# Uma Boa Dieta [sob princípios da Bíblia, inclusive do Novo Testamento]

**David Cloud**

Parte do livro gratuito *The Bible and Diet*, de David Cloud, <https://www.wayoflife.org/free_ebooks/downloads/bible_and_diet.pdf>

Seus capítulos são: Important Introductory Thoughts; The Bible and Diet; A Good Diet; A Quack [Charlatã] Diet; A Demonic Diet ; Conclusion; Brilliant Quacks [Charlatões]

À luz das Escrituras, uma boa dieta não é complicada. Uma boa dieta é uma dieta balanceada que fornece todas as vitaminas e nutrientes de que o homem precisa.
1 Timóteo 4:4 resume uma abordagem bíblica para a dieta: "Porque **toda a criatura de Deus [é] boa, e não há nada que rejeitar, sendo recebido com ações de graças**".

Deus providenciou uma grande riqueza [de todas as coisas] para o benefício do homem, e isso inclui carne de animais (Gn 9:3-4).
**"3) Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde**.
**4)** A carne, porém, com sua vida, [*isto é*], com seu sangue, não comereis."

O homem aprendeu que existem “grupos alimentares” básicos que fornecem uma dieta equilibrada, e esses grupos de alimentos são simplesmente o principais tipos de comida que Deus forneceu para o benefício e prazer do homem.

[Grãos de **Cereais** como **trigo** [tem glúten, claro]**, arroz, milho**, cevada, centeio, aveia são bons. [Ex. 23:25; Ps. 81:16; 147:14; Joel 2:24]

Grãos de **Leguminosas** como **lentilha, feijão, fava, grão de bico, ervilha, amendoim** são bons] [Ez 4:9]

**Frutas, legumes, castanhas e nozes** são bons. [Dt 8:8; Lv 25:19; Ne 9:25]

Devidamente cozida, **carne** é boa. O **peixe** é bom. **Aves** são boas. [Dt 12:15; Gn 27:4; Mt 17:21; Lc 24:42; Dt 14:11ss]

**Leite** e **produtos lácteos** são bons. [Gn 18:8ss]

**Nada deve ser recusado**, exceto por causa de gosto pessoal ou de [doença ou] especial necessidade dietética. [Mc 7:13-23; 1Co 10:31]

A importância do equilíbrio também é vista em Provérbios 25:27, “Comer mel demais não é bom; assim, a busca da própria glória não é glória”,
e em Provérbios 25:16: “ Achaste mel? come só o que te basta; para que porventura não te fartes dele, e o venhas a vomitar.”

Comer muito de qualquer coisa não é bom, especialmente se levar à negligência de outras coisas. O mel é bom, mas *excesso de* mel é muito açúcar [frutose], e a Medicina moderna identificou isso como um causa de diabetes e outras doenças. O problema não está no açúcar; o problema está na falta de equilíbrio e sabedoria e continência na sua dieta.

Há problemas se houver *excesso de* açúcar, *excesso de* carne, também *excesso de* carboidratos, *excesso de* amido, *excesso de* gordura, também *excessos de* suplementos vitamínicos, até mesmo *excessos de* legumes que levem à negligência de outras coisas.

“Todos os alimentos, se usados] com moderação, são alimentos saudáveis; qualquer alimento é lixo se comida em excesso ” (“*Twenty-Six Ways to Spot Quacks and Vitamin Pushers*,” *Quackwatch* ["*Vinte e Seis Maneiras de Identificar Charlatões e os que Querem nos Empurrar Vitaminas goela – a – abaixo*", na revista Vigiar Contra Charlatões], 9 de dezembro de 2012). Isso não leva em consideração dietas especiais que são necessárias para certas más condições de saúde, como dietas necessárias por causa de alergias. Por exemplo, algumas pessoas não podem beber leite ou comer amendoim. Desde que eu [David Cloud] tive dois episódios de pancreatite aguda, eu devo manter uma dieta com baixo teor de gordura. Tal dieta não é necessária para a maioria das pessoas, mas, uma vez que meu pâncreas foi danificado em um procedimento para remover uma pedra de bílis, é necessária no meu caso.

traduzido por Hélio MS, 2018.