

"E DISSE DEUS AINDA: EIS QUE VOS TENHO DADO TODAS AS ERVAS QUE DÃO SEMENTE E SE ACHAM NA SUPERFÍCIE DE TODA A TERRA E TODAS AS ÁRVORES EM QUE HÁ FRUTO QUE DÊ SEMENTE; ISSO VOS SERÁ PARA MANTIMENTO"

(GÊNESIS 1:29).

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

A Bíblia diz que a alimentação original dada pelo Criador aos seres humanos consistia em frutas, vegetais, grãos e nozes. Somente após o Dilúvio, Deus permitiu o uso de alimento cárneo, por causa da destruição global da vegetação. Contudo, Deus aprovou apenas o uso dos animais saudáveis para o consumo, os quais chamou "limpos" (Levítico 11).

Embora o uso da carne tenha sido permitido por uma questão de necessidade naquele momento, é percebido um grande declínio da longevidade das pessoas que viveram após o Dilúvio. A média de idade das pessoas que viveram antes do Dilúvio era de 900 anos. Hoje, a expectativa média de vida do brasileiro, segundo o IBGE, é de 72 anos. Veja o gráfico a abaixo:

EXPECTATIVA DE VIDA ANTES E DEPOIS DO DILÚVIO



Assim percebemos que a alimentação original dada por Deus é a mais saudável. Muitas doenças podem ser prevenidas e revertidas através do comer alimentos no seu estado natural, não refinados e sem aditivos. Através do cuidado com a nossa saúde, podemos viver com mais qualidade e, inclusive, ter a mente mais clara para o relacionamento espiritual com o Criador (como veremos a partir do capítulo 14). Esse é o plano de Deus para nós!

QUAIS SÃO OS PRINCÍPIOS DA BOA ALIMENTAÇÃO?

Você sabia que a digestão começa na boca? Em nossa saliva existem enzimas que auxiliam no processo digestivo. Por isso, precisamos mastigar bem os alimentos. Além disso, para que não haja uma sobrecarga do nosso organismo, precisamos nos alimentar apenas três vezes ao dia. A primeira refeição, o desjejum, deve ser a mais importante, com o uso abundante de frutas e cereais integrais. O almoço deve ocorrer cerca de cinco horas após o desjejum, valendo-se de muitos alimentos crus.

À noite, deve-se tomar apenas um lanche leve, para evitar a sobrecarga do corpo. Fazendo isso, teremos energia suficiente para o dia e um bom descanso à noite.

Outra dica importante é evitar comer “petiscos” entre as refeições. Depois que a digestão termina, o estômago precisa de tempo para descansar. Então, o ideal é que as refeições sejam feitas num período de cinco horas, entre uma e outra.

FUJA DOS REFINADOS!

Os nutricionistas recomendam o consumo de alimentos integrais (arroz integral, macarrão integral, aveia integral, feijão, nozes, ervilhas, lentilhas) e o abandono dos produtos refinados (açúcar refinado, pão

branco, macarrão refinado, bolos, tortas, e as sobremesas açucaradas), pois esses produtos passam por um processo químico no qual há a perda de fibras, sais minerais e vitaminas, tornando-se pobres em termos de nutrientes e ricos em calorias. O consumo de alimentos integrais ajuda a manter o nível ideal de açúcar no sangue.

AÇÚCAR: O DOCE “AMARGO”

Quando ingerimos alimentos com grande teor de açúcar refinado, o nível de açúcar no sangue aumenta drasticamente, causando prejuízos para o equilíbrio do organismo.

Dentre os muitos problemas causados pelo consumo de açúcar refinado, destacamos o rápido aumento da adrenalina, do colesterol e triglicérides, a piora da visão, o aumento da probabilidade de obesidade, a osteoporose e problemas gastrointestinais. Além disso, o excesso de açúcar causa diminuição da capacidade de aprendizado em crianças e pode até alimentar as células cancerosas.

Esses dados nos indicam que precisamos ter cautela com a quantidade de doces e açúcares consumidos. Se tivermos que adoçar algum alimento, o açúcar mascavo é o mais indicado por não passar pelo processo de refinamento e manter os nutrientes naturais extraídos da cana-de-açúcar.

REFRIGERANTE: UM “VENENO” DISFARÇADO

Tem-se observado um alto consumo de refrigerantes no Brasil e no mundo, especialmente entre crianças e adolescentes. Isto é motivo para preocupação, porque os efeitos nocivos para a saúde são inúmeros.

Perceba os malefícios do refrigerante. Após 10 minutos da ingestão de uma latinha, cerca de 10 colheres de chá de



açúcar golpeiam seu organismo (100% da recomendação diária). Com essa quantidade de açúcar, você só não vomita imediatamente porque o ácido fosfórico quebra o enorme sabor de açúcar, permitindo que o refrigerante não fique tão doce. Em 20 minutos, o açúcar do seu sangue aumenta, estimulando a produção de insulina. Seu fígado responde transformando todo o açúcar em gordura.

Após 45 minutos da ingestão do refrigerante, o seu corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando os centros de prazer do seu cérebro, e você sente certa euforia e sensação de prazer. Finalmente, em 70 minutos o entusiasmo que você tinha, passa.

O nível de açúcar no sangue começa a cair, e você começa a sentir a falta de açúcar, gerando assim, irritação e certo desânimo. Além disso, você já urinou toda a água do refrigerante, mas não sem antes levar junto alguns nutrientes que seu corpo usaria para hidratar o organismo e fortalecer ossos e dentes.

E os refrigerantes diet e light? São melhores? Bem, apesar de terem baixas calorias, possuem uma quantidade exagerada de sódio e não têm nenhum nutriente. São considerados pelos médicos como uma bomba de efeito retardado, por causa da combinação cola + aspartame, suspeita de causar lúpus e doenças degenerativas do sistema nervoso. Por isso, evite-os da mesma forma! Substitua-os por sucos naturais ou água.

CUIDADO COM O SAL!

O sódio, mais conhecido como sal de cozinha, está escondido em muitos alimentos industrializados tais como carnes, embutidos, pickles, enlatados e salgadinhos. O excesso de sal produz pressão arterial alta e doença cardíaca. Por isso, preste atenção à quantidade de sódio que você ingere e limite seu uso na dieta.

COLESTEROL: BOM OU RUIM?

Existem dois tipos de colesterol: HDL (lipoproteína de alta densidade), que é o colesterol que limpa as artérias e, portanto, faz bem à saúde; e LDL (lipoproteína de baixa densidade), que é o colesterol que bloqueia as artérias e, portanto, traz prejuízos para o corpo.

O LDL é concentrado no sangue quando ingerimos alimentos gordurosos, frituras e alimentos processados. Para reduzi-lo, podemos utilizar óleos monoinsaturados e gordura poliinsaturada, como azeite de oliva, óleos vegetais (milho, canola, soja), nozes e abacate. O uso de frutas, feijão e farelos de aveia e trigo também reduzem o LDL. Uma dica importante: sempre prepare os alimentos sem aquecer o óleo. Você evitará o LDL!

Para aumentar a quantidade do bom colesterol (HDL) no sangue, devemos associar a prática de exercícios físicos à dieta mais saudável.

GORDURAS: VILÃS DA SAÚDE?¹

Assim como existem o colesterol bom (HDL) e o ruim (LDL), também existem gorduras que são saudáveis e as que não são. As gorduras saturadas e trans, encontradas em queijos, manteiga e doces, devem ser evitadas, pois aumentam o LDL. Já as gorduras insaturadas, ômega 3 e ômega 6 (encontradas em castanhas, nozes, amêndoas, sementes de linhaça, girassol) podem ser utilizadas com moderação, pois beneficiam o corpo reduzindo o mau colesterol.



¹ Fonte adaptada: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/1037278-saiba-quais-sao-as-gorduras-alimentares-e-como-devem-ser-consumidas.shtml>

CARNES: PRECISAMOS NOS PREOCUPAR COM ELAS?²

Uma pesquisa norte-americana afirma que comer uma porção diária de carne vermelha processada (como salsichas e bacon) pode aumentar o risco de morte prematura em até 20%, enquanto que ingerir carne sem processamento elevaria em 13% este risco. O estudo foi realizado por especialistas da Universidade de Harvard, e contou com dados de mais de 120 mil pessoas dos Estados Unidos.

"Mais de 75% dos US\$ 2,6 bilhões gastos anualmente com saúde nos Estados Unidos são por motivos de doença crônica", disse Dean Ornish, médico e nutricionista da

Universidade da Califórnia, em San Francisco. "Consumir menos carne vermelha pode ajudar a reduzir a mortalidade devido a essas doenças e reduzindo, assim, os custos com saúde", complementa.

O consumo de carne branca e peixes também deve ser evitado, devido à grande quantidade de toxinas presente nestes animais. De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, o frango é a principal fonte de intoxicação alimentar.³ No frango também encontra-se a salmonela, uma bactéria que provoca dores abdominais, diarreia, febre e náuseas. Portanto, a substituição destes alimentos por outras fontes de proteína deve ser considerada, juntamente com a orientação de um médico e de um nutricionista.

VOCÊ E O CRIADOR

Diante de tantas informações que vimos aqui, concluímos que uma alimentação equilibrada é a melhor escolha. Prefira vegetais, frutas, legumes, nozes e cereais integrais a alimentos industrializados, cheios de açúcar e gorduras saturadas. Experimente uma reeducação alimentar, se for preciso. Uma coisa é certa: você viverá melhor e mais feliz!

Agora, por mais que alimentos saudáveis fortaleçam seu organismo e aumentem a sua longevidade, não se esqueça que você é um ser finito e passível de sofrer pelos danos do envelhecimento. No entanto, Deus deixou orientações sobre saúde para o seu bem e oferece a você um "alimento" que não se iguala a nenhum outro. Ele diz: **"Eu sou o pão da vida; o que vem a Mim jamais terá fome"** (João 6:35). Que tal experimentar também este "Pão"?

² Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/dietas-e-receitas/nutricao/consumir-carne-vermelha-todo-dia-aumenta-risco-de-morte-diz-estudo>

³ Fonte: <http://180graus.com/geral/frango-e-principal-fonte-de-intoxicacao-alimentar-diz-relatorio-212039.html>