**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REGIME ALIMENTAR APROPRIADO**

**A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem.**

**Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou a Adão o que deveria comer: “Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente... e toda arvore dá semente ser-vos-á para mantimento”. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu permissão para comer a “erva do campo”.**

**Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.**

**É propósito do Senhor levar o Seu povo de volta ao viver simples de frutas, vegetais e cereais... Deus proveu frutos em seu estado natural para nossos primeiros pais.**

**Deus está trabalhando em favor do Seu povo. Não deseja que fiquem sem recursos. Ele está levando-os de volta ao regime originalmente dado ao homem. Esse regime deve consistir em alimentos feitos de material que Ele proveu. O material usado para esses alimentos deve ser principalmente frutas, cereais e nozes, mas várias raízes também poderão ser usadas.**

***Conselho Sobre Regime Alimentar, págs. 81 e 82***