



Як наконт здоровага і менш затратнага харчавання? Сёння прадуктовыя крамы размешчаны ў крокавай даступнасці, у кожным раёне ёсць міні-рынкі – гэта спрыяе мінімізацыі закупаў “на запас”. Гэта значыць, мы можам дазволіць сабе набываць простыя прадукты з кароткім тэрмінам захоўвання, каб меншыя закупкі ўплывалі на памяншэнне вытворчасці. Аднак разнастайнасць і крам, і прадуктаў спрацоўвае інакш.

Мы штодня прымаем ежу, і адначасова з гэтым ствараюцца харчовыя адходы: ачысткі, “недаедкі” або проста сапсаваныя прадукты.

У выніку кожны дзень людзі выкідаюць у смеццэвае вядро каштоўныя рэсурсы: час, здароўе, грошы. Як гэта змяніць? †



Здаровая ежа – разумны падыход да жыцця

Прадукты, поўныя жыццёвай энергіі – гэта жывая расліннасць: зеляніна, агародніна, садавіна. Або яны ж замарожаныя ці высушаныя. Прадукты, якія змяшчаюць велізарны пералік хімічных складнікаў, шкодзяць жывому арганізму, з’яўляюцца іншароднымі і не засвойваюцца.

Усё, што вырашчана ў кароткія тэрміны ці не ў сезон, не атрымлівае неабходных рэчываў, а значыць не прынясе іх тым, хто есць такія прадукты. Таму чалавек не можа насыціцца малой колькасцю ежы. Пераяданне абцяжарвае арганізм і прыводзіць да захворванняў.

Цікава, што бацвінне змяшчае больш карысці, чым карняплоды. Напрыклад, у маркоўным бацвінні ў 500 разоў больш вітаміну А, чым у яе карняплодзе. Усе каштоўныя вітаміны і мінералы часцей утрымліваюцца ў лупінах, якія счышчаюць або выкідваюць (напрыклад, яблык, банан, агурок). Мякаць без лупін не можа эфектыўна засвоіцца і бярэ рэсурсы ў арганізма.

Лепшы спосаб быць здаровым – прымаць у ежу суцэльны прадукт, без рафінавання (цукар, мука, алей), падзелу на складнікі (вотруб'е, пакетаваныя сокі). Праз некаторы час арганізм будзе складацца з таго, што было з'едзена і выпіта сёння.

Хто стварае вітаміны і мікраэлементы

Расліна бярэ ўсё неабходнае для сябе з зямлі і ў зямлю вяртае: апалае лісце, аджыўшыя карані, згнілыя плады. Усё гэта насякомыя, чарвякі і мікраарганізмы расшчапляюць на элементарныя рэчывы, якія зноў служаць для раслін харчаваннем. Калі ў іх забіраць усё і нічога не вяртаць ці замяняць на ўгнаенні хімічнай вытворчасці, расліны пачынаюць хварэць і – як вынік – не нясуць жыццёвай энергіі.

Сама расліна не здольна браць неарганічныя элементы з глебы і ператвараць іх у арганічныя. Для гэтага прырода прыдумала памочнікаў – глебавыя мікраарганізмы. Яны жывуць у сяброўскім сімбіёзе, даючы адзін аднаму неабходныя элементы. Калі ўзворваннем, перекопкой парушыць гэтыя ўзаемавыгадныя адносіны, расліна не здольна будзе атрымліваць усё неабходнае для паўнацэннага развіцця. Сюды яшчэ дадаецца сталае ўборка апалага лісця або ачышчэнне градак. Усё гэта збядняе пажыўную каштоўнасць раслін для чалавека і жывёл.

Як вырасціць карыснае

Кампаставанне кухонных адходаў з'яўляецца спосабам паляпшэння прадуктаў харчавання. Кожны можа прызначыць ёмістасць для збору арганічных рэшткаў і выкарыстоўваць у сябе на градках, рабіць хатні кампост, аддаваць тым, хто займаецца арганічнай сельскай гаспадаркай.

У Беларусі ўжо ёсць устаноўкі, якія выпрацоўваюць біягаз з харчовых адходаў. Часцей яны сумешчаны з ачышчальнымі збудаваннямі. Але гэта не вяртае ўрадлівасць глебы. Пачніце збіраць арганічныя адходы асобна.

Існуе міф, што пры спальванні старой расліннасці павышаецца ўрадлівасць. Аднак пажар шкодзіць глебе: знішчаюцца мікраарганізмы, забіваюцца насякомыя, дробныя жывёлы, гнёзды птушак, на выгаралых месцах з лёгкасцю засяляюцца дзікія расліны. Зямля становіцца мёртвай і для аднаўлення прыродных сімбіятычных сувязей патрабуецца некалькі сезонаў.

Зразумець прынцыпы жыцця можна ў назіраннях за прыродай. У ёй няма лішніх элементаў.

Хатняе кампаставанне: На дно ёмістасці пакладзіце пару галінак. Накідайце свежыя харчо