Отвечает: Виктор Белоусов

Алена спрашивает: "Здраствуйте, меня зовут Алена и я очень люблю готовить. По кулинарии я прочитала много христианских книг в одних пишется что можно кушать мясо, сою, другие же, в том числе Дух Пророчества, говорит о том что надо отказываться от молока, яиц и мяса. Где найти золотую середину? Что действительно принесет пользу организму?"

Мир Вам, Алена!

Спасибо за такой вопрос! Он задан очень правильно - что действительно принесет пользу организму.

Это зависит от нескольких факторов:

1) текущее состояние здоровья, наличие определенных заболеваний и склонностей к ним.

2) доступность полноценного питания и выбор приемлемого варианта для Ваших условий.

По первому пункту желательно консультироваться с квалифицированными медработниками. Например, при повышенной кислотности желудка желательно дробное писание, а не 2 приема пищи (как иногда представляется в моделях здорового питания). Здоровое писание должно учитывать индивидуальные особенности организма, а не разрушать здоровье. Важна индивидуальная переносимость продуктов. Много сои в рационе может разрушить печень и т.д.

Картина полноценного питания более-менее понятна - это набор белков, жиров, углеводов, витаминов (аминокислот) и минералов в рационе. Не в любом виде они усваиваются одинаково. Влияет состояние обмена веществ в организме, наличие паразитов и т.д. - это вновь к состоянию здоровья.
Это зависит
- от продуктов что растут в нашей широте, к которым организм привык.
- от способов приготовления
- от материальной доступности

16 Иисус сказал: неужели и вы еще не разумеете?
17 еще ли не понимаете, что все, входящее в уста, проходит в чрево и извергается вон?
18 а исходящее из уст - из сердца исходит - сие оскверняет человека,
19 ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления -
20 это оскверняет человека; а есть неумытыми руками - не оскверняет человека.
(Матф.15:16-20)

По этой причине стоит воздерживаться от односторонних религиозных предпочтений "единого здорового питания для всех" - нужно учитывать все аспекты.

22 Ты имеешь веру? имей ее сам в себе, пред Богом. Блажен, кто не осуждает себя в том, что избирает.
23 А сомневающийся, если ест, осуждается, потому что не по вере; а все, что не по вере, грех.
(Рим.14:22,23)

Благословений,
Виктор