**A SÁUDE E A ALIMENTAÇÃO**

Pr Neumoel Stina

Você acha que a saúde tem algo a ver com a alimentação? Muitas pessoas não se importam com a alimentação. E você, se importa? Ou você também não se preocupa com a saúde?

O título da palestra de hoje é: A SAÚDE E A ALIMENTAÇÃO.

O nosso corpo é o resultado do alimento que ingerimos. Há um desgaste constante dos tecidos de nosso corpo; todo o movimento de qualquer órgão implica em desgaste, o qual é reparado por meio da alimentação. Cada órgão do corpo requer sua parte de nutrição.

Há um processo que transforma a comida em sangue. E o sangue serve para restaurar as várias partes do organismo. Isso é simplesmente maravilhoso. E esse processo prossegue continuamente suprindo a vida, a força, a cada nervo, a cada músculo a cada tecido.

Por isso é muito importante escolhermos bem o que vamos comer. Muitas vezes não sabemos muito bem o que estamos comendo.

Devemos escolher o alimento que melhor provê os elementos necessários para que as células do organismo, funcionem perfeitamente. E seguramente o apetite não é um guia seguro.

Comer errado, perverte o apetite de tal forma que os alimentos preparados de forma mais natural, não se tornam bem aceitos pelo nosso paladar.

Para sabermos quais são os melhores alimentos, devemos estudar o plano original de Deus para a alimentação do homem.

Deus criou o homem, e também criou a alimentação ideal para a saúde do ser que foi criado à imagem de Deus.

Em Gênesis 1:29 nós lemos: “Eis que vos tenho dado todas as ervas que produzem semente, as quais se acham sobre a face de toda a terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dê semente; ser-vos-ão para mantimento.”

Após o pecado, porém o homem teve que deixar o jardim do Éden. Fora do Jardim, o homem teve que prover seu sustento com o suor de seu próprio rosto. Foi então Deus deu também permissão para que comessem toda “erva do campo.”

Frutas, verduras, cereais e nozes são os alimentos que Deus quer que os Seus filhos comam. Devem ser preparados da maneira mais saudável e simples possível. Os que assim se alimentam, têm resistência e vigor intelectual, que não teriam se tivessem uma alimentação mais complexa e estimulante.

Mas, nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são igualmente adequadas às nossas necessidades, em todas as circunstâncias. Sem dúvida nenhuma, deve haver cuidado ao selecionar os alimentos que vamos ingerir.

Nossa alimentação deve ser de acordo com a estação, o clima em que vivemos, e ao trabalho que desempenhamos. Certas comidas apropriadas para uma estação ou um clima, não são adequadas em outras situações.

A alimentação de quem tem vida sedentária, não pode ser igual a de uma pessoa que pratica muitos esportes, ou faz exercícios regularmente.

Mas, Deus, em sua maravilhosa sabedoria, nos tem dado uma ampla variedade de comidas saudáveis, e cada pessoa deve escolher com muito cuidado as que são mais convenientes às suas próprias necessidades.

Mas o que acontece com aquelas pessoas que gostam de comidas fortes, e condimentadas? E não conseguem comer os alimentos preparados de maneira mais simples?

Levará tempo até que o gosto se torne natural, e o estômago se recupere do abuso sofrido. Mas, os que perseveram no uso do alimento saudável, depois de algum tempo o acharão agradável ao paladar.

O delicado e delicioso sabor dos alimentos, preparados de maneira simples, será melhor apreciado e também será saboreado com alegria e prazer.

Penso que neste momento seria bom falar um pouquinho sobre as maneiras errôneas de comer. Apenas como exemplo: a comida não deve ser ingerida muito quente nem muito fria. Quando a comida está muito fria, as forças vitais do estômago são chamadas a fim de aquecê-la antes do começo do processo digestivo..

Bebidas muito frias, são prejudiciais pelo mesmo motivo, mas, bebidas muito quentes também debilitam o processo digestivo.

Uma outra coisa prejudicial é o tomar muito líquido às refeições. Por quê? Porque dificulta a digestão do alimento, pois o líquido precisa ser absorvido primeiro para só então, os alimentos começarem a ser digeridos.

Muitas pessoas desejam, que lhes forneçam uma regra para a sua dieta diária. Comem demais, e depois ficam lamentando pelo que comeram de maneira errada.

Uma pessoa não deve ditar uma regra estrita para outra, salvo, descrita por médicos ou nutricionistas, preocupados com a saúde de seus pacientes. Porém cada um deve possuir discernimento e domínio, agindo por princípio.

Nosso corpo é a possessão adquirida de Cristo, e não nos achamos na liberdade de fazer o que nos convém. Todos quantos compreendem as leis de saúde devem reconhecer suas obrigações de obedecer a estas leis. Leis estas estabelecidas por Deus em nosso ser.

A obediência às leis da saúde deve ser considerada questão de dever pessoal. Nós mesmos temos de sofrer os resultados da lei violada. Cumpre-nos responder individualmente a Deus por nossos hábitos e práticas.

A minha oração é que possamos ter o discernimento correto no que diz respeito aos nossos hábitos alimentares. E que Deus nos ajude para isso.