

## CAPÍTULO 30

# O CONSUMO DE CARNE PREJUDICA SUA ESPIRITUALIDADE?

Você é o que você come. Costumo dizer às pessoas que, se você não gosta do que é, mude o que come. Os sucos e fluidos do que comemos passam para a circulação do nosso sangue, e somos compostos do que comemos. Nossos ossos, nossos músculos, nossa pele e, sim, nosso cérebro são feitos do que passa entre nossos lábios. De que é composto o seu cérebro e como a alimentação que você dá a ele afeta sua eficiência? Há nutrientes que promovem a acuidade mental e há alimentos que impedem o bom raciocínio.

Ao abordar esse assunto, quero ter certeza de que as experiências dos judeus não se perderam para nós. No deserto, foi dito que os filhos de Israel desejavam uma dieta de carne.

“E o populacho que estava no meio deles veio a ter grande desejo das comidas dos egípcios; pelo que os filhos de Israel tornaram a chorar e também disseram: Quem nos dará carne a comer?”<sup>1</sup>

Nas palavras de uma famosa campanha publicitária, foi feita a pergunta: “Where's the Beef” (Onde está o bife)!?<sup>2</sup>

Agora, seus desejos por uma dieta baseada em animais não eram, de forma alguma, exclusivos de sua época. O vício e o desejo por carne são universais. Você já se perguntou por que as pessoas têm dificuldade em deixar de comer carne? Uma das razões pelas quais a carne é tão viciante está em sua capacidade de estimular os mesmos receptores no cérebro que a heroína. É isso mesmo; os viciados em heroína enfrentam o mesmo desafio que os carnívoros enfrentam para abandonar seu hábito.<sup>3</sup>

Como no caso do vício em heroína, as verdadeiras realidades da vida são ofuscadas pela busca impulsiva da substância viciante, nesse caso: a carne. De fato, diz-se que os israelitas escolheram a carne em vez de sua própria salvação. Vamos dar uma olhada nisso na Bíblia. É-nos dito que, ao cobiçar a carne no deserto, os israelitas endureceram o coração e provocaram Deus, o que os impediu de entrar em Canaã e descansar.

“Hoje, se ouvirdes a sua voz, não endureçais o coração, como em Meribá, como no dia de Massá, no deserto, quando vossos pais me tentaram, pondo-me à prova” “Assim, pois, como diz o Espírito Santo: Hoje, se ouvirdes a sua voz, não endureçais o vosso

coração como foi na provocação, no dia da tentação no deserto, onde os vossos pais me tentaram, pondo-me à prova, e viram as minhas obras por quarenta anos. Por isso, me indignei contra essa geração e disse: Estes sempre erram no coração; eles também não conheceram os meus caminhos. Assim, jurei na minha ira: Não entrarão no meu descanso." <sup>4</sup>

Qual foi a "provocação"? Como eles provocaram a Deus?

"E ainda prosseguiram em pecar contra ele, provocando ao Altíssimo na solidão. E tentaram a Deus no seu coração, pedindo carne para satisfazerem o seu apetite."

"Porquanto não creram em Deus, nem confiaram na sua salvação." <sup>5</sup>

Deus queria levar os israelitas para casa, para Canaã. Deus quer nos levar para casa, para o céu e a nova terra; para o Éden restaurado, um jardim restaurado e um povo restaurado. Portanto, nosso desafio, em essência, é retomar o Jardim do Éden. Isso exigirá guerra - passar por um período de provações e dificuldades.

"A razão por que muitos dentre nós cairão no tempo de angústia, é a frouxidão na temperança e a condescendência com o apetite. Moisés pregou bastante sobre esse assunto, e a causa de o povo não haver entrado na terra prometida foi a repetida condescendência com o apetite. Nove décimos da impiedade entre os filhos de hoje tem por causa a intemperança no comer e no beber. Adão e Eva perderam o Éden em virtude da satisfação do apetite, e só o podemos reaver mediante renúncia do mesmo." <sup>6</sup>

Você já desejou melhorar seu desempenho mental? Foi documentado que o desempenho cerebral de quem come carne é prejudicado.

Em um estudo sobre dieta e desempenho mental, Granic e Nyaradi descobriram que colocar as pessoas em uma dieta (ocidental) que incluía carne vermelha, batatas com molho condimentado e manteiga limitava significativamente a função cerebral.<sup>7,8</sup> O bom funcionamento de seu cérebro determinará a clareza de suas percepções espirituais de Deus e de Sua vontade.

A carne não é o único alimento que pode prejudicar o desempenho do cérebro. Os alimentos refinados, especialmente o açúcar, afetam negativamente a função cerebral e a capacidade de aprendizado. A maioria das pessoas gostaria que seus cérebros fossem capazes de compreender e reter tudo o que é possível, mas o pesquisador Molteni descobriu em seus experimentos de laboratório que uma dieta rica em gordura animal e açúcar deprime significativamente a capacidade de aprender e desenvolver novas vias cerebrais.<sup>9</sup> Isso é exatamente como comer carne! "E segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado abundantemente, é mais prejudicial do que a carne." <sup>10</sup>

O que a Bíblia registra sobre o impacto do consumo de carne na alma de uma pessoa? O consumo de carne arruina sua vida espiritual? Como sempre, a Bíblia é muito clara.

"Entregaram-se à cobiça, no deserto; e tentaram a Deus na solidão. Concedeu-lhes o que pediram, mas fez definhar-lhes a alma." <sup>11</sup>

Isso pode ser confirmado em pesquisas modernas em estudos que analisam o impacto dos alimentos de origem animal na saúde psicológica. Ao estudar a saúde psicológica, o pesquisador Beezhold demonstrou que as dietas vegetarianas estão associadas a estados de humor mais saudáveis, com menos emoções negativas, em comparação com uma dieta que inclui carne. Por outro lado, ele descobriu que a restrição do consumo de carne, peixe e aves pode melhorar o humor.<sup>12,13</sup>

Agora, há a Ceia do Senhor, ou mesa do Senhor, e há a mesa dos demônios. “Não podeis beber o cálice do Senhor e o cálice dos demônios; não podeis ser participantes da mesa do Senhor e da mesa dos demônios.”<sup>14</sup>

O que se pode encontrar para comer na mesa do diabo? Zacarias pode nos ajudar a entender o que há na mesa dos demônios.

“O SENHOR me disse: Toma ainda os petrechos de um pastor insensato, porque eis que suscitarei um pastor na terra, o qual não cuidará das que estão perecendo, não buscará a desgarrada, não curará a que foi ferida, nem apascentará a sã; mas comerá a carne das gordas.”<sup>15</sup>

Por que Satanás gostaria que as pessoas comessem carne?

“O Dr. Morrow pegou 200 coelhos da Nova Zelândia e os dividiu em cinco grupos de aproximadamente 40 coelhos cada. Cada grupo foi alimentado com uma dieta diferente, que variava de ração padrão para coelhos, com pellets de alfafa, a hambúrguer. Os coelhos que receberam hambúrguer precisaram de mais tempo para se acostumar com uma dieta de carne. Mas, depois de desenvolverem o gosto por ele, recusaram consistentemente a ração suplementar para coelhos. Sua preferência pelo hambúrguer era tão forte que eles passavam vários dias sem comer os alimentos vegetais disponíveis, esperando que o hambúrguer fosse servido.”

“Normalmente, os coelhos são animais pacíficos, mas a dieta de hambúrguer provocou uma mudança drástica em suas personalidades. Na verdade, eles se tornaram cruéis. Eram propensos a matar e comer seus bebês. Não era incomum que lutassem até a morte. Às vezes, se um dos coelhos morria, os outros se tornavam canibais. Eventualmente, o zelador tinha de ser cuidadoso ao manusear esses coelhos comedores de hambúrguer para não ser mordido. O próprio zelador, depois de perceber a mudança nos coelhos, tornou-se vegetariano.”

“O Dr. Morrow continuou explicando que o homem é considerado um onívoro, ou seja, tanto herbívoro quanto carnívoro, e ainda assim é bastante reconhecido que, se alguém deseja ter um lutador duro e malvado no ser humano, isso pode ser alcançado por meio de uma dieta à base de carne, em vez de uma dieta vegetariana. Ele afirmou que isso é bem conhecido nos círculos do boxe. Ele testemunhou pessoalmente a diferença em si mesmo quando estava em uma dieta vegetariana em comparação com uma dieta de carne. Ele se sentia muito mais agressivo com uma dieta de carne. Ele concluiu que, para fortalecer as características associadas a um nível mais elevado de espiritualidade, uma dieta vegetariana seria útil.”<sup>16</sup>

A carne não é o único alimento conhecido por incitar a agressividade. Essa característica violenta também pode ser estimulada por uma dieta rica em açúcar, especialmente de refrigerantes. Solnick, um cientista pesquisador, demonstrou que os estudantes que consomem mais refrigerantes com açúcar apresentam um comportamento mais agressivo com seus colegas de classe.<sup>17,18</sup>

As metáforas são empregadas na Bíblia para melhorar nossa compreensão das coisas espirituais. Uma delas é o conceito de que Jesus era o maná que Israel comeu no deserto. Jesus diz: “Eu sou o pão vivo que desceu do céu; se alguém dele comer, viverá eternamente; e o pão que eu darei pela vida do mundo é a minha carne.”<sup>19</sup> Eis a questão: Se o maná representava Jesus Cristo, o que representa a carne que eles desejavam?

Paulo afirma que, ao seduzir os israelitas a desejarem uma dieta de carne, Satanás os derrotou no deserto, e que podemos aprender com o fracasso deles.

“Entretanto, Deus não se agradou da maioria deles, razão por que ficaram prostrados no deserto. 6 Ora, estas coisas se tornaram exemplos para nós, a fim de que não cobicemos as coisas más, como eles cobiçaram.” “Estas coisas lhes sobrevieram como exemplos e foram escritas para advertência nossa, de nós outros sobre quem os fins dos séculos têm chegado.”<sup>20</sup>

O comportamento pode se deteriorar significativamente com uma dieta à base de carne. O cientista pesquisador Oddy descobriu que o comportamento dos adolescentes é significativamente melhor com uma dieta de frutas e vegetais frescos do que com uma dieta de carne.<sup>21</sup>

A reforma da dieta deve ser progressiva. Ao nos aproximarmos da Canaã celestial, nossa dieta se aproximará mais da do céu.

“Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-lhes que logo virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, nata ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens.” “Ensinem às pessoas a, evitando a grande quantidade de cozimentos que têm enchido o mundo de inválidos crônicos, preservarem a saúde e o vigor. Por preceito e exemplo, esclareçam que o alimento que Deus deu a Adão em seu estado isento de pecado é o melhor para o uso do homem, ao buscar ele reaver esse estado de pureza.”<sup>22</sup>

Do que Jesus estava falando quando mencionou jejum para Seus seguidores?

“Disseram-lhe eles: Os discípulos de João e bem assim os dos fariseus frequentemente jejuam e fazem orações; os teus, entretanto, comem e bebem. Jesus, porém, lhes disse: Podeis fazer jejuar os convidados para o casamento, enquanto está com eles o noivo? Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo; naqueles dias, sim, jejuarão.”<sup>23</sup>

Josefo, o grande historiador dos judeus, faz algumas observações muito interessantes sobre o sistema de sacrifícios. Na época da declaração de Jesus sobre uma era vindoura

de jejum, o sistema de sacrifícios ainda estava em pleno andamento. Josefo calcula que, no final das festas judaicas, a Páscoa estava associada ao abate de 255.000 animais sacrificados.<sup>24</sup> De fato, o sistema de sacrifícios, conforme conduzido nos dias de Israel, praticamente exigia a ocupação de um pastor e, portanto, se prestava a uma dieta de carne. Ao ler todos os relatos de dieta dos heróis bíblicos pós-dilúvio, pode-se facilmente ter a ideia de que todo o mundo estava comendo carne.

Jesus veio para cumprir a profecia. Uma dessas profecias previu o fim do sistema de sacrifícios, que já mencionamos, que fazia com que o consumo de carne parecesse tão natural.

“Ele fará firme aliança com muitos, por uma semana; na metade da semana, fará cessar o sacrifício e a oferta de manjares.”<sup>25</sup>

Jesus estava afastando a igreja cristã primitiva de uma economia baseada em animais para uma baseada em alimentos vegetais. Os primeiros discípulos estavam fazendo a transição para o Novo Testamento ou para a dieta da nova igreja cristã. Isso pode ser visto no cardápio da ceia do Senhor.

“E, indo, tudo encontraram como Jesus lhes dissera e prepararam a Páscoa. Chegada a hora, pôs-se Jesus à mesa, e com ele os apóstolos. E disse-lhes: Tenho desejado ansiosamente comer convosco esta Páscoa, antes do meu sofrimento. Pois vos digo que nunca mais a comerei, até que ela se cumpra no reino de Deus. E, tomando um cálice, havendo dado graças, disse: Recebei e reparti entre vós; pois vos digo que, de agora em diante, não mais beberei do fruto da videira, até que venha o reino de Deus. E, tomando um pão, tendo dado graças, o partiu e lhes deu, dizendo: Isto é o meu corpo oferecido por vós; fazei isto em memória de mim. Semelhantemente, depois de cear, tomou o cálice, dizendo: Este é o cálice da nova aliança no meu sangue derramado em favor de vós.”<sup>26</sup>

Essa passagem deixa claro que tudo o que foi servido na ceia do Senhor estará no cardápio do Céu. O Céu é um lugar de paz e não violência. Nenhum alimento será servido que exija o sofrimento de animais inocentes. O leão se deitará com o cordeiro e nenhum deles terá medo de que Jesus ou nós queiramos comê-los.

Jesus estava preparando Seus discípulos para a longa jornada durante a idade das trevas até que Ele voltasse para recebê-los como Seus. Estamos cooperando com Ele na preparação para a transladação?

“Cereais e frutas preparados sem gordura, e no estado mais natural possível, devem ser o alimento para as mesas de todos os que professam estar-se preparando para a transladação ao Céu. Quanto menos estimulante o regime, tanto mais facilmente podem as paixões ser dominadas. A satisfação do paladar não deve ser considerada sem levar em conta a saúde física, intelectual ou moral.”<sup>27</sup>

Nossa meta é nos acostumarmos aqui com a dieta que sabemos que Deus nos fornecerá quando chegarmos às belezas do céu. Precisamos progredir para a dieta do céu.

Recapitulando: o cardápio da Ceia do Senhor era algo que Jesus pode comer conosco no céu. Parece que Jesus estava instituindo uma nova era dietética para Sua igreja. Ele estava fazendo com que a economia de comer carne cessasse e a era do jejum de carne e de uma dieta luxuosa começasse. Isso é mencionado em termos de um jejum que duraria até o retorno do noivo em Sua segunda vinda.

“Como poderiam os filhos da noivos jejuar quando o noivo ainda estava com eles? Mas quando ele voltasse para o céu, deixando seus discípulos para enfrentar sozinhos a incredulidade e as trevas do mundo, então seria apropriado que a igreja jejuasse e lamentasse, até que seu Senhor ausente voltasse pela segunda vez.”<sup>28</sup>

A carne não fazia parte da preparação de Jesus para encontrar o demônio no deserto.

“Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi guiado pelo mesmo Espírito, no deserto.”<sup>29</sup>

Devemos seguir Jesus em tudo, como os filhos de Israel deveriam fazer, até mesmo em suas escolhas alimentares.

“Apesar de Cristo estar sofrendo os agudíssimos tormentos da fome, Ele resistiu à tentação. Expulsou a Satanás com a mesma passagem que Ele tinha dado a Moisés para reiterar ao rebelde Israel quando sua alimentação era escassa e eles clamavam por carne, no deserto: “Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus.”<sup>30</sup>

Devemos seguir Jesus em Seu uso das escrituras para enfrentar a tentação e em Sua escolha de dieta em preparação para a guerra espiritual. Esse jejum é uma preparação para o conflito final. Os 144.000 são aqueles que “seguem o cordeiro aonde quer que Ele vá”. Eles fazem o que Ele faz; eles O seguem em Sua dieta abstinência em preparação para o confronto final.

Por que jejuar? A Bíblia é clara: “Mas esta casta não se expelle senão por meio de oração e jejum.”<sup>31</sup>

O jejum e a “aflição” de sua alma andam juntos.

“Então, apregoei ali um jejum junto ao rio Aava, para nos humilharmos perante o nosso Deus, para lhe pedirmos jornada feliz para nós, para nossos filhos e para tudo o que era nosso.”<sup>32</sup>

Até mesmo os pagãos percebem a importância do jejum! Quando confrontados com a aniquilação, os habitantes de Nínive jejuaram enquanto buscavam o Deus do céu. Será que somos tão perspicazes, já que vivemos na hora do Juízo?

“Os ninivitas creram em Deus, e proclamaram um jejum, e vestiram-se de panos de saco, desde o maior até o menor.”<sup>33</sup>

O layout do santuário sugere uma progressão na dieta. Quando se chegava ao tabernáculo, a primeira porta ou cortina levava ao pátio. Os gentios ficavam do lado de fora do pátio e eram conhecidos por comerem carne impura. Dentro do pátio ficava o

altar do sacrifício, onde eram oferecidos cordeiros. O judeu comum oferecia sacrifícios somente de animais limpos no pátio. A porta ou cortina ao lado levava ao Lugar Santo. Somente o sacerdote entrava no Lugar Santo, onde os alimentos incluíam pão, suco de uva e azeite de oliva. A próxima cortina ou porta levava ao Lugar Santíssimo. O sumo sacerdote entrava no Lugar Santíssimo, onde eram encontrados apenas maná e amêndoas. Nossa meta é poder entrar no Lugar Santíssimo, onde está a presença de Deus, onde somente os puros e santos, aqueles completamente purificados do pecado, podem entrar e não morrer por causa de Sua santa presença.

O tempo desde o início do Julgamento, em 1844, é um tempo de jejum e de exame de consciência, como foi para o antigo Israel no Dia da Expição.

“Mas, aos dez deste mês sétimo, será o Dia da Expição; tereis santa convocação e afligireis a vossa alma.”<sup>34</sup>

Essa aflição da alma incluía o jejum sobre o qual estivemos falando.

“Eu afligia a minha alma com jejum e em oração me reclinava sobre o peito.”<sup>35</sup>

Nem todo mundo adota esse espírito de jejum. A questão é jejuar ou não jejuar? Isaías fala sobre esse dilema. Ele escreve sobre o chamado de Deus para jejuar e afligir a alma. Ele escreve sobre a reação rebelde do povo. Depois, ele fala do julgamento de Deus sobre a recusa deles em jejuar e afligir suas almas em preparação para o julgamento final.

“O Senhor, o SENHOR dos Exércitos, vos convida naquele dia para chorar, prantear, rapar a cabeça e cingir o cilício. Porém é só gozo e alegria que se veem; matam-se bois, degolam-se ovelhas, come-se carne, bebe-se vinho e se diz: Comamos e bebamos, que amanhã morreremos. Mas o Senhor dos Exércitos se declara aos meus ouvidos, dizendo: Certamente, esta maldade não será perdoada, até que morrais, diz o SENHOR, o SENHOR dos Exércitos.”<sup>36</sup>

Quando Deus diz: “Prepare-se! Jejuem e orem!”, não é adequado fazer festas, comer carne e beber vinho.

Daniel nos ensina alguns princípios importantes sobre o jejum. O jejum de Daniel não foi uma abstinência total de alimentos.

“Manjar desejável não comi, nem carne, nem vinho entraram na minha boca, nem me ungi com óleo algum, até que passaram as três semanas inteiras.”<sup>37</sup>

Qual é o propósito e o efeito desse tipo de jejum, um jejum de alimentos estimulantes?

Um estudo fascinante foi realizado na UCLA. O pesquisador Douglass queria ver o efeito de uma dieta vegana em pessoas que sofrem de pressão alta e excesso de peso. Os participantes foram alimentados com uma dieta composta basicamente de frutas e vegetais frescos, como Deus deu a Adão. Sim, eles perderam peso e a pressão arterial baixou, mas o que realmente chamou a atenção dos pesquisadores, e de mim mesmo, foi uma descoberta inesperada. Em seus comentários sobre o estudo, os pesquisadores

declararam: “Oitenta por cento das pessoas que fumavam ou bebiam álcool se abstiveram espontaneamente”. Agora vamos colocar isso em perspectiva, os Alcoólicos Anônimos ficariam felizes com uma taxa de recuperação de 15%. Aqui, no estudo da UCLA, temos um grupo de pessoas que NÃO foram instruídas a parar de beber e fumar, mas que, com uma dieta vegana, em grande parte crua, 80% delas pararam espontaneamente de beber e fumar. Veja só: aqui está uma dieta que a ciência prova que apoia uma vida vitoriosa em Cristo. <sup>38</sup>

Se quisermos estar entre o povo fiel de Jesus no fim dos tempos, precisaremos prestar atenção especial à dieta de Deus para nós.

Seu corpo está pronto para o céu? Deus quer santificá-lo para o céu.

“O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” <sup>39</sup>

Ou seremos santificados para o céu, com a ajuda de uma boa dieta, ou fracassaremos na preparação para a segunda vinda de Cristo.

## CONCLUSÃO

- O objetivo final é o retorno ao Jardim do Éden, na nova Terra, onde não haverá nenhum vestígio de pecado ou consumo de carne.
- A jornada deve levar a pessoa ao céu, como Deus o opera. Na ordem de Deus, uma dieta abstêmia à base de plantas é ideal para a felicidade plena de todas as Suas criaturas.

Jesus defendeu isso ao fazer a transição da economia hebraica de uma centrada no sacrifício de animais para uma fundada na última ceia - baseada em alimentos vegetais, em preparação para o desfrute da dieta do céu e da ceia das bodas do Cordeiro.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup> Números 11:4, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>2</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Where%27s\\_the\\_beef%3F](https://en.wikipedia.org/wiki/Where%27s_the_beef%3F)

<sup>3</sup> Teschemacher H. Opioid receptor ligands derived from food proteins. *Curr Pharm Des.* 2003;9(16):1331-44.

<sup>4</sup> Salmos 95:7-11, veja Hebreus 3:8-11, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>5</sup> Salmos 78:17-18, 22, Versão Almeida Revista e Corrigida.

<sup>6</sup> White, E. G., *Temperança* p. 150.

<sup>7</sup> Granic A, Davies K, Adamson A, Kirkwood T, Hill TR, Siervo M, Mathers JC, Jagger C. Dietary Patterns High in Red Meat, Potato, Gravy, and Butter Are Associated with Poor Cognitive



Functioning but Not with Rate of Cognitive Decline in Very Old Adults. *J Nutr.* 2016 Feb;146(2):265-74.

<sup>8</sup> Nyaradi A, Foster JK, Hickling S, Li J, Ambrosini GL, Jacques A, Oddy WH. Prospective associations between dietary patterns and cognitive performance during adolescence. *J Child Psychol Psychiatry.* 2014 Sep;55(9):1017-24.

<sup>9</sup> Molteni R, Barnard RJ, Ying Z, Roberts CK, Gómez-Pinilla F. A high-fat, refined sugar diet reduces hippocampal brain-derived neurotrophic factor, neuronal plasticity, and learning. *Neuroscience.* 2002;112(4):803-14.

<sup>10</sup> White, E. G. (1923). *Conselhos sobre Saúde* p. 150.

<sup>11</sup> Salmos 106:14,15, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>12</sup> Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh-day Adventist adults. *Nutr J.* 2010 Jun 1;9:26.

<sup>13</sup> Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. *Nutr J.* 2012 Feb 14;11:9.

<sup>14</sup> 1 Coríntios 10:21, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>15</sup> Zacarias 11:15-17, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>16</sup> Spangler, J R; "Editorial: Hamburgers or Angel's Food" *Ministry: International Journal for Pastors*; Silver Spring MD; September 1989 Archives; <https://www.ministrymagazine.org/archive/1989/09/hamburgers-or-angels-food> Quoted in Steve Wall, *BIBLICAL PRINCIPLES REGARDING DIETARY FOR HUMANTY*, Dissertation for Ph.D. in Biblical Studies.

<sup>17</sup> Solnick SJ, Hemenway D. The 'Twinkie Defense': the relationship between carbonated non-diet soft drinks and violence perpetration among Boston high school students. *Inj Prev.* 2012 Aug;18(4):259-63.

<sup>18</sup> Solnick SJ, Hemenway D. Soft drinks, aggression and suicidal behaviour in US high school students. *Int J Inj Contr Saf Promot.* 2014;21(3):266-73.

<sup>19</sup> João 6:51, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>20</sup> 1 Coríntios 10:5,6,11, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>21</sup> Oddy WH, Robinson M, Ambrosini GL, O'Sullivan TA, de Klerk NH, Beilin LJ, Silburn SR, Zubrick SR, Stanley FJ. The association between dietary patterns and mental health in early adolescence. *Prev Med.* 2009 Aug;49(1):39-44.

<sup>22</sup> White, E. G. (1902). *Testemunhos para a Igreja*, vol. 7 p. 135.

<sup>23</sup> Lucas 5:33-35, Versão Almeida Revista e Atualizada.

- <sup>24</sup> Josephus, *The Jewish War*, Translated by A.G. Williamson (New York: Penguin Books, 1970), 24.
- <sup>25</sup> Daniel 9:27, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>26</sup> Lucas 22:13-20, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>27</sup> White, E. G. (1871). *Testemunhos para a Igreja*, vol. 2 p. 352.
- <sup>28</sup> White, E. G. (1877). *The Spirit of Prophecy*, vol. 2. Battle Creek, MI: Seventh-day Adventist Publishing Association. P. 192.
- <sup>29</sup> Lucas 4:1, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>30</sup> White, E. G. (1971). *Confrontation*. Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association. p. 43.
- <sup>31</sup> Mateus 17:21, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>32</sup> Esdras 8:21,23, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>33</sup> Jonas 3:5, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>34</sup> Levítico 23:26-32, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>35</sup> Salmos 35:13, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>36</sup> Isaías 22:12-14, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>37</sup> Daniel 10:3, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>38</sup> Douglass JM, Rasgon IM, Fleiss PM, Schmidt RD, Peters SN, Abelmann EA. Effects of a raw food diet on hypertension and obesity. *South Med J*. 1985 Jul;78(7):841-4.
- <sup>39</sup> 1 Tessalonicenses 5:23,24, Versão Almeida Revista e Atualizada.