva dieet ei hoia sind eemale igavesest elust, kuid pidev ebatervislik toitumine viib sind igavikku kiiremini. (Don Colbert)*

Paulus kirjutab *1Kr 6:12 Öeldakse: „Mulle on kõik lubatud!” - Siiski kõigest ei ole kasu. „Mulle on kõik lubatud!” - Siiski miski ärgu saagu meelevalda minu üle!*

Kristlased peaksid olema justkui elavad piiblid, kelles maailm näeb mitte ainult meie käitumise erinevust vaid meie välimuse erinevust, mis tuleneb meie toitumisest.

Jumala algne plaan oli taimetoitlus. Ma seda ei propageeri, sest ma ise pole taimetoitlane, ega ka Jumal ei propageeri, sest Tema ju ütles Peetrusele *Ap 10:13 „Tõuse, Peetrus, tapa ja söö!”* kuid faktid näitavad et taimetoitlased **elavad kauem** ja neis esineb vähem südamehaiguseid ja vähki.

N: “Seitsmenda päeva adventistid, kes söövad vähe või üldse mitte liha, näitas uuring et nende mehed elavad 7.28a kauem ja naised 4.42a kauem.”

Piibel ise toob päriselu näiteid taimetoidu eelistest, kus Taaniel ja teised 3 Heebrealast lubati Kuningalauas tarbida nende enda valitud köögivilju, teravilju ja vett 10 päeva jooksul

Tn 1:11-12 Siis ütles Taaniel ülevaatajale, kelle ülemteener oli määranud Taanielile, Hananjale, Miisaelile ja Asarjale: 12 „Tee ometi oma sulastega kümme päeva katset, et meile antakse süüa taimetoitu ja juua vett! 15 Aga kümne päeva pärast näis nende välimus ilusam ja ihu priskem kui ühelgi neist noortest meestest, kes sõid kuninglikku rooga. 16 Siis ülevaataja võttis nende roa ja nende joodava veini ära ja andis neile taimetoitu

N: Ma olin suur lihatarbija, kui ma jätsin liha tarbimise, siis mul kadus halb higilõhn ja ma ei vajanud enam uinakut päeval, ma polnud enam nii väsinud.

Ma ei propageeri liha välja jätmist, kuid kontrollima koguseid, mis on kindlasti tänapäeval paigast ära nihkunud:

Tervise arengu instituudi uuringutes selgineb, et eestimaalaste toidupüramiid on tagurpidi. Alustatakse püramiidi tipus olevate maiustuste ja snäkkidega ja võtavad natuke porgandit juurde. Instituudi ekspert lisas et liha tarbitakse ligi 2 korda rohkem kui soovituslik oleks.

5. MILLEST HOIDUDA JA MIDA SÜÜA

Toidud millest peaksime hoiduma on inimese tehtud toidud - töödeldud toidud, kiirtoidud, üle suhkrustatud ja mürgised rasvad. Töödeldud toidud röövivad ära väärtuslikud vitamiinid, mineraalid, kiudained, ensüümid, fütotoitained ja antioksidandid. Toidu tootjad palkavad nutikaimad inimesed ja keemikud et teha nende toidud võimalikult sõltuvust tekitavaks.

Hoidugem:

- Maitsetugevdaja. Kõige otlikum lisand mida toitudesse pannakse on MSG (monosoodium glutamaat) maitsetugevdaja. See põhjustab tõsiseid sõltuvusi ja haigusi ja nõutakse et nende kasutus oleks pakendil välja toodud, kuid nende pannakse nimesid mida tavainimene aru ei saa.

- Suhkrutoidud ja suhkrujoogid. Nüüd pannakse suhkurt isegi soolastesse toitudesse. See tekitab sõltuvust, hüperaktiivsust ja selle puudumine põhjustab tõredust ja ärritumist. Parim jook on puhas vesi.

- Valge nisujahu. Valge leib või sai on tehtud ühest osast teraosast mida jahvatatakse. Nisutera klii ja idu eemaldatakse ja sellega kaob ligi 80% tera toiteväärtust. Kõrgel temperatuuril jahvatusprotsess kahjustab veel seda tera, mis annab sellele halli värvuse. Siis tootjad valgendavad selle valgeks ja kui seal on veel mõni vitamiin ja mineraal järgi, siis see hävineb valgendamise protsessis. Siis lisatakse mingeid vitamiine ja mineraale ise juurde, rasvasid, suhkruid ja toidulisandeid ja isegi terasid puistatakse peale et müüa seda kui tervislik leib. Iga jahu mis pole "täistera" on "nisujahu". *Täna leib pole need mida Jeesus sõi.*

- Ohtlikud lihad. Maksad ja neerud filtreerivad toksiine kehast, miks sa peaksid neid sööma. Külmlõigatud ja pakendatud lihad nagu salami, hot dog, peekon, vorstid, töödeldud sink mis on täis küllastunud rasvu, mis on seotud südamehaigustega. Nad on täis vähki tekitavaid kemikaale nagu nitrosamiinid.

>Punased lihades on suur kontsentratsioon mürke võrreldes teiste toitudega. Nad on täis pestitsiite, sulfaravimieid, hormoone, antibiootikumie, kemikale.

>Valge liha on parem kuid enamus kanadele antakse antibiootikume eriti tetratsükliin, et võidelda salmonella ja teiste bakteritega. > Farmikasvatatud kala.

- Rasvad. Peaksid vältima transrasvhappeid. Hüdrogeenitud rasvad. McDonaldsi friikad sisaldavad 8 grammi transrasvu. Küllastunud rasvad leiduvad loomarasvas. Poolküllastunud rasvad leiduvad majoneesis, salatikastmes, safloriõlis, päevalilleõlis, maisiõlis.

Mida süüa:

- Õiged kogused. Vähemalt pool mida sa sööd peaks olema elavad toidud, soovituslikult orgaaniliselt kasvatatud puu, juur ja teraviljad. Fakt on see et mida rohkem puu- ja juurvilju sa sööd seda madalam on su risk sattuda südamehaigusesse, vähki või paljudesse muudesse probleemidesse. Puu ja köögiviljad on parim "medikament" mida sa saad võtta.

- Toidu töötlemine. Söö oma puu ja juurvilju värskest või aurutatult sest värskes vormis söögil on kõik ensüümid alles. Ensüümid aitavad kiirendada protsessi mis hoiavad sind elus. Sa lood oma kehale võimekuse ennast taastoota või uuendada. Väldi keetmist ja läbipraadimist.

- Orgaaniline. Peaaegu kõik mitteorgaaniline produkt võib olla rikutud pestitsiidide, herbitsiidide, parasiitide ja kemikalidega, mis on mürgid ja leiavad oma tee meie toitudesse ja ihudesse. Kui võimalik söö köögivilju koorimatta sest paljud vitamiinid ja mineraalid on kontsentreeritud just nende koorte all, kuid seda just orgaaniliste toitude puhul. Pritsitud toitude soovitage ära koorida. Orgaanilised toidud on kasvatatud põldudel kus on kasutatud looma ja kompost väetist, ning toidud on kasvatatud ilma kunstlike pestitsiidide ja keemiliste väetisteta.

- Külmutatud. Kui värsked toite pole saada, siis vali külmutatud toidud. Väldi purgitoite.

- Värvilised toidud. Me peaksime tarbima kõike seitset värvi toite, et saada kaitset mida vajame. Söö eri värvides salateid igal päeval. Jumal lõi toidu eri värvid, et need oleksid inimesele atraktiivsed, kuid ka vajalikud, mida iga värv endas kannab.

N: kuidas me hakkasime hommikuti puuviljasmuutisid tegema ja lõpetasime igasuguse võileiva söömise. Otsustasime et anname ihule päeva alguses ühe puuvilja vitamiini pommi päeva alguseks.

KASUTATUD KIRJANDUS

"Tervise 7 sammast" - Don Colbert