

A DIETA DE  
JESUS E DE SEUS  
DISCÍPULOS



Don Colbert, médico

A DIETA DE  
JESUS E DE SEUS  
DISCÍPULOS



THOMAS NELSON BRASIL

---

RIO DE JANEIRO, 2006

Título original  
What would Jesus eat?

Copyright © 2006 by Don Colbert  
Edição original por Thomas Nelson, Inc. Todos os direitos reservados.  
Copyright da tradução © Thomas Nelson Brasil, 2006.

SUPERVISÃO EDITORIAL  
Nataniel dos Santos Gomes

TRADUÇÃO  
Maria Inês Duque Estrada

CAPA  
Valter Botosso Jr.

COPIDESQUE  
Norma Braga

REVISÃO  
Margarida Stelmann

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO  
Julio Fado

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

---

C652d

Colbert, Don

A dieta de Jesus e de seus discípulos : a receita definitiva para comer bem e viver mais / Don Colbert ; tradução de Maria Inês Duque Estrada. - Rio de Janeiro : T. Nelson, 2006  
il.

Tradução de: What would Jesus eat?  
Inclui bibliografia  
ISBN 85-60303-01-4

1. Nutrição - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Hábitos alimentares. 3. Dieta de emagrecimento. 4. Hábitos de saúde. I. Título.

06-3838.

CDD 241.689  
CDU 241.72

---

Todos os direitos reservados à Thomas Nelson Brasil  
Rua Nova Jerusalém, 345 – Bonsucesso  
Rio de Janeiro – RJ – CEP 21402-325  
Tel.: (21) 3882-8200 Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313  
www.thomasnelson.com.br

Este livro é dedicado a meu pai, Don Colbert Senior,  
pelo amor e disciplina que me transmitiu. Ele também foi  
fundamental para que eu me encaminhasse a uma  
relação pessoal com Jesus.

# SUMÁRIO

- Introdução: Qual era a dieta de Jesus? 9
1. Investigue sempre o que você come 17
  2. O alimento que Jesus comia com mais frequência 35
  3. Um item básico na dieta de Jesus 53
  4. As carnes que Jesus comia 67
  5. Outras formas de proteína que Jesus comia 91
  6. Os vegetais que Jesus comia 101
  7. As gorduras que Jesus comia 131
  8. O que Jesus bebia 143
  9. O que Jesus comia na sobremesa? 169
  10. Jesus fazia exercícios? 191
  11. Usando a dieta de Jesus para emagrecer 207
  12. O estilo mediterrâneo de saúde 221
  13. Um plano de alimentação diária e um cardápio para a semana 235
- Notas 249
- Bibliografia 257

# INTRODUÇÃO

---

## QUAL ERA A DIETA DE JESUS?



QUE JESUS FARIA?

Essa pergunta tem sido formulada muitas e muitas vezes nos últimos anos. Costumo lê-la em vários lugares, desde adesivos de automóveis até pulseiras.

A maioria dos cristãos que conheço quer verdadeiramente saber o que Jesus faria em cada momento, e quer verdadeiramente seguir o seu exemplo em qualquer situação de vida.

Certamente desejamos amar e honrar nosso Pai celestial assim como fez Jesus.

Queremos obedecer aos Dez Mandamentos como ele obedeceu.

Queremos aprender a amar como Cristo amou e a ajudar as pessoas tanto no sentido espiritual quanto no sentido material.

Queremos seguir os ensinamentos de Jesus no que se refere ao uso do nosso tempo, dos nossos talentos e dos nossos recursos financeiros.

Mas também queremos comer como Jesus comia?

Por que não? Nós procuramos seguir Jesus em todas as esferas de nossa vida. Então, por que não em nossos hábitos alimentares?

Jesus cuidava da saúde das pessoas. Certamente seus muitos milagres de cura testemunham esse fato. Ele desejava que as pessoas fossem íntegras, e isso incluía o aspecto físico, assim como o mental e o espiritual.

Mas será que Jesus ensinou alguma coisa sobre nutrição ou sobre como devemos comer?

Minha opinião é que ele ensinou, não necessariamente através do que disse, mas através do que fez. Há centenas de exemplos na Bíblia de práticas relacionadas à alimentação saudável. Jesus incorporou-as plenamente ao seu estilo de vida.

Mesmo leitores casuais da Bíblia sabem de muitas histórias que se referem a alimentos ou em que os alimentos têm um papel de destaque. Jesus ensinou princípios espirituais fundamentais usando uma variedade de analogias com o que comemos. Ele também participava de festas bíblicas e refeições comemorativas. Na Última Ceia, instituiu um ritual em que os alimentos são a mais sagrada recordação da sua morte.

A medicina e a ciência confirmam isso. Se comermos como Jesus comia, seremos mais saudáveis. Ele é nosso exemplo com relação a bons hábitos alimentares e disciplina, para que vivamos uma vida mais sadia e equilibrada.

“Mas”, talvez você diga, “os tempos mudaram desde que Jesus viveu neste mundo há dois mil anos. A tecnologia progrediu. Temos muitos alimentos novos que Jesus desconhecia. Nossos padrões alimentares são muito diferentes hoje.”

Sim... e não. Os tempos mudaram e nossos padrões alimentares são diferentes, mas isso não é necessariamente positivo!

Hoje em dia, comemos gordura demais. Bife na manteiga, ovo frito, batatas fritas, cebola e outros vegetais fritos. Acrescente-se a isso biscoitos com alto teor de gordura cobertos com manteiga, e purê de batatas preparado com leite gordo.

Quando pensamos em uma refeição completa, o que nos vem à mente? Em geral, na nossa cabeça, uma boa refeição é aquela que inclui sobremesa. Muita gente acha que uma refeição não é adequada ou completa sem alguma coisa doce no final.

Nossa alimentação atual segue padrões muito diferentes dos de Jesus, fazendo-nos contemplar muito rápido o declínio de nossa saúde.

Em 1901, os Estados Unidos eram considerados a nação mais saudável do mundo, entre cem nações estudadas. Por volta de 1920, o país caiu para o segundo lugar. Em 1950, estava em terceiro. Chegando a 1970, estava em quadragésimo primeiro lugar. E, em 1981, desceu para o nonagésimo quinto!<sup>1</sup>

Como pode uma nação descer do quadragésimo primeiro lugar na área da boa saúde para o nonagésimo quinto em apenas onze anos? E de primeiro para nonagésimo quinto em exatamente um século? A resposta pode ser resumida em duas palavras: *fast-food*. A cultura americana do *fast-food* se expandiu por todo o mundo, chegando ao nosso país na década de 50 e se consolidando definitivamente na década de 70.

Em 1999, quando a rede McDonald's completava 20 anos de Brasil, o número de restaurantes havia aumentado dez vezes, 400 unidades em todas as regiões brasileiras, com 36 mil funcionários no total. De 2000 para 2002, o faturamento passou de R\$ 1,46 bilhões para R\$ 1,70 bilhões, e só em 2003 foram atendidos, em média, 1,5 milhões de clientes a cada dia. Isto, só com relação a essa cadeia de restaurantes. Infelizmente, verificamos que a saudável combinação bem brasileira de arroz e feijão tem sido cada vez mais substituída pelos hambúrgueres e batatas fritas.

O motivo pelo qual a popularidade da *fast-food* cresceu de modo tão impressionante é simples: nosso ritmo de vida a torna quase obrigatória. As pessoas acham que estão muito ocupadas para preparar refeições tradicionais e vêem a *fast-food* como uma alternativa para poupar tempo. Além disso, muitas vezes

fica mais caro preparar uma refeição tradicional por pessoa do que comprar uma porção individual numa loja de *fast-food*. Isto porque não mais costumamos preparar rotineiramente as refeições em casa, e assim acabamos desperdiçando grande parte dos alimentos que compramos na feira.

Em nossa cultura, os anúncios constantemente nos bombardeiam e com frequência estimulam nosso desejo por *fast-food*. Incentivos são oferecidos às crianças sob a forma de brinquedos incluídos na refeição e de *playgrounds* do lado de fora do restaurante. Além disso, há sempre um restaurante de *fast-food* a menos de um quilômetro das nossas casas. O resultado final é que a nutrição saudável é sacrificada à facilidade, ao custo e à acessibilidade.

A *fast-food* é planejada para atrair quatro sentidos: visão, olfato, sabor e tato ou textura. Uma das maneiras mais simples de adicionar sabor e textura a um alimento é adicionar gordura. Uma das maneiras básicas de adicionar sabor a um alimento é adicionar açúcar. Alimentos que têm um brilho por cima — desde roscas até glacê de bolo — contêm grande quantidade de gordura. Além de não terem praticamente qualquer valor nutritivo, as *fast-foods* costumam ter muito sal e poucas fibras.

Comer uma dieta rica em sal, baixa em fibra, rica em gordura e em açúcar e praticamente isenta de nutrientes não é seguir a dieta de Jesus.

## O VALOR DE UMA DIETA PRIMITIVA

Seríamos mais sadios se nossa dieta fosse mais primitiva — o tipo de dieta adotada por Jesus?

A medicina diz que sim.

Há um relato científico surpreendente de quase sete décadas atrás que ainda é válido. O Dr. Weston A. Price, dentista,

estudou povos primitivos que viviam isolados da civilização ocidental, inclusive comunidades na Suíça e na Escócia em vilarejos e aldeias afastadas do centro da sociedade de suas nações. Algumas das culturas que ele estudou consumiam dietas que incluíam peixe, frutos do mar e caça; outras culturas adotavam uma alimentação que incluía carne e laticínios produzidos a partir de animais domésticos. Algumas tinham dietas que incluíam frutas, cereais, legumes e vegetais; outros grupos quase não consumiam alimentos que precisavam ser plantados. Algumas culturas primitivas tinham o hábito de comer alimentos crus, enquanto outras consumiam basicamente alimentos cozidos.

As dietas de todas essas culturas, entretanto, tinham certas características em comum: nelas não havia alimentos refinados, desvitalizados, tais como açúcar branco ou farinha de trigo branca; não havia leite pasteurizado ou homogeneizado, alimentos em lata, óleo hidrogenado ou refinado. Todas essas dietas incluíam alguns produtos animais, e todas incluíam sal. Esses grupos isolados preservavam seus alimentos usando sal, fermentação e métodos de secagem, processos que conservam em grande parte o valor nutritivo do alimento.

Ao todo, o Dr. Price investigou cerca de dezessete culturas, entre elas a dos esquimós do Alasca, tribos africanas, aborígenes australianos, índios tradicionais americanos, povos das ilhas dos mares do Sul, habitantes de remotas aldeias suíças e de ilhas distantes da costa da Escócia.

Depois de analisar as dietas desses grupos isolados, o Dr. Price comparou-as com a dieta americana atual. Repare que ele realizou essa pesquisa nas décadas de 1930 e 1940, quando o valor nutricional da dieta americana era muito mais alto do que é hoje.

Eis o que o Dr. Price descobriu:

- todas as chamadas dietas primitivas continham uma quantidade de minerais e vitaminas hidrossolúveis pelo menos quatro vezes maior que a dieta americana;

- todas essas dietas continham uma quantidade de vitaminas lipossolúveis pelo menos dez vezes maior que a dieta americana;
- nessas culturas isoladas, as pessoas praticamente não apresentavam perda de dentes e tinham uma alta resistência a doenças.

Em alguns casos, o Dr. Price teve oportunidade de estudar pessoas que pouco tempo antes tiveram acesso a alimentos processados, ocidentalizados. Ele descobriu que, quando a civilização ocidental alcançou essas áreas remotas e a dieta passou a incluir alimentos processados e açucarados, o número de cáries aumentou rapidamente. Não só a perda de dentes se acentuava, como as doenças em geral começaram a aumentar. Crianças nascidas de pais que haviam consumido alimentos processados tinham maior incidência de deformações de face e mandíbula. Um alto percentual de anomalias congênitas começou a ocorrer, e doenças agudas e crônicas foram registradas em números crescentes. Quanto mais refinada era a comida, mas depressa declinava a saúde dessas pessoas.

O Dr. Price concluiu que a perda de dentes decorria principalmente de deficiências nutricionais e que as mesmas condições que provocavam a perda de dentes também causavam as doenças em geral. Ele se tornou então um forte defensor da mudança dos hábitos alimentares do povo americano, propondo o seguinte:

- que se escolhesse alimentos não manipulados, com seus nutrientes compactos;
- que se evitasse alimentos processados ou refinados;
- que se preferisse alimentos frescos, em seu estado natural.

Esses são os mesmos hábitos alimentares que formavam a base da dieta de Jesus!

A dieta apresentada neste livro aborda um plano alimentar que privilegia basicamente:

1. alimentos integrais;
2. alimentos frescos;
3. água pura e alimentos sem pesticidas, fungicidas ou qualquer outro tipo de aditivos;
4. alimentos que não tenham sido misturados com açúcar ou impregnados com gordura, sal, aditivos ou conservantes químicos.

Este livro apresenta “o modo como Jesus comia”.

Se você quer de fato seguir Jesus em todas as áreas de sua vida, não pode ignorar os hábitos alimentares adotados por ele. Esta é uma área em que você pode segui-lo diariamente e colher grandes recompensas. Seguir Jesus em sua dieta requer um compromisso de mudança, o compromisso de sermos tudo aquilo para o que Deus nos criou e o compromisso de entregar nossos desejos aos ensinamentos de Deus. Em troca, Deus irá honrar essa decisão, dando-nos mais energia, melhor saúde e uma sensação maior de bem-estar.

Você quer seguir o exemplo de Jesus e comer como ele comia? Então vire a página e vamos começar.

# CAPÍTULO UM

---

## INVESTIGUE SEMPRE O QUE VOCÊ COME



ALVEZ O PASSO MAIS IMPORTANTE para aprender a seguir o exemplo de Jesus e comer como ele comia possa ser resumido em duas perguntas.

Faça a si mesmo estas duas perguntas-chave a respeito de tudo o que você comer hoje:

1. Por que devo comer isto?
2. Jesus comeria isto?

Se você fizer estas duas perguntas em relação a cada bocado de comida que introduz em seu organismo, e se as responder honestamente, será forçado a se defrontar com duas verdades fundamentais sobre seu modo de vida:

VERDADE 1 — A maior parte daquilo que comemos resulta de escolhas mal fundamentadas, equivocadas e quase sempre inconscientes.

VERDADE 2 — A maior parte do que comemos em um dia pode não ser o que Jesus comeria se estivesse em nosso lugar.

Desafio você a examinar seriamente os motivos que o levam a comer o que come.

## A ORIGEM DAS NOSSAS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

Nossa memória tende a trabalhar contra nós quando se trata de escolher nossa alimentação com sabedoria.

As preferências de uma pessoa se formam de fato durante os primeiros quatro ou cinco anos de vida. Em outras palavras, o que papai e mamãe nos dão de comer quando somos crianças será provavelmente o que preferiremos pelo resto da nossa vida. Em geral, gostamos que nossa comida tenha a cor, a textura, o cheiro e o sabor das comidas que comíamos na infância. É possível que associemos subconscientemente aquelas comidas à alegria, a uma época despreocupada em que nos sentíamos seguros e tínhamos poucas inquietações.

Na idade adulta, as pessoas relembram o aroma ou o sabor do bolo, do sorvete, das barras de chocolate, pizzas, hambúrgueres, cachorros-quentes e outras coisas que comem habitualmente quando crianças. E podem ser irresistivelmente atraídas para essas coisas quando o cheiro delas está no ar. Basta dar uma olhada nas comidas oferecidas nas feiras de produtores e nas pessoas que enfrentam longas filas para comprá-las.

Comemos principalmente por uma questão de hábito. E muitos dos nossos hábitos relacionados à comida são maus hábitos.

## Temos o mau hábito de comer alimentos altamente processados

Nós dizemos que eles são “alimentos práticos”. Mas praticamente todos os “alimentos práticos” são altamente processados.

Aproximadamente dez mil novos alimentos processados são introduzidos a cada ano nos Estados Unidos. Cerca de nove em cada dez desses novos produtos alimentícios fracassam — não porque são inferiores do ponto de vista nutritivo, mas porque lhes faltou uma campanha publicitária bem-sucedida.<sup>1</sup> Em outras palavras, provavelmente comeríamos ainda mais alimentos altamente processados se o que soubéssemos sobre eles nos despertasse a vontade de experimentá-los.

Como médico, tenho uma forte convicção de que a alimentação *fast-food* e sua dependência de alimentos processados são a principal razão da epidemia de doenças graves e difundidas que vemos hoje em nossa sociedade. Essas condições adversas para a saúde incluem a lista das “quinze mais”: obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão, colesterol alto, distúrbios de atenção, refluxo gastroesofágico, doença da vesícula biliar, diverticulose, diverticulite, artrite, síndrome de fadiga crônica, fibromialgia e alergias. Quase todas as demais doenças degenerativas podem ser incluídas nessa lista. É difícil encontrar uma família que não tenha casos de uma ou mais dessas doenças. Também é difícil encontrar uma família que não consuma uma quantidade significativa de *fast-food* ou um alto percentual de alimentos processados. Como médico não vejo isso como uma simples coincidência.

Os americanos provavelmente são o povo mais superalimentado do mundo, e também o mais subnutrido: os três alimentos mais consumidos nos EUA são pão branco, café e cachorro-quente.<sup>2</sup> As estatísticas mostram que aproximadamente metade de todos os americanos que estão vivos hoje morrerá de doenças cardiovasculares e que cerca de uma terça parte deles desenvolverá câncer em algum estágio de sua vida.

No Brasil, o consumo excessivo de gorduras e carboidratos segue o mesmo padrão, com grandes quantidades de alimentos com “calorias vazias” — alimentos volumosos mas sem um valor nutricional genuíno para o corpo humano. Esses alimentos vão de batatas fritas a refrigerantes, do pão branco a biscoitos, de cereais muito açucarados a margarina — para citar apenas alguns dos principais representantes dessa categoria.

Mas então, o que há de errado com a *fast-food* e com os alimentos processados? Seu consumo leva a uma dieta com excesso de açúcar e sal, excesso dos tipos nocivos de gordura, excesso de aditivos. Quando esses alimentos são combinados a uma porcentagem excessiva e inadequada de carnes e laticínios, a saúde fica comprometida.

No mundo da medicina, nós constatamos o problema não só nos boletins laboratoriais e patológicos que lemos, mas ao vivo, diariamente, nas pessoas que atendemos em nossas clínicas e consultórios. Vemos um número crescente de adultos com peso bem acima do normal ou com obesidade mórbida. O excesso de peso já atingiu 38,8 milhões de brasileiros adultos (40,6%), dos quais 10,5 milhões são considerados obesos. Por ano, 80 mil morrem de enfermidades decorrentes da obesidade, como diabetes do tipo 2, um mal diretamente relacionado aos hábitos alimentares.

Você sabe que nos Estados Unidos tanto as companhias de aviação quanto os estádios esportivos estão planejando instalar assentos maiores nos aviões e nas arquibancadas simplesmente porque aumentou o número de usuários com excesso de peso?

As cadeias de *fast-food* norte-americanas proliferaram em todo o globo terrestre. E, quanto maior o número de cadeias de *fast-food* e de franquias em outros países, maior a porcentagem de obesos no mundo. Entre 1984 e 1993, o número de restaurantes de *fast-food* na Inglaterra quase dobrou, e também a incidência de obesidade.<sup>3</sup> Na China, o número de adolescentes com excesso de peso quase triplicou na última década.

Na mesma década, alimentos ocidentais que foram introduzidos ali passaram a ser consumidos em grandes quantidades. No Japão, os jovens e muitos adultos parecem estar abandonando a dieta tradicional japonesa de vegetais, produtos à base de soja, peixe e arroz integral e adotando uma dieta ocidentalizada. Resultado: a taxa de obesidade entre as crianças japonesas duplicou.<sup>4</sup>

Os alimentos com “calorias vazias” são perigosos não só porque deixam de nutrir o corpo, mas também por retirar dele nutrientes essenciais.

Muitas vezes o desejo por determinados alimentos pode ser sinal da carência de um nutriente. Por exemplo, o açúcar comum e muitos alimentos processados são deficientes em vitamina B. Todos os alimentos que contêm carboidratos de cereais integrais em seu estado natural possuem, inerentemente, quantidades significativas de vitamina B. Quando consumimos alimentos processados dos quais a vitamina B foi retirada no processo de produção e quando consumimos grandes quantidades de açúcar, em geral ficamos com deficiência de vitamina B. Como necessitamos da vitamina B, se não a ingerimos em quantidade adequada, tendemos a ansiar cada vez mais pelos carboidratos, na esperança de que eles supram os nutrientes necessários.

### *Temos o mau hábito de comer açúcar e outros adoçantes em excesso*

No Brasil, o consumo per capita anual de açúcar despencou de cerca de 16 quilos, em 1988, para pouco mais de 8 quilos, em 2003. A quantidade de sacarose, ou açúcar branco de mesa, está atualmente em queda, mas o consumo de outros adoçantes, tais como xarope de milho com adição artificial de frutose, vem aumentando consideravelmente. Além desse xarope, presente em muitos refrigerantes, os ingredientes em geral vistos nos rótulos dos alimentos processados e dos alimentos doces são frutose, glicose, dextrose, xarope de milho, sacarose,

malte de cevada, açúcar de beterraba, açúcar de arroz e mel. Os álcoois de açúcar, que têm um sabor doce mas não são metabolizados tão facilmente quanto o açúcar, incluem sorbitol, manitol e xilitol. Muitas vezes esses álcoois de açúcar estão associados aos gases intestinais, produzindo cólicas abdominais e diarreia.

Os adoçantes, inclusive os químicos como ciclamato, sacarina e aspartame, costumam ser adicionados a produtos, especialmente àqueles rotulados como “isentos de açúcar”.

O aspartame é de longe o mais popular adoçante artificial do mundo. Ele adoça quase 200 vezes mais do que o açúcar refinado quando usado na mesma quantidade. O aspartame contém dois aminoácidos: fenilalanina e ácido aspártico, assim como metanol. No corpo humano, esses elementos produzem substâncias idênticas em composição ao álcool da madeira e ao formaldeído, ou formol (sim, o líquido usado para embalsamar cadáveres). O aspartame vem sendo associado a dores de cabeça, tonteira, mudanças comportamentais, problemas de sono, problemas visuais, alterações de humor, insônia, zumbido nos ouvidos, confusão mental, anomalias cerebrais e anomalias congênitas. Não é recomendável para mulheres grávidas ou que estejam amamentando, ou para crianças com menos de seis meses de idade.<sup>5</sup>

A sacarina é outro adoçante artificial em uso há mais de cem anos. É entre trezentas a setecentas vezes mais doce que a sacarose. Costuma deixar na boca um travo amargo. Doses elevadas de sacarina têm sido associadas a câncer na bexiga em animais de laboratório.

O mais novo adoçante artificial no mercado é a sucralose, vendida no mercado americano com o nome comercial de Splenda. A sucralose é produzida pela clorificação da sacarose. Não existem pesquisas sobre os efeitos de longo prazo da sucralose. Em seres humanos, de acordo com a publicação *The Medical Letter on Drugs and Therapeutics*, “sua segurança a longo prazo é desconhecida”. O uso da sucralose ainda não foi apro-

vado pela maioria dos países europeus, onde ainda está sendo examinado, mas é distribuída amplamente nos Estados Unidos. Pesquisas com ratos, camundongos e coelhos de laboratório mostraram que a sucralose pode causar inúmeros problemas: até 40% de encolhimento da glândula tímica, aumento do fígado e do pâncreas, atrofia dos folículos linfáticos no baço e no tímica, aumento do peso cecal, redução da taxa de crescimento, menor produção de células vermelhas no sangue, hiperplasia da pélvis, extensão do período de gravidez, aborto espontâneo, redução dos pesos do corpo do feto e da placenta e diarreia.<sup>6</sup>

Praticamente todos esses adoçantes químicos, e em especial o aspartame, mostraram tendências adicionais. Muitos estudos de casos publicados relataram que o consumo de bebidas dietéticas leva a doses cada vez maiores. Uma ironia associada com esses adoçantes é que eles também tendem a ser relacionados a um consumo maior de açúcar. Já foi comprovado que o aspartame, especialmente, aumenta a ânsia por açúcar.

### *Nós ingerimos aditivos demais com a nossa comida*

Uma informação comumente constante dos rótulos dos alimentos processados é que o produto foi enriquecido com a adição de vitaminas ou de minerais. Essas vitaminas e minerais raramente estão presentes numa forma que possa ser utilizada com facilidade pelo organismo humano.

O que de fato é adicionado aos alimentos processados? Açúcares e outros adoçantes são adicionados para melhorar o sabor e, em alguns casos, para que as pessoas se viciem naquela comida. Os adoçantes estão entre os aditivos alimentares mais comuns e que são consumidos em maior quantidade. O grosso desses adoçantes é usado na produção de bolos, tortas, refrigerantes e cereais matinais.

Os aromatizantes são acrescentados para melhorar o cheiro e o sabor e até, em alguns casos, para criar o sabor. Por exemplo, a maioria dos produtos identificados como de “mo-

rango” na verdade não contém nada de morango! Mais de dois mil aromatizantes diferentes estão disponíveis no mercado hoje — mais de mil e quinhentos são sintéticos, e aproximadamente quinhentos são naturais.

Colorantes são adicionados para criar um visual mais atraente.

Em muitos casos, sal e gorduras hidrogenadas são adicionadas para melhorar a textura e o sabor. Isso se aplica sobretudo a produtos que dizem em seus rótulos “açúcar reduzido” ou “sem açúcar”. Na grande maioria dos casos, os alimentos processados que exibem esses rótulos não têm absolutamente menos calorias — o açúcar simplesmente foi substituído por uma quantidade maior de gordura.

Os conservantes são adicionados para prolongar a vida do produto na prateleira.

De fato, mais de três mil aditivos diferentes fazem parte da nossa alimentação rotineira.

Não preciso dizer que Jesus não comia alimentos processados, açúcar em excesso nem aditivos alimentares. O que ele comia era uma dieta baseada em princípios bíblicos que tinham seu foco na saúde e na integridade do corpo físico. Estou cem por cento convencido de que, caso as leis dietéticas da Bíblia fossem promulgadas por Deus hoje, haveria uma etiqueta dizendo “não comerás” colada aos alimentos processados ricos em açúcar, gordura hidrogenada, sal ou aditivos.

## UM PLANO ALIMENTAR BASEADO NA LEI LEVÍTICA

Os alimentos que Jesus comia se baseavam na lei levítica, a lei que foi dada aos israelitas por Deus através de Moisés. Os alimentos que Jesus comia em concordância com a lei proporcionavam-lhe as matérias-primas necessárias a um corpo sau-

dável e a uma mente saudável. Ele vivia e caminhava em divina saúde. A boa nova para nós é esta: os antigos segredos dietéticos associados ao modo de vida de Jesus podem nos garantir uma saúde melhor hoje!

“Mas”, você dirá, “eu não vivo sob a lei! Eu vivo sob a graça!”

Permita-me responder deste modo: Deus está lhe dando hoje a graça de aprender sobre a sua lei e de viver em conformidade com ela. A lei que Jesus cumpriu inteiramente em sua própria vida e em sua morte tinha a ver com a nossa reparação espiritual. Não precisamos mais sacrificar animais ou derramar sangue para receber o perdão dos nossos pecados. Jesus sacrificou-se na cruz por nossos pecados. Quando aceitamos esse sacrifício, nós nos libertamos da sujeição ao pecado em nossa vida e somos autorizados por Deus a entrar num novo relacionamento com ele, a viver uma nova vida.

Aceitar Jesus como nosso Senhor e Salvador, contudo, não nos “liberta” da obediência aos Dez Mandamentos. Ao contrário, somos habilitados a querer segui-los e a de fato segui-los! O mesmo é verdade para outras leis do Antigo Testamento que não se relacionam diretamente com a nossa salvação espiritual. Aceitar Jesus nos habilita a querer seguir essas leis e a de fato segui-las. O apóstolo Paulo deixou bem claro em suas cartas que não fomos libertados da lei para continuar a pecar; fomos libertados por Cristo para nos afastarmos do pecado.

Costumo encontrar cristãos que sabem muito pouco acerca do que a lei levítica diz sobre comida. Eles não encaram as leis dietéticas da Bíblia como aplicáveis aos nossos dias, embora aceitem as leis morais da Bíblia como aplicáveis.

A lei levítica relacionada à alimentação já aparece no primeiro capítulo da Bíblia.

## O PLANO INICIAL DE DEUS PARA NOSSA SAÚDE

O plano inicial de Deus para o homem era que ele fosse vegetariano. No primeiro capítulo da Bíblia, lemos: “Eis que lhes dou todas as plantas que nascem em toda a terra e produzem sementes, e todas as árvores que dão fruto com sementes. Elas servirão de alimento para vocês” (Gênesis 1:29).

Além disso, o plano inicial de Deus para cada criatura vivente era que fosse um herbívoro. Também lemos no Gênesis: “E dou todos os vegetais como alimento a tudo o que tem em si fôlego de vida: a todos os grandes animais da terra, a todos as aves do céu e a todas as criaturas que se movem rente ao chão” (Gênesis 1:30).

Aqueles que viveram durante esse período vegetariano — de Adão até Noé — viveram vidas longas. Adão viveu 930 anos, Sete 912 anos, Enoque 905 anos, Jaredé 962 anos e Matusalém 969 anos, a maior longevidade registrada na Bíblia.

Depois do Dilúvio, as pessoas passaram a viver períodos de tempo muito mais curtos. Abraão viveu 175 anos e Moisés 120. Certamente a expectativa de vida atual de cerca de 75 anos é ainda muito mais baixa.

Há uma série de especulações sobre o motivo pelo qual os homens viviam até uma idade tão avançada no período vegetariano. Alguns especulam que havia muito mais oxigênio na Terra nos tempos anteriores ao Dilúvio — a cada vez que esses ancestrais inspiravam, recebiam provavelmente muito mais oxigênio do que nós, mesmo inspirando profundamente, podemos obter hoje. Alguns especulam que existia uma barreira de umidade em torno da Terra, o que resultava numa pressão barométrica mais elevada. Este ambiente seria ideal para o crescimento das plantas e dos homens. Há também especulações de que o mundo antes do Dilúvio tinha uma vegetação extremamente rica em nutrientes. Quem viveu da época de Adão até a época de Noé pode muito bem ter tido acesso a frutas e vegetais muito mais ricos em vitaminas, minerais e fitonutrientes.

A mudança após o Dilúvio também incluiu a introdução da carne na dieta humana — um fator que pode estar ligado ao declínio do tempo de vida. Quando as águas baixaram e Noé e sua família puderam descer da arca, Noé construiu um altar para o Senhor e fez oferendas queimando aves e animais puros. O Senhor respondeu prometendo nunca mais amaldiçoar a terra com um dilúvio. Ele abençoou Noé e seus filhos, e lhes disse:

Sejam férteis, multipliquem-se e encham a terra. Todos os animais da terra tremerão de medo diante de vocês: os animais selvagens, as aves do céu, as criaturas que se movem rente ao chão e os peixes do mar; eles estão entregues em suas mãos. Tudo o que vive e se move servirá de alimento para vocês. Assim como lhes dei os vegetais, agora lhes dou todas as coisas. Mas não comam carne com sangue, que é vida (Gênesis 9:1-4).

Deus não restringiu Noé e as gerações subseqüentes a carnes simplesmente “puras”, mas indicou que todas as coisas que se moviam podiam ser consideradas carne. Certamente havia um aspecto de ordem prática em tudo isso. Os animais saíram da arca e estavam disponíveis para Noé e sua família. Contudo, as plantas ainda precisavam ser cultivadas e, no caso da vinha e das árvores frutíferas, poderiam se passar anos antes que as frutas estivessem disponíveis.

### *Fomos criados para ser onívoros*

O homem, desde os tempos da criação, sempre foi um onívoro, capaz de se alimentar tanto de plantas quanto de animais. Contudo, a nossa anatomia foi planejada de tal modo que estamos melhor equipados para consumir mais produtos vegetais do que produtos animais.

Os seres humanos têm vinte dentes molares, que são usados para esmagar e triturar alimentos vegetais. Temos oito incisivos frontais, que são usados para morder frutas e vegetais. Apenas quatro dos nossos dentes, os caninos, são desenhados

para comer carne. Nossas mandíbulas se movem vertical e horizontalmente para rasgar e esmagar nossa comida — um verdadeiro carnívoro só move os maxilares verticalmente.

O trato intestinal humano é cerca de quatro vezes mais comprido do que a estatura de uma pessoa, o que favorece a ingestão de alimentos vegetais. O trato intestinal de um verdadeiro carnívoro é muito mais curto, medindo apenas duas ou três vezes mais que o comprimento do seu corpo. O estômago de um carnívoro tem até quatro vezes a quantidade de ácido clorídrico de que o estômago de um herbívoro. Por isso os carnívoros são mais aptos a digerir carne mais depressa e a eliminar os resíduos mais rapidamente através de um trato intestinal mais curto.

Os primatas não humanos — como macacos, gorilas e chimpanzés — são onívoros. Eles comem basicamente frutas e vegetais, e só muito raramente consomem pequenos animais, ovos e lagartos. O gorila supre apenas cerca de 1 por cento de suas calorias totais com alimentos de origem animal, e o orangotango supre cerca de 2 por cento de suas calorias com tais produtos. Nós, humanos, tendemos a suprir mais de 50 por cento das nossas calorias com alimentos de origem animal. Nesse terreno, devíamos aprender com os macacos!<sup>7</sup>

Nossas mãos são semelhantes às dos macacos e se destinam basicamente a segurar alimentos como frutos, vegetais, sementes, folhas e grãos. Não temos garras para dilacerar carne.

Nossa saliva é alcalina e contém ptialina, que nos ajuda a digerir carboidratos. A saliva dos carnívoros é acidífera.

Os carnívoros têm também rins e fígados maiores que os dos seres humanos, que lhes permite administrar a quantidade excessiva de ácido úrico e os resíduos nitrogenosos de uma dieta à base de alimentos de origem animal. O fígado de um carnívoro secreta quantidades muito maiores de bile, para que ele possa decompor uma dieta de carne muito gordurosa.

Nosso corpo simplesmente não foi criado para se adaptar a uma dieta rica em carne e em gorduras da carne.

Devemos também admitir que a carne que nossos ancestrais comiam era carne selvagem, que quase sempre tem um teor baixo de gordura. O teor de gordura da carne de caça é de cerca de 4 por cento, enquanto o bife doméstico, que vem de um animal alimentado basicamente com milho, tem um teor de 30 por cento ou mais. A carne de caça também contém mais gorduras naturais poliinsaturadas e ácidos graxos essenciais ômega-3 que promovem a saúde humana.

### *Por que precisamos de leis alimentares?*

Foi só quando Moisés entrou em cena, mais de mil anos depois da época de Noé, que Deus deu instruções alimentares com relação aos animais próprios e impróprios para consumo humano. Essas leis estão definidas claramente em Levítico 11 e Deuteronômio 14.

Aparentemente, os animais dos séculos anteriores à época de Moisés não tinham doenças perigosas para o homem. Mas, na época dos israelitas, o nível de poluição e doença na Terra havia chegado a um ponto em que os animais de certos tipos tornaram-se veículos de bactérias, parasitas, vírus e toxinas nocivas à espécie humana.

## UMA RECAPITULAÇÃO SUCINTA DAS LEIS DIETÉTICAS JUDAICAS

Muitas pessoas parecem pensar que grande parte da Lei de Moisés é dedicada às regras dietéticas. Mas apenas dois capítulos e alguns versículos adicionais e esporádicos — menos de 150 ao todo — tratam dessa questão, e muitos desses versículos repetem a mesma coisa. Vamos rever rapidamente o que Deus ordenou.

## ANIMAIS PUROS E IMPUROS

Os israelitas tinham permissão de comer animais que tivessem cascos fendidos ou divididos e que ruminassem. Lemos nos versículos de abertura de Levítico 11:

Disse o SENHOR a Moisés e a Arão: “Digam aos israelitas: De todos os animais que vivem na terra, estes são os que vocês poderão comer: qualquer animal que tem casco fendido e dividido em duas unhas, e que rumina. Vocês não poderão comer aqueles que só ruminam nem os que só têm o casco fendido. O camelo, embora rumine, não tem casco fendido; considerem-no impuro. O coelho, embora rumine, não tem casco fendido; é impuro para vocês. A lebre, embora rumine, não tem casco fendido; considere-na impura. E o porco, embora tenha casco fendido e dividido em duas unhas, não rumina; considerem-no impuro. Vocês não comerão a carne desses animais nem tocarão em seus cadáveres; considerem-nos impuros”.

As duas principais características identificadas aqui são que um animal puro tem cascos fendidos e é ruminante. Um casco fendido é um casco dividido ou partido.

Animais cujo alimento passa do estômago para a boca para uma nova mastigação são conhecidos como ruminantes. O estômago de um ruminante consiste de quatro câmaras. O alimento entra no rúmen, onde a digestão começa. Então passa para o retículo, para mais uma digestão, e expulsão para cima. O alimento volta então para uma câmara chamada omaso, e finalmente para o abomaso, onde passa para o duodeno e o intestino. Essas quatro câmaras do estômago são semelhantes a uma máquina de lavar com quatro ciclos de lavagem e enxágüe. Por terem essas quatro câmaras, os ruminantes eliminam bactérias, toxinas, parasitas e outros perigos que de outro modo poderiam permanecer como parte da carne do animal.

Animais que têm cascos fendidos mas não são ruminantes eram proibidos — o que incluía coelhos e porcos. Os cavalos não eram comuns entre os israelitas nos tempos bíblicos, e esta é provavelmente uma das principais razões para não terem sido mencionados pelo nome. Cavalos também são impuros de acordo com essa descrição porque, embora ruminem, não têm cascos fendidos. Uma série de estudos mostrou que a carne de cavalo freqüentemente contém parasitas, vírus e bactérias. Algumas doenças se associam comumente ao consumo de carne de cavalo nos lugares onde ela faz parte da dieta habitual.

De acordo com a definição da Bíblia, animais puros incluem gado bovino, carneiros e cabras. Em Deuteronômio 14:4-5, os animais são mencionados especificamente: “São estes os animais que vocês podem comer: o boi, a ovelha, o bode, o veado, a gazela, a corça, o bode montês, o antílope, o bode selvagem e a ovelha montês”.

Leis adicionais relativas aos animais são mencionadas:

*Animais chamados de “seres rastejantes” são proibidos ao consumo.* A Bíblia descreve esses animais como “a doninha, o rato, qualquer espécie de lagarto grande, a lagartixa, o lagarto-pintado, o lagarto, o lagarto da areia e o camaleão” (Levítico 11:29-30). Francamente, não conheço ninguém que desejasse comer esses animais! (O mesmo vale para todo “voador” que “anda sobre quatro pés”, animais proibidos em Levítico 11:20).

*Um animal deve ser morto especialmente para consumo.* Um animal não deve ser comido se morrer de morte natural ou se morrer de qualquer outra maneira que não seja uma morte intencional. Deuteronômio 14:21 diz: “Não comam nada que encontrarem morto. Vocês poderão dá-lo a um estrangeiro residente de qualquer cidade de vocês, e ele poderá comê-lo, ou vocês poderão vendê-lo a outros estrangeiros”.

*Um animal jovem não deve ser cozido no leite de sua mãe.* Deuteronômio 14:21 diz: “Não cozinhem o cabrito no leite da própria mãe”.

Um animal deve ter seu sangue drenado antes de sua carne ser consumida. As estipulações referentes ao sangue estão em Deuteronômio 12. Eis alguns versículos extraídos dessa passagem:

No entanto, vocês poderão abater os seus animais em qualquer das suas cidades e comer quanta carne desejarem, como se fosse carne de gazela ou de veado, de acordo com a bênção que o SENHOR, o seu Deus, lhes der. Tanto quem estiver cerimonialmente impuro quanto quem estiver puro poderá comê-la. Mas não poderão comer o sangue: derramem-no no chão como se fosse água. (vv. 15-16)

Uma recomendação semelhante foi dada com relação aos animais domésticos:

Vocês poderão abater animais de todos os rebanhos que o SENHOR lhes der, conforme lhes ordenei... Mas não comam o sangue, porque o sangue é a vida, e vocês não poderão comer a vida com o sangue. Vocês não comerão o sangue; derramem-no no chão como se fosse água. (vv. 21-24)

*Toda a gordura animal deve ser queimada, não consumida.* Por “gordura animal” refiro-me à gordura que pode ser aparada de um pedaço de carne, não à gordura que está naturalmente entremeadada na própria carne. Em geral é a gordura que está imediatamente sob a pele do animal, e no caso de aves inclui a pele. Levítico 3:16 nos diz: “Toda gordura será do SENHOR”.

O que podemos concluir dessas leis alimentares básicas com relação à dieta de Jesus?

Primeiro, podemos concluir que Jesus comia muitos frutos e vegetais. De fato, sua dieta provavelmente era rica tanto em cereais integrais quanto em vegetais e frutas em estado natural.

Segundo, podemos concluir que Jesus comia apenas carne pura, aves e peixe. Também podemos concluir, a partir de uma visão lógica da história de sua época, que ele comia essas carnes puras na proporção em que elas existiam naquela época.

Os peixes eram abundantes, e Jesus certamente tinha no peixe a sua principal fonte de carne. As aves também eram abundantes, e devem ter sido a segunda carne na dieta de Jesus. Carne — na forma de carne de vaca, carneiro e cabra — era menos frequente e, portanto, seria a carne menos presente em sua dieta.

Terceiro, podemos concluir que Jesus comia somente animais que haviam sido mortos de acordo com os métodos bíblicos, que não comia animais jovens cozidos no leite da sua mãe, não comia o sangue nem a gordura do animal.

Esses princípios dietéticos não são difíceis de seguir. Entretanto, são leis que a maioria de nós não segue. (Vamos explorar essa questão nos capítulos seguintes).

## RESPOSTAS A NOSSAS QUESTÕES-CHAVE

Vamos voltar ao começo deste capítulo e tentar responder a nossas duas questões principais.

1. *Por que devo comer isto?* Cada um de nós deve reexaminar o motivo pelo qual escolhemos comer aquilo que comemos. Em lugar de continuar com nossos hábitos inconscientes e irracionais, devemos ser deliberados e racionais a respeito daquilo que escolhemos botar dentro dos nossos corpos. Devemos dar uma olhada fria e severa nos maus hábitos em que incorremos, e escolher mudar quando nos encontramos em erro.

2. *Jesus comeria isto?* Devemos fazer esta pergunta com frequência. Jesus certamente não comia comida processada, alimentos com muito açúcar, muita gordura, pouca fibra. Ele comia frutas e vegetais naturais em grande quantidade, pão de cereais integrais, peixe, um pouco de carne kosher e alguns derivados de leite.

Se você fizer apenas essas duas perguntas a respeito do que come, respondendo-as com sinceridade e isenção, já estará no caminho para seguir o exemplo de Jesus em seus hábitos alimentares.