**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ALIMENTAÇÃO – A EXPERIÊNCIA DE DANIEL (PARTE I)**

**Daniel poderia haver encontrado uma desculpa plausível para desviar-se de seus estritos hábitos de temperança; mas a aprovação de Deus era para ele mais cara do que o favor do mais poderoso potentado terreno - mais cara mesmo do que a própria vida. Havendo, por sua conduta cortês, obtido o favor de Melzar - o oficial que tinha a seu cargo os jovens hebreus –**

**Daniel pediu que lhes concedesse não precisarem comer o manjar da mesa do rei, nem beber de seu vinho. Melzar temia que, condescendendo com esse pedido, poderia incorrer no desagrado do rei, e assim pôr em perigo sua própria vida.**

**Semelhante a muitos presentemente, ele pensava que um regime moderado faria que estes jovens se tornassem pálidos, de aparência doentia e deficientes na força muscular, ao passo que o abundante alimento da mesa do rei os tornaria corados e belos, promovendo as atividades física e mental.**

**Daniel pediu que a questão se decidisse por uma prova de dez dias, sendo permitido aos jovens hebreus, durante esse breve período, comer um alimento simples, enquanto seus companheiros participavam das guloseimas do rei. A petição foi, finalmente, deferida e, então, Daniel sentiu-se seguro de que havia ganhado sua causa. Conquanto jovem, havia visto os danosos efeitos do vinho e de um viver luxuoso sobre a saúde física e mental.**

**Ao fim dos dez dias achou-se ser exatamente o contrário das expectativas de Melzar. Não somente na aparência pessoal, mas em atividade física e vigor mental, aqueles que haviam sido temperantes em seus hábitos exibiram uma notável superioridade sobre seus companheiros que condescenderam com o apetite. Como resultado desta prova, a Daniel e seus companheiros foi permitido continuarem seu regime simples durante todo o curso de seu preparo para os deveres do reino.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 65.***