**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO**

**Para a realização de suas múltiplas atividades, cada ser humano necessita de saúde. Sem esta estiolam-se a alegria de viver, o ideal, o progresso, o amor ao trabalho e ao estudo e finalmente todas as belas e variadas aspirações do espírito humano.**

**A saúde é assim, num conceito mais amplo, o substrato da atividade e da operosidade de cada pessoa e a alimentação é o grande fundamento tanto da sal de física, como da espiritual e mental.**

**Sem a compreensão cabal e a observância dos problemas e questões atinentes à correta alimentação e mesmo a nutrição em geral, é impossível a aquisição de um bom estado de saúde. Não padece dúvida de que a maioria dos achaques e mazelas que afligem a humanidade tem suas raízes profundamente plantadas nos domínios da questão alimentar. É na ignorância dos postulados da nutrição ou na desatenção as leis da boa alimentação que reside a causa mais comum da maioria das moléstias da humanidade.**

**Descobriram ainda que a alimentação insuficiente traz para o lado do corpo certos fenômenos de verdadeira decadência orgânica, degeneração lenta e progressiva, responsável pelos sinais tão conhecidos de envelhecimento: enrugamento da pele, encanecimento do cabelo, falta de memória, andar trôpego, dores reumáticas, articulares, etc. muitas vezes ainda verificaram que esta deficiência alimentar é originada, nas pessoas de idade avançada, pela crença bastante espalhada de que os velhos devem privar-se de certos alimentos de que tenham saúde. *Nutrição e Vigor, págs. 19 e 23***

**Alguns não exercem controle sobre o apetite, mas transigem com o paladar a expensas da saúde. Como resultado, o cérebro é obscurecido, seus pensamentos tornam-se vagarosos e não conseguem executar o que poderiam se fossem abnegados e abstêmios. Esses roubam a Deus a energia física e mental que poderia ser dedicada ao Seu serviço, caso a temperança fosse observada em tudo. ...**

**A Palavra de Deus coloca o pecado da glutonaria na mesma lista em que está a embriaguez. Tão ofensivo era este pecado aos olhos de Deus que Ele deu instruções a Moisés no sentido de que o filho que não se dominasse quanto ao apetite, mas se empanturrasse com qualquer coisa que seu paladar pedisse, deveria ser trazido por seus pais à presença dos juízes de Israel a ser apedrejado até morrer. A condição do glutão era considerada desesperadora. Era inútil aos outros e uma maldição para si mesmo. Não se podia confiar nele em coisa alguma. Sua influência estaria sempre contaminando outros, e o mundo seria melhor sem tais pessoas, pois seus terríveis defeitos seriam perpetuados.**

**Ninguém que tenha senso de sua responsabilidade para com Deus permitirá que as tendências naturais controlem a razão.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 72***