**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMER CARNE – AGORA, É ESPECIALMENTE PERIGOSO**

**Quando os que conhecem a verdade tomarão atitude ao lado dos princípios corretos para o tempo e a eternidade? Quando serão fiéis aos princípios da reforma pró-saúde? Quando aprenderão que é perigoso usar alimentos cárneos? Estou instruída a dizer que, se em algum tempo foi seguro comer carne, não o é agora.**

**Pudessem os irmãos conhecer exatamente a natureza da carne que comem, pudessem ver, vivos, os animais dos quais é tirado a carne, quando mortos, e desviar-se-iam com repugnância de seu alimento cárneo.**

**Os próprios animais cuja carne comem, estão com freqüência tão doentes que morreriam por si mesmos se os houvessem deixado; mas enquanto neles está o fôlego da vida, são mortos e levados para o mercado. Os irmãos recebem diretamente no organismo humores e venenos da pior espécie, e, todavia não o compreendem.**

***Conselhos Sobre Regime Alimentar, págs. 384 e 385***

**Recomenda-se primeiro deixar as carnes vermelhas, enquanto são introduzidas as proteínas vegetais. À medida que se acostuma ao paladar, aumenta-se a utilização de uma e diminuí-se de outra. Quando forem aprendidas as variedades e as formas de preparo de vegetais, deixa-se finalmente a carne branca de aves e peixes. Quanto aos ovos, leite e derivados, podem ser deixados mais adiante.**

***Hábitos Alimentares versus Qualidade de Vida, pág. 146***