

23. O REGIME ALIMENTAR DE DEUS

Assinale a sua Resposta

1 – Havia carne no cardápio dado por Deus ao criar o homem?

Gênesis 1:29 – Sim Não

2 – No regime original não constava a carne. Contudo, o alimento cárneo foi permitido após o dilúvio?

Gênesis 9:1, 3-4 – Resp. :

3 – No deserto Deus enviou ao povo o pão do céu, o maná. O povo ficou feliz e grato pelo alimento de origem divina?

Salmos 78:24 – Números 11:1,6 – Sim Não

4 – Devido às murmurações do povo, Deus deu carne para eles por tempo indeterminado? Números 11:19-20 – Sim Não

5 – Moisés permitiu o divórcio por causa da dureza dos corações do antigo povo de Deus. Deus permitiu o uso de carnes limpas pelo mesmo motivo? Mateus 19:6-8 – Números 11:18 Sim Não

6 – Leia o capítulo 11 do livro de Levíticos, e saiba o que Deus permitiu e o que Ele proibiu de ser usado como alimento.

7 – O que diz o Senhor sobre aqueles que comem carne de porco e ratos? Isaías 66:16-17 – Resp. :

8 – Era desejo de Deus que o povo continuasse comendo carne? Números 11:4-10 – Sim Não

9 – A Bíblia aprova o consumo de bebidas alcoólicas?

Provérbios 20:1; Isaías 5:11; Efésios 5:18 – Sim Não

10 – Se nós não cuidarmos da nossa saúde, Deus nos destruirá? I Coríntios 3:16-17; 6:19 – Sim Não

NOTA: Devemos descartar todos os alimentos, bebidas e hábitos que prejudiquem nosso corpo. Os estimulantes como o café, coca-cola, chá preto e condimentos, devem ser evitados, por aqueles que buscam uma melhor saúde física e mental diante de Deus.

11 – Temos o dever de glorificar a Deus em nosso corpo?

I Coríntios 6:20 – Sim Não

12 – O nosso culto racional à Deus, depende do nosso corpo?

Romanos 12:1 – Sim Não

13 – Qual o desejo de Deus quanto à nossa saúde? III João 2

– Resp. :

Para meditação: em caso afirmativo assinale com
Confio em Deus, sei que Ele sabe o que é melhor para mim.
Quero seguir o regime alimentar que Ele deu no princípio.

O Vegetarianismo

Ingerir substâncias prejudiciais é contrário ao plano de Deus para a vida humana. Paulo afirma simplesmente: “Nosso corpo é o templo do Espírito Santo”. E ousamos prejudicar o templo de Deus? Paulo continua: “Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo” (I Coríntios 6:20). “Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus” (I Coríntios 10:31).

Ellen G. White, pioneira adventista em prevenção e remédios naturais, escreveu há mais de um século diversos artigos e livros cujos conceitos básicos têm sido comprovados pela ciência em décadas recentes. Ela enfatizou, por exemplo, a influência mútua entre corpo e mente, bem como o impacto de ambos sobre a vida espiritual. Somente quando temos corpos sadios podemos ter mentes sadias, habilitando-nos a comungar com Deus e os outros de modo claro. “Uma vida pura e sadia é mais propícia à perfeição do caráter cristão e ao desenvolvimento das faculdades da mente e do corpo”. “Desde que o espírito e a alma encontram expressão mediante o corpo, tanto o vigor mental como o espiritual dependem em grande parte da força e atividades físicas. O que quer que promova a saúde física, promoverá o desenvolvimento de um espírito robusto e um caráter bem equilibrado. Sem saúde ninguém pode compreender distintamente suas obrigações, ou completamente cumpri-las para consigo mesmo, seus semelhantes ou seu Criador. Portanto a saúde deve ser tão fielmente conservada como o caráter”. Em outro de seus escritos, ela enumerou os remédios naturais básicos que asseguram boa saúde. “Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios.”

Dados científicos apoiam a dieta vegetariana como sendo a dieta sadia. Em 1995, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, em suas diretrizes dietéticas atualizadas, enfatizou que «as dietas vegetarianas são coerentes com as diretrizes dietéticas para os americanos e estão de acordo com as doses dietéticas recomendadas quanto aos nutrientes». Este documento reconhece que:

- Os grãos estão associados a um risco substancialmente menor de muitas doenças crônicas, incluindo certos tipos de câncer.
- Os nutrientes antioxidantes produzem um benefício potencial em reduzir o risco de câncer e outras doenças crônicas.
- O ácido fólico contido numa dieta vegetariana «reduz o risco de um tipo grave de defeito congênito».

Assim, tanto a partir dos dados bíblicos como dos científicos, sabemos que as escolhas dietéticas afetam nossa qualidade de saúde e vida. Escolhas sadias levam a uma qualidade de vida melhor. O que comemos, o que bebemos, o que introduzimos em nosso corpo, todos têm o seu efeito. Mas as boas escolhas não podem ser feitas facilmente. Como nas áreas moral e espiritual, requerem ajuda exterior. Deus promete esta ajuda àqueles que mantêm uma relação duradoura com Ele: “Tudo posso naquele que me fortalece” Filipenses 4:13.