

БІБЛІЙНІ ЗАКОНИ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В ХХІ СТОЛІТТІ

Рудень В.В.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна

Анотація. Проведено окреслення ролі та місця описаних в Святому Письмі продуктів харчування як життєво необхідних у раціональному харчуванні Людини у світогляді формування власних основ здорового способу життя в контексті зміцнення та збереження здоров'я.

Використані такі методи дослідження як бібліографічний, соціологічного опитування з приміненням кореспондентського способу, біостатистичний, кваліметричний, історико-літературного синтезу, ретроспективного аналізу, наукової абстракції, а також методи дедуктивного освідомлення, структурно-логічного аналізу з врахуванням принципів системності.

Отримані результати аргументовано потверджують про актуальність та доцільність у приміненні для зміцнення та збереження здоров'я людини і сьогодні Божих Законів щодо уживання нею в процесі харчування життєво необхідних біблійних продуктів, що робило би харчування раціональним та корисним для здоров'я людини і слугувало б підставою до формування основ здорового способу життя серед громадськості України.

Ключові слова: *здоров'я людини, Святе Письмо, біблійні життєво важливі продукти, фактори ризику, раціональне харчування, здоровий спосіб життя.*

Вступ. Аксіомою в стані громадського здоров'я населення незалежної України є те, коли функціонуюча на сьогодні система медичної допомоги самостійно аж ніяк не може не тільки запобігти, але і не спроможна справитися з обвалом наявної хворобливої патології [1], особливо неінфекційної [2], що, у значній мірі вкорочує його чисельність в країні [3].

У цьому контексті доречно зауважити, що на сьогодні є доволі відомим і зрозумілим наукове свідчення, коли хвороби сучасної Людини обумовлені у 49-53% способом життя людини – як одним із факторів ризику в оцінці стану її здоров'я [4], що, власне, дозволяє нам вивчати та корегувати здоровий спосіб життя Людини згідно прописних істин у профілактиці хвороб.

Саме здоровий спосіб життя Людини, де вагомість раціонального / здорового харчування в житті Людини є незаперечною, мав у власній уяві старогрецький філософ Епікур (341-270 р.р. до н.е.), коли свідчив, що: «Не можна жити приємно, не живучи розумно, етично і справедливо, і, навпаки, не можна жити розумно, етично і справедливо, не живучи приємно» [5], у чому, власне, і криється прямий взаємозв'язок поміж їжею та станом здоров'ям конкретної Людини.

А втім, як зазначає Пол Брегг (1895 - 1976) (США) «...Людина по своїй нерозсудливості в їжі, питті і нестриманості до цього помирає, не проживши і половини того життя, яке могла би прожити. Вона споживає найважче переварювано їжу, запиваючи її отруйними напоями, і після цього дивується, чому не живе до ста років. Звідси, 99% хворих переносять такі важкі страждання із-за неправильного, не природнього харчування» [6].

Згідно оприлюднених даних ВООЗ (2019) по європейському регіоні (51 країна), перше, найгірше місце в рейтингу смертності з причини серцево-судинних захворювань, спричинених неправильним харчуванням, за відсотковим рівнем посідає Україна, при рівні смертності з цієї причини у 2016 році - 38,2% від усіх смертей (значаться дієти з низьким рівнем споживання цілозернових продуктів, горіхів, насіння, овочів, фруктів, бобових, омега-3 жирних кислот, а також із високим рівнем споживання натрію, тобто в першу чергу солі) [7], тоді як серед населення світу шість із десяти головних причин смертності пов'язані із проблемою харчування [8], що провокує передчасну смерть через неправильне харчування у кожній п'ятій Людині у світі [9].

Все це разом на сьогодні спонукує українську громадськість до усвідомлення простої життєвої енциклопедичної істини, що «...продовження життя полягає в тому, щоб його не вкорочувати», а також на розумінні постулату: «...Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити» [10], , що і робить дане дослідження актуальним у власному змісті..

У контексті наведених вище, за Ернстом Фейхтерслебеном (1806-1849) та Сократом (469 р. до н.е. - 399 р. до н.е.) тверджень, **метою наукової роботи** є окреслення ролі та місця описаних в Святому Письмі продуктів харчування як життєво необхідних у раціональному харчуванні Людини у світогляді формування нею власних основ здорового способу життя.

Матеріали та методи. У ході виконання наукової роботи використані такі методи дослідження як бібліографічний, соціологічного опитування з приміненням кореспондентського способу, біостатистичний, кваліметричний, історико-літературного синтезу, ретроспективного аналізу, наукової абстракції, а також методи дедуктивного освідомлення, структурно-логічного аналізу з врахуванням принципів системності.

Результати та їх обговорення. Ретроспективний аналіз доступного на сьогодні наукового інформаційного ресурсу переконливо засвідчує, що зв'язок поміж станом здоров'я Людини та якістю її харчування розуміли багато найдавніших народів, що знайшло своє віддзеркалення в працях Гіппократа, Демокріта, Цельсія, Галена і ін. [11], тоді як Великий Авіценна у цьому контексті сформулював думку, яка є актуальною і на сьогодні: «Якщо батько хвороби невідомий, то мати - завжди харчування» [12].

Квєстія споживання продуктів харчування населенням лишається актуальною в незалежній Україні і на теперішній день. Актуальність цієї тези потверджують отримані висліди соціологічного дослідження ($p < 0,001$) серед вірних Христової церкви міста Львова

($\Sigma n = 661200$ тисяч парафіян або 86,9% від усього населення міста) зі складною конфесійною структурою цього релігійного центру всеукраїнського значення [13] щодо розуміння ними сутності християнського посту [14] з точки зору здоров'я Людини, про що засвідчують дані рис. 1.

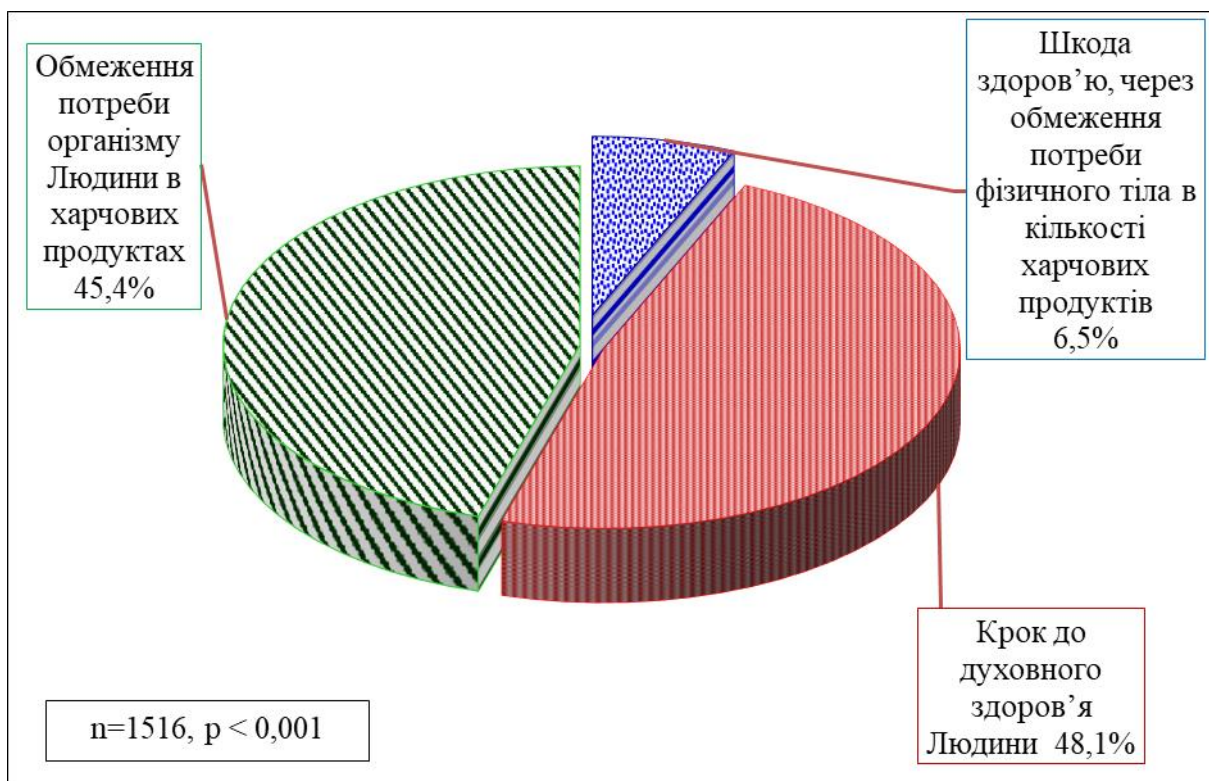


Рис. 1. Респонденти (%) про сутність християнського посту з точки зору здоров'я Людини

Біостатистичні дані рис. 1 переконливо інсценують, де $P=48,1\%$ ($n=729$) опитаних респондентів від їх загального числа ($\Sigma n=1516$) зізналися, що християнський піст – це крок до духовного здоров'я Людини, тоді як $P=51,9\%$ ($n=787$) досліджуваних той же християнський піст пов'язують із їжею, що має прямий вплив на здоров'я Людини.

При цьому, доречно відзначити, що $P=45,4\%$ ($n=688$) анкетованих відзначають позитивний вплив на здоров'я Людини обмежень фізичного тіла в харчових продуктах під час посту, тоді як $P=6,5\%$ ($n=99$) анкетованих трактують обмеження потреби Людини в кількості харчових продуктів як шкоду для власного здоров'я.

У цілому, отримані біостатистичні дані цілком і повністю відповідають сутності визначення ВООЗ про здоров'я [15], оскільки поєднуються респондентами, у власному змісті здоров'я, фізичне та духовне благополуччя Людини.

А все-таки, хрестоматійним, як на нас, у питанні здорового харчування для фізичного тіла Людини в межах формування основ її здорового способу життя є сторінки Святого Письма [16].

Читаючи сторінки Книги Второзаконня ми довідуємося, що Господь Бог заповів сім життєво необхідних продуктів для нового покоління ізраїльтян, якому було призначено вижити в сорокалітніх поневіряннях, щоби оволодіти землею обітованою. У цьому контексті в Слові Божому, говориться: «...Бо Господь, Бог твій, хоче ввести тебе в гарний край, у край долин з водою, з джерелами та підземними водами, що б'ють по рівнинах та по горах; у край пшениці та ячменю й винограду, інжир, смоков і гранат; у край оливкових дерев, олії й меду; у край, де їстимеш хліб не серед нужди, і де нічого не бракуватиме тобі; у край, де залізні рудовища, і де з гір добуватимеш мідь; там матимеш що їсти і благословитимеш Господа, Бога твого, за добрий край, що його він тобі дав» (Втор.8:7-9). До того ж, в Святому Письмі говориться і про інші харчі, що слугували, тисячоліття тому назад, джерелом поживи для Людини, а саме: «Риба з плавниками та лускою» (Лев.11:9; Втор.14:9), «Огірки, дині, порей, цибуля, і часник» (Чис.11:5), «Виноград і вино» (Йо.15), «Родзинки і яблука» (П.п.2:5), «Мед, фісташки і мигдаль» (Бут.43:11), «Молоко, квасне молоко корів, овець та кіз» (Іс.7:15,22; Прип.27:26)

Саме ці продукти і склали в подальшому основу найбільш здорової дієти Людини, що отримала назву «середньоморська дієта» і є визнаною протягом останніх 40 років найкращим збалансованим харчуванням Людини в світі [17].

Щодо споживання людиною м'ясних продуктів харчування, то в цьому доречно послатися на Книгу Левіт, де значиться: «І Господь сказав Мойсеєві та Аронові, кажучи їм: «Скажіть синам Ізраїля таке: Ось тварини, яких можна вам їсти з усіх чотириногих, що на землі: всяке чотириноге з розщепленим копитом та з розколиною між ратицями, й що ремигас, - можна вам його їсти» (Лев.11:1-3).

У цьому доречним є послатися і на Книгу Буття, тексти якої оповідають про те, що одного разу Аврам, який сидів при вході до намету під час денної спеки, побачив трьох чоловік, котрі стояли перед ним. Вставши до них назустріч, він запросив їх до намету та велів слугам принести води і омити їм ноги, а своїй дружині Сарі наказав випекти для них свіжі хліби. Сам же Авраам «...побіг до корів, узяв телятко, ніжне й ситне, і дав слугі, а цей скоренько впорав його. Тоді взяв він сиру, молока й телятко, що його приготували, та й поставив перед ними» (Бут.18:6-7). Саме ці гості повідомили Аврама, що у Сарі в майбутньому році народиться син. Дійсно, наступного року у Сарі і Аврама народився син Ісаак, не дивлячись на те, що обоє вже давно вийшли з дітородного віку.

З тих пір протягом багатьох поколінь іудейські сім'ї завжди тримали напоготів відгодованого теляти на той випадок, коли треба буде нагодувати «ангела, що прийшов в будинок під виглядом мандрівника» [18].

У багатих сім'ях тодішньої суспільної пори яловичина і баранина були святковою їжею, яку готували як по урочистих випадках: для бенкету, весілля, званого вечора, так і для жертвоприношень, проте обов'язком було щороку зарізати ягнят до свята Паски. У цьому важливо послатися на притчу про блудного сина, де батько так зрадів поверненню сина, що велів своїм слугам: «...та приведіть годоване теля і заріжте, і їжмо, веселімся» (Лук.:15:23).

Щодо такого продукту харчування як м'ясо свинини, то у цьому доцільно покликатися на Євангеліє від Марка, де розповідається «...про чоловіка з гробу, що мав у собі нечистого духа», який жив у країні Геразинській, що знаходилася під римським ярмом. Побачивши цю людину, Ісус сказав до нього: «Вийди, нечистий душе, з цього чоловіка!» та ще й спитав його: «Як тебе звати?», той же відрік: «Легіон - мені ім'я, багато бо нас!» А було там на узгір'ї велике стадо свиней, що паслося собі. Тож удалися (біси) до нього з проханням: «Пошли нас у тих безрогих, щоб ми ввійшли в них». І дозволив він їм. І вийшовши, нечисті духи ввійшли у свиней, тож кинулось стадо - близько дві тисячі! - з кручі у море та й потопились у морі» (Мр.:5:12). Якби свині були «чистими» тваринами, Ісус ніколи не дозволив би бісам увійти до них. Пославши бісів у свиней, Він тільки зробив «нечисте» м'ясо ще більш «нечистим».

Окрім того, в цій керованій римлянами країні, де часто здійснювалися жертвоприношення римським богам, рогату худобу зазвичай приносилося в жертву «богам у вишині», а свині – «богам внизу». Ісус знав, що свиней принесуть в жертву Сатані, і просто послав бісів до пекла найкоротшою дорогою.

У тваринному світі свиня завжди втілювала хибу обжерливості. Бог, ймовірно, і призначив свині очищати землю від покидьків, тоді як багато з того, що їдять свині, Людині зовсім не корисно! Окрім того, вони не тільки ненажерливі, але і дуже брудні тварини [19].

У підтвердження вище наведеного слід перенестися до сьогодення і послатися на німецького лікаря Рекевег Ганс-Генриха (1905-1985), котрий в книзі «Свинина і здоров'я людини» [20] отруйні речовини, що знаходяться в свинному м'ясі називає «сутоксинами» і обґрунтовує їх як фактори ризику у виникненні у людини тих чи інших хворіб. А причиною цього є те, що за хімічним складом свинина суттєво відрізняється від м'яса інших домашніх тварин, оскільки, власне, у свинячому м'ясі у великих кількостях міститься холестерин, жирні кислоти, гістамін і гормони зростання, що є шкідливими для здоров'я Людини.

Аналізуючи текстів Святого Письма засвідчує, що у Книзі Левіта дано Богом попередження щодо вживання Людиною тваринного жиру: «Увесь тук належить Господеві. Установа ця віковічна для ваших поколінь, де б ви не осілись: ні туку, ні крові не смієте їсти»

(Лев.3:16-17). «І сказав Господь Мойсеєві: Промов до синів Ізраїля таке: Ніякого туку з вола, чи з вівці, чи з кози не їстимете. Тук із стерва й тук з того, що розірве звір, можна вживати до кожної потреби, їсти ж не смієте його. Хто їстиме сить із скотини, що її можна принести в огню жертву Господеві, такого викорінять з-поміж людей своїх. Ніякої крові, ні крові з птаства, ні з чотириногих не їстимете, де б ви не мешкали. Кожного, хто їстиме якусь кров, треба викорінити з-поміж людей своїх» (Лев.7:22-27).

У таким спосіб, Господь Бог заборонив Людині вживати тваринний жир в будь-якому його вигляді. Проте, у Сятому Писанні не мовиться ні про рослинний, ні про риб'ячий жир, а лише про жир тварин, визнаних «чистими» для жертв Богам. Мається на увазі той жир, який іноді називається очервинним і вистилає нутрощі тварини, – цей жир спалювався в храмі як жертвопринесення. Окрім того, варто зазначити, що у Божій настанові нічого не говорить про жир, що входить до складу м'яса «чистих тварин», таких як яловичина.

Щодо споживання м'яса птиці та яєць, то Закон Мойсея дає наступні рекомендації з приводу птаха: «А з птаства ось які вважатимете гидкими, що їх не слід їсти, бо це гидь: орел, шуліка й морський орел, кібець і сокіл із породою його; і всякого роду ворони; струсь, пугач, морська чайка й яструб з породою його; сова, баклан і рибалка; сич, пелікан та єгипетський стерв'як; чорногуз, чапля з породою її, і одуд і кажан. Усе комаство крилате, що рачкує на чотирьох, гидота вам буде» (Лев.11:13-19).

За текстами Книги Второзаконня (14:12-18) Людині забороняється споживати 24 види птахів, в основному хижих, тоді як Богом стверджується, що «Всяку чисту птицю можна вам їсти» (Втор.4:20). У цьому, під чистим птахом малися на увазі дичина і свійські птахи: кури, гуси, індички, качки, голуби, куріпки, перепели, що дозволялося за часів Ісуса євреям вживати до їди.

У Біблії не згадуються випадки, коли Ісус не вживав птаха, проте він згадував птаха і пташенят (у англійському перекладі «курку і курчат») в одному з євангельських віршів: «Єрусалиме, Єрусалиме, що вбиваєш пророків і каменуєш посланих до тебе! Скільки разів хотів я зібрати дітей твоїх, як квочка збирає курчат своїх під крила, – але ви не бажали!» (Мт. 23:37).

У біблейські часи Закони, що стосуються вживання м'яса, розповсюджувалися і на птаха: кошерне м'ясо птиці готувалося шляхом вимочування, засолювання і смажіння, оскільки, власне, із кошерного м'яса завжди випускали кров, що відповідало Закону Левіта, коли заборонялося споживати кров навіть «чистих» тварин: «Ніякої крові, ні крові з птаства, ні з чотириногих не їстимете, де б ви не мешкали. Кожного, хто їстиме якусь кров, треба викорінити з-поміж людей своїх» (Лев.7:26-27).

Щодо яєць - як харчового продукту, то тут важливо відзначити, що у біблійські часи яйця вживалися до їжі, а за часів Ісуса яйця вже були звичайним продуктом харчування.

У Поетичній Книзі Йова знаходимо цікаве запитання: «Чи ж є смак у яєшній білковині?» І далі: «Чого я не хотів і доторкнутись, те їжею гидкою стало для мене» (Йов.6:6-7).

Проте Ісус вважав яйця благими дарами: «... Котрий із вас, батьків, коли син проситиме в нього хліба, дасть йому камінь? Або ... коли яйце попросить, дасть йому скорпіона? Отак, коли ви, злими будши, умієте давати дітям вашим дари добрі, оскільки більш Отець небесний дасть Святого Духа тим, що у нього просять!» (Лк.11:9,11-13). Варто є зазначити, що за часів Ісуса яйця готували різними способами, включаючи смаження і вариво, а також смажили або гасили рибу під шаром яєць.

У контексті оговорених продуктів харчування деяка частина християнського суспільства розуміла, що самі по собі ці харчі не являються злом. Навпаки, споживаючи їх в помірних кількостях, вони приносять безумовно користь для організму Людини. Підтвердженням останньої тези є рекомендація святого апостола Павла своєму учню Тимофею: «Надалі пий не одну воду, але вживай трохи вина, заради шлунка твого та частих недугів твоїх (1-е Тимофію, 5:23)».

У контексті наведеного доречним є послатися на незаперечну істину, сказану протоієреєм Олексієм Морозом (СПб, 2012), де «...однією з причин хвороб є хвороби, що виникають через порушення природних законів природи, котрі спричинені, наприклад, неправильним харчуванням, переохолодженням або перегріванням, перевтомою тощо» [21]. Звідси виходить, що причиною хвороб являється не безсловесна їжа – творіння Господа Бога, а внутрішня людська пристрасть, де Людина упереджено ставиться до тваринних жирів, солодошам, курінню, алкоголю тощо. Саме це та інше науковою медициною сьогодні і розглядається як фактори ризику у виникненні тих чи інших хвороб.

Досліджуючи тексти Біблії в частині споживання продуктів харчування Людини, на її сторінках зустрічаємося з повчаннями Ісуса Христа: «Глядіть і бережіться всякої зажерливості, бо не від надміру того, що хто має, залежить його життя» (Лк.12:15), що є, на сьогодні . з засторогою щодо неконтрольованого поглинання їжі і надмірної ваги Людини, що отримало в науковому медичному світі назву «переїдання/ гіперфагія» та вживання шкідливої їжі [22,23].

У Книзі Приповідок читаємо: «Коли сядеш їсти з вельможею, добре вважай на те, хто перед тобою, і поклади собі ножа на горло, коли ти надто ласий. На ласощі його не надься: то оманлива страва» (Прип.23:1-3). Потрібно зазначити, що їжа багатих людей в декількох місцях Святого Письма названа «ласощами». Ймовірно, це мається на увазі жирна їжа, зокрема жирне м'ясо.

Окрім того, Святе Письмо рекомендує запобігати обжерливості, тобто звичного переїдання: «Слухай, сину мій, і будь мудрий, справляй серце твоє на путь (праву). Не бувай

з тими, що впиваються вином, ані між тими, що обжираються м'ясом, бо п'яниці й ненажери зубожіють, а довге спання їх вбирає у лахи» (Прип. 23:19-21).

За Законом Мойсея суворо карався ненажера, оскільки пияцтво і обжерливість вважалися ознаками «непокірливості і бунтівництва» (Втор. 21:20), а «...гульвіс й п'яниці» провчали, «...закидаючи камінням на смерть» (Втор. 21:21).

У розділі 11 Книги Чисел розповідається наступна цікава історія. Блукаючи по пустелі, народ ізраїльський почав ремствувати і був незадоволений тим, що харчується однією манною, і через те почали люди гірко нарікати. «І забалося мішаній юрбі, що була між ними, їсти так, що й сини Ізраїля собі стали плакати: хто, мовляв, дасть нам м'яса їсти?» (4М.11:4).

Господь Бог на це відповів так: «І повіяло вітром від Господа, і нанесло перепилиць від моря та й накидало їх у табір - десь на день ходи в один бік і десь на день ходи в другий, навкруги табору, а поверх землі близько на два лікті. Кинулись люди збирати перепелиць - увесь той день і всю ніч ще й увесь другий день; навіть хто найменше назбирав, мав десять хомерів, тож і розстелили їх навколо табору. М'ясо було ще в них на зубах, ще його й не з'їли, а гнів Господній уже запалав на людей, і вдарив Господь їх тяжким мором. Тим і названо те місце Ківротга-Тава, там бо поховано Людей, що були ласі» (4М.11:31-34).

Філософія цієї оповіді полягає в тому, що Люди загинули не через те, що їли птахів, а із-за своєї обжерливості і непокірливості Господу Богу.

Результати аналізу продуктів харчування згідно текстів Біблії переконливо засвідчують, що Людина: по-перше, має уникати в процесі харчування певних жирів: «...Оце постанова вічна для ваших родів у всіх осáдах ваших: жодного лою й жодної крові не будете їсти» (Лев. 3,17), а по-друге – берегтися ожиріння: «...Зважайте на самих себе, щоб часом серця ваші не обтяжилися обжерством, пияцтвом та життєвими клопотами, і щоб той день не впав на вас зненацька, немов сітка, бо він прийде на всіх, які живуть на поверхні всієї землі» (Лк. 21:34-35). Власне, це і являється, вже тисячоліття, основними біблійними настановами у здоров'ї Людини в окресленому предметі дослідження.

Власне, у цьому доречно послатися і на розуміння змісту стану фізичного здоров'я святим Іоаном Златоустим, який повчав, що є актуальним для нас і на сьогодні: «Ти хочеш годувати тіло? Залиш зайве, давай йому необхідне... не навантажуй його занадто, щоб не потопити», тоді як: «Чи не бачите щодня, що від розкішних столів та непомірного насичення походять незліченні хвороби? Звідки хвороби у ногах? Звідки головні хвороби?» і на сам, кінець: «...Привчимося вживати їжі стільки, скільки необхідно лише для підтримки життя, а не для пересичення та обтяження» [24].

Висновки. 1). Результати наукового історико-літературного аналізу текстів Святого Письма переконливо засвідчують, що сім важливо життєвих біблійних продуктів, а саме: пшениця,

ячмінь, виноград, інжир, гранат, оливкове масло, мед та м'ясо птиці, яловичину, баранину і яйця годиться з Божого благословення з користю для здоров'я використовувати в щоденному харчуванні, тоді як м'ясо свині і тваринний жир, переїдання і пияцтво заперечувалися Господом Богом для вживання Людиною.

2). Не дивлячись на тисячолітню історію життя Людини на Землі, отримані результати дослідження переконливо засвідчує про актуальність та доцільність у приміненні для здоров'я Людини і сьогодні Божих Законів щодо вживання нею в процесі харчування життєво необхідних біблійних продуктів, що робило би харчування здоровим та корисним для стану фізичного тіла Людини і слугувало б підставою до формування основ здорового способу життя в громадському житті та здоров'ї населення незалежної України.

3) Цитата від Іоана Златоуста: «...Привчимося вживати їжі стільки, скільки необхідно лише для підтримки життя, а не для пересичення та обтяження»/.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні та науковому обґрунтуванні ролі хліба та тваринних жирів в повсякденному харчуванні Людини в 21 столітті.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1) Рудень В. В. Про загальне число хвороб і рейтингові показники їх структури та поширеності серед населення незалежної України [Електронний ресурс] / В. В. Рудень, В. І. Дячишин, Р. Г. Процюк // *Acta medica Leopoliensia*. - 2019. - Т. 25, № 1. - С. 61-67. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2019_25_1_11 DOI: <https://doi.org/10.25040/aml2019.01.061>
- 2) Рудень В. В. Про тенденції у розвитку неінфекційних хвороб серед населення незалежної України та їх вікова характеристика / В. В. Рудень, В. А. Барна, А. В. Кудря // *Acta medica Leopoliensia*. - 2019. - Т. 25, № 2-3. - С. 82-90. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2019_25_2-3_14 DOI: <https://doi.org/10.25040/aml2019.02>
- 3) Рівень смертності в Україні: від чого найчастіше помирають громадяни //Слово і Діло від 23 листопада 2021 . - Режим доступу: <https://www.slovoidilo.ua/>
- 4) Руководство по социальной гигиене и организация здравоохранения: В 2 томах. Т.1/ Ю.П. Лисицын, Е.Н.Шиган, И.С.Случанко и др.; Под ред. Ю. П. Лисицына. - М.: Медицина, 1987. - С. 149.
- 5) Цитаты Эпикур § 2697. - Режим доступу: <http://citaty.com.ua/epikur/>
- 6) Поль Брэгг, Патриция Брэгг. "Чудо голодания". -- Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2014. – 480 с. - Режим доступу: http://loveread.ec/view_global.php?id=44781
- 7) Рейтинг смертності через неправильне харчування очолили країни колишнього СРСР. На першому місці Україна / Радіо Свобода. 15 січня 2019 р. - Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/smertnist-xarchuvannia/29711606.html>

- 8) Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 // *The Lancet*. Vol. 396, issue 10258, p. 1223-1249, october 17, 2020 . - Режим доступу: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30752-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30752-2/fulltext)
- 9) Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 // *The Lancet*. Vol. 393, issue 10184, p/ 1958-1972, may 11, 2019. - Режим доступу: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- 10) Мудрость жизни: цитаты, афоризмы и высказывания великих людей. - Режим доступу: <http://www.uspih.net.ua/f/121-feyhtersleben1.html>
- 11) Основы рационального питания: - Режим доступу: <http://www.feed.tj/racional/>
- 12) 12) Авиценна. УРДЖУЗА - поэма о медицине: - Режим доступу: <http://www.avicenna-sina.narod.ru /urdzhyza.html>
- 13) Вірні Христової Церкви у м Львові. - Режим доступу: http://uk.wikipedia.org/wiki/Населення_Львова
- 14) Нравственно богословское обоснование христианского подвижничества. - Режим доступу: http://www.samara.orthodoxy.ru/Arhierey/Statya/01_1.html
- 15) Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. - Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599#Text
- 16) Біблія, або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту: із мови давньоєврейської та грецької на українську наново перекладена. - К. : Українське біблійне товариство, 1994. - 296 с. . - Режим доступу: <http://osbm-buchach.org.ua/Bibliya/toc.html>
- 17) Знайти баланс і стати щасливим. Найбільш здоровій середземноморській дієті 40 років. - Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/food-drink/seredzemnomorska-diyeta-istoriya-i-maybutnye-nazdorovishoji-diyeti-zdorove-harchuvannya-50086863.html>
- 18) Св.Альфонс Марія де Лігуорі. Як любити Ісуса Христа: - Режим доступу: dyvensvit.org/files/books/034_lubutu_i_h.pdf
- 19) Свинина с точки зрения религии и медицины. - Режим доступу: <http://kahhar-786.livejournal.com/494600.html>
- 20) Релігія і медицина про свинину: - Режим доступу: http://www.fondihlas.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=170&Itemid=193
- 21) Протоиерей Алексей Мороз. Болезни, их происхождение и пути исцеления // Горница № 41, сентябрь 2012 года . - Режим доступу: <http://www.pravpiter.ru/gorn/n041/index.htm> 20a
- 22) Переїдання (гіперфагія): - Режим доступу: <http://onlylife.net/gastro/745-pereyidannya-giperfagiya.html>

23) Дон Кольберт. Библейские принципы здорового питания: - Режим доступа: <http://www.wmos.ru/blog/bible/1558.php>

24) Иоанн Златоуст. Цитата: «О еде». - Режим доступа: <https://svyatye.com/citata/Ioann-Zlatoust-O-ed/15550.html>

REFERENCES

1) Ruden, V.V., Diachyshyn, V.I. and Protsiuk, R.H., 2019. On the total number of diseases and rating indicators of their structure and prevalence among the population of independent Ukraine [Pro zahalne chyslo khvorob i reityngovi pokaznyky yikh struktury ta poshyrenosti sered naseleattia nezaleznoi Ukrainy]. *Acta medica Leopoliensia*, [online] v. 25, no. 1, pp. 61–67. doi: <https://doi.org/10.25040/aml2019.01.061>. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2019_25_1_11

2) Ruden, V.V., Barna, V.A. and Kudria, A.V., 2019. [Pro tendentsii u rozvytku neinfektsiinykh khvorob sered naseleattia nezaleznoi Ukrainy ta yikh vikova kharakterystyka]. *Acta medica Leopoliensia*, [online] v. 25, no. 2-3, pp. 82-90. doi: <https://doi.org/10.25040/aml2019.02> // Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2019_25_2-3_14

3) Mortality rate in Ukraine: what most often kills citizens [Riven smertnosti v Ukraini: vid choho naichastishe pomyraiut hromadiany], 2021. *Slovo i Dilo* [online] dated from November 23, 2021. Available at: <https://www.slovoidilo.ua/>

4) Lisitsyn, Yu.P., Shigan, E.N. and Sluchanko, I.S., 1987. *Rukovodstvo po sotsialnoy gigiene i organizatsiya zdravoohraneniya: v 2 tomah* [Guidelines for Social Hygiene and Health Organization: in 2 Volumes]. V. 1. M.: Meditsina.

5) Quotes from Epicurus § 2697 [Tsitaty Epikur § 2697], [online]. Available at: <http://citaty.com.ua/epikur/>

6) Paul Bragg, Patricia Bragg. "The Miracle of Fasting". - Translation. Edition. layout. ООО «Popurri», 2014. – 480 p. - Available at: http://loveread.ec/view_global.php?id=44781

7) The rating of mortality due to malnutrition was led by the countries of the former USSR. Ukraine comes first [Reitynh smertnosti cherez nepravylne kharchuvannia ocholyly krainy kolyshnoho SRSR. Na pershomu mistsi Ukraini]. *Radio Svoboda*, [online]. Available at: <https://www.radiosvoboda.org/a/smertnist-xarchuvannia/29711606.html> [Accessed 15 January 2019].

8) Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study, 2019. *The Lancet*, [online] vol. 396, issue 10258, pp. 1223-1249. Available at: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30752-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30752-2/fulltext) [Accessed 17 October 2020].

- 9) Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study, 2017. *The Lancet*, [online] vol. 393, issue 10184, pp. 1958-1972. Available at: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext) [Accessed 11 May 2019].
- 10) The wisdom of life: quotes, aphorisms and sayings of great people [Mudrost zhizni: tsitatyi, aforizmy i vyiskazyvaniya velikih lyudey], [online]. Available at: <http://www.uspih.net.ua/f/121-feyhtersleben1.html>
- 11) The basics of good nutrition [Osnovyi ratsionalnogo pitaniya], [online]. Available at: <http://www.feed.tj/racional/>
- 12) Avitsenna. URJUZA - a poem about medicine [URDZhUZA - poema o meditsine], [online]. Available at: <http://www.avicenna-sina.narod.ru /urdzhyza.html>
- 13) Faithful to the Church of Christ in Lviv [Virni Khrystovoi Tserkvy u m Lvovi], [online]. Available at: http://uk.wikipedia.org/wiki/Населення_Львова
- 14) Moral and theological substantiation of Christian asceticism [Nrvstvenno bogoslovscoe obosnovanie hristianskogo podvizhnichestva], [online]. Available at: http://www.samara.orthodoxy.ru/ Arhierey/Statya/01_1.html
- 15) Statute (Constitution) of the World Health Organization [Statut (Konstytutsiia) Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia], [online]. Available at: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599#Text
- 16) The Bible, or the Books of Scripture of the Old and New Testaments: from the ancient Hebrew and Greek to Ukrainian newly translated [Bibliia, abo Knyhy Sviatoho Pysma Staroho y Novoho Zapovitu: iz movy davnoievreiskoi ta hretskoi na ukrainsku nanovo perekladena], 1994. K.: Ukrainske bibliine tovarystvo, [online]. Available at: <http://osbm-buchach.org.ua/Bibliya/toc.html>
- 17) Find balance and be happy. The healthiest Mediterranean diet is 40 years old [Znaity balans i staty shchaslyvym. Naibilsh zdorovii seredzemnomorskii diieti 40 rokiv], [online]. Available at: <https://life.nv.ua/ukr/food-drink/seredzemnomorska-diyeta-istoriya-i-maybutnye-nayzdorovishoji-diyeti-zdorove-harchuvannya-50086863.html>
- 18) St. Alphonse Maria de Liguori. How to love Jesus Christ [Sv. Alfons Mariia de Lihuori. Yak liubyty Isusa Khrysta], [online]. Available at: dyvensvit.org/files/books/034_lubutu_i_h.pdf
- 19) Pork from the point of view of religion and medicine [Svinina s tochki zreniya religii i meditsyny], [online]. Available at: <http://kahhar-786.livejournal.com/494600.html>
- 20) Religion and medicine about pork [Relihiia i medytsyna pro svynynu], [online]. Available at: http://www.fondihlas.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=170&Itemid=193
- 21) Archpriest Alexy Moroz. Diseases, their origin and ways of healing // Gornitsa No 41, September 2012. - [online]. Available at: <http://www.pravpiter.ru/gorn/n041/index.htm>

- 22) Overeating (hyperphagia) [Pereidannia (hiperfahiiia)], [online]. Available at: <http://onlylife.net/gastro/745-pereyidannya-giperfagiya.html>
- 23) Kolbert, D. Bible Principles for Healthy Eating [Bibleyskie printsipyi zdorovogo pitaniya], [online]. Available at: <http://www.wmos.ru/blog/bible/1558.php>
- 24) Zlatoust, I. Quote: "About food" [Tsitata: «O ede»], [online]. Available at: <https://svyatye.com/citata/Ioann-Zlatoust-O-ed/15550.html>

BIBLE LAWS OF NUTRITION

AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE XXI CENTURY

Ruden`V.V.

Abstract. The role and place of food described in the Holy Scriptures as vital in the nutrition of Man in the worldview of forming their own foundations of a healthy lifestyle in the context of strengthening and maintaining health are outlined.

Research methods such as bibliographic, sociological survey using the correspondent method, biostatistical, qualimetric, historical and literary synthesis, retrospective analysis, scientific abstraction, as well as methods of deductive awareness, structural and logical analysis, taking into account the principles of systematicity.

The obtained results substantiate the relevance and expediency in the application for strengthening and maintaining human health and today God's Laws on the use of vital biblical products, which would make nutrition rational and useful for human health and would serve as a basis for formation of the foundations of a healthy lifestyle among the public of Ukraine.

Key words: *human health, Holy Scriptures, biblical vital products, risk factors, rational food, healthy lifestyle.*

Рудень Василь Володимирович ORCID ID 0000-0002-6971-4891, +380987138388, vruden@ukr.net.