



A CULINÁRIA DE DEUS



3 João 1:2

 Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.



1. Que alimentos foram indicados por Deus ao ser humano, logo após a sua criação?



Antes do Pecado – Frutas (Frugívoro)

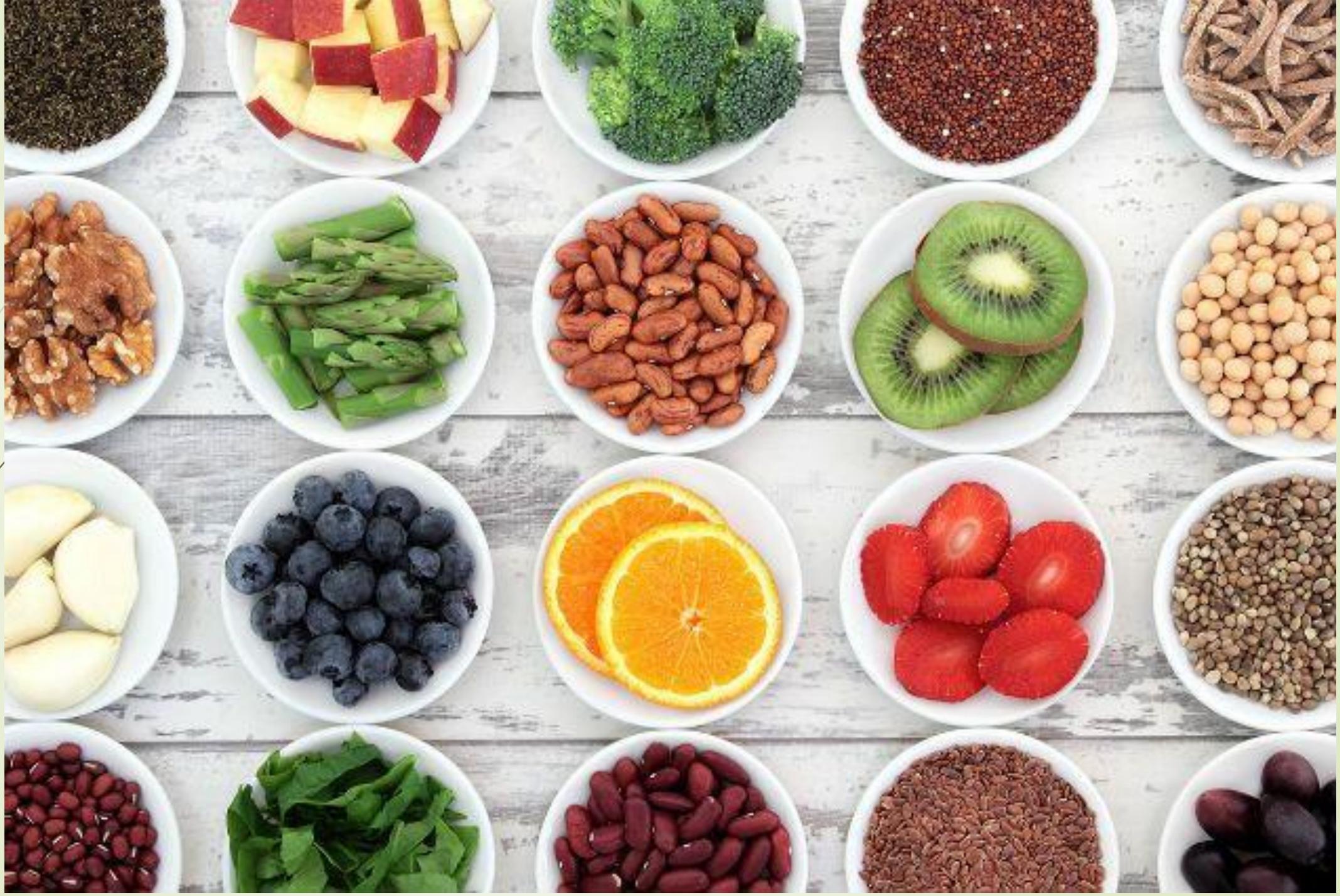
E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento.

Genesis 1:29











Gên. 2:16: “E ordenou o senhor Deus ao homem, dizendo: De toda a **árvore** do jardim comerás livremente...”.

Gên. 3:2: “E disse a mulher à serpente: Do **fruto das árvores** do jardim comeremos”.



2. Que alimentos foram acrescentados por Deus ao ser humano, logo após a sua queda?





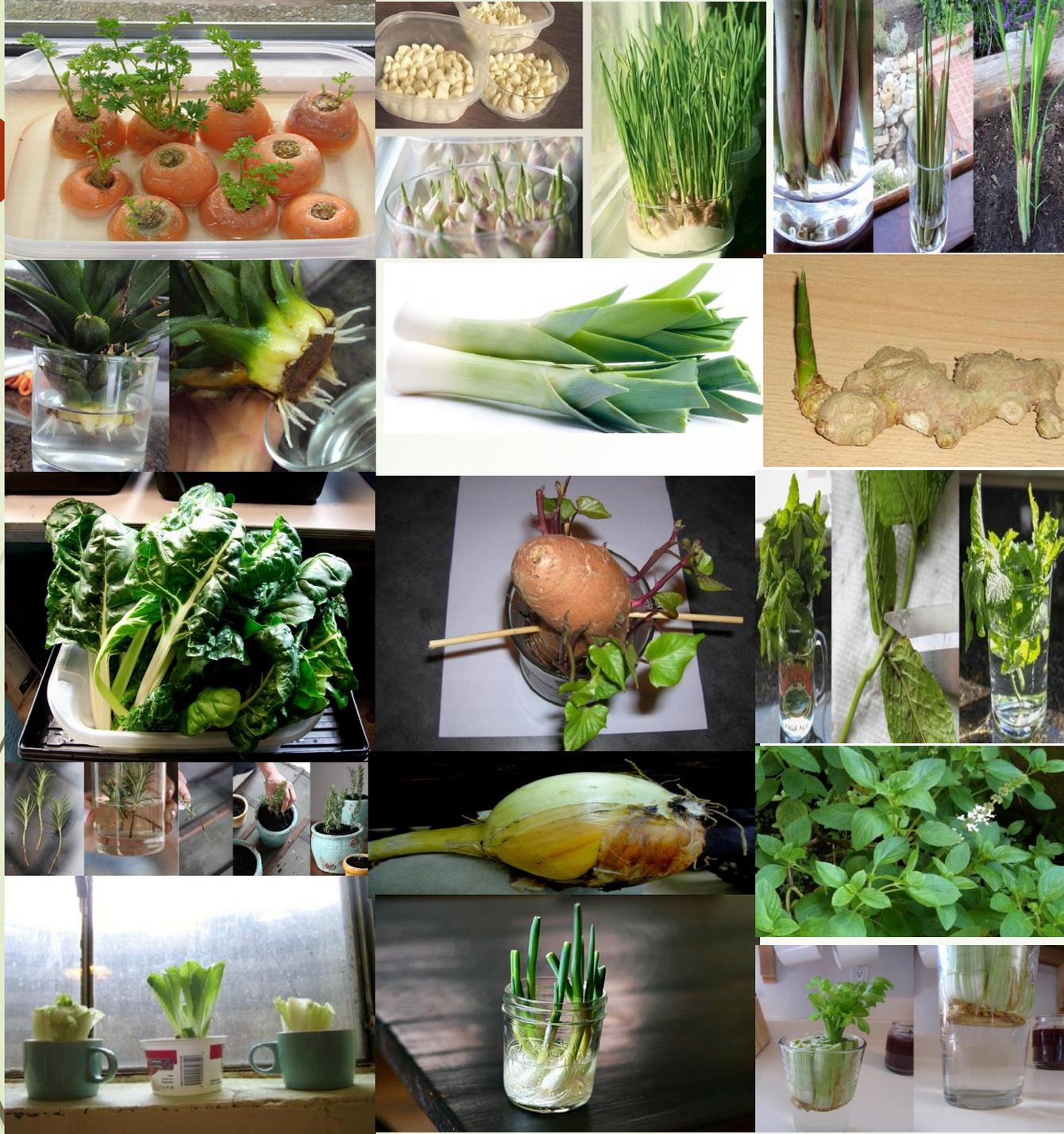
Após o pecado e antes do dilúvio – Frutas legumes e verduras (Vegetariano)

Gên. 3:18: “Espinhos e cardos também te produzirá; e comerás a **erva do campo**”.









15 Legumes E Hortalças Que Podem Ser Replantados E Colhidos Novamente

<http://somosverdes.com.br/15-vegetais-alimenticios-que-podem-ser-replantados-e-colhidos-novamente/>



3. Teria Deus se equivocado ao estabelecer o regime vegetariano para o homem e a mulher que Ele criou?



carnívoro



onívoro



herbívoro



humano



HUMAN



HERBIVORE



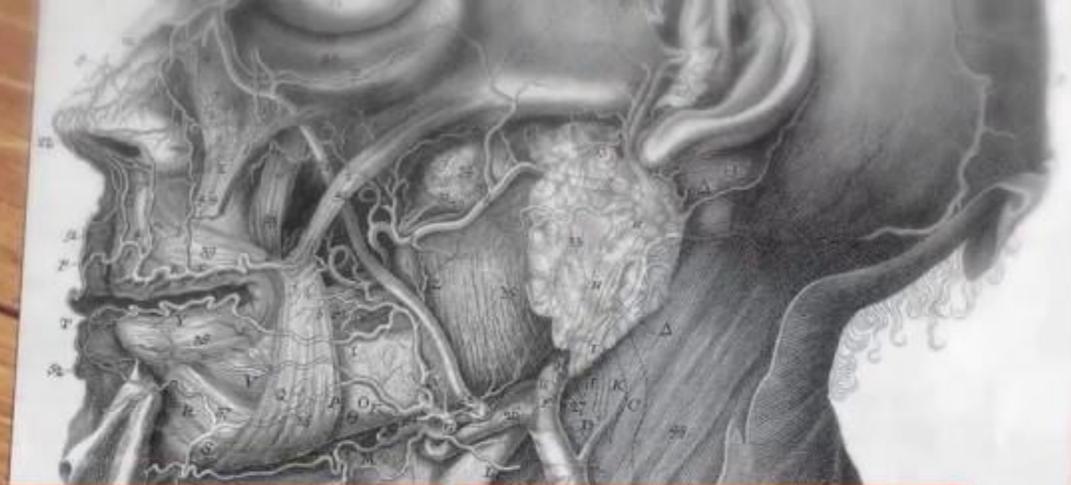
OMNIVORE



CARNIVORE



SALIVA:



CARNÍVOROS	ONÍVOROS	HERBÍVOROS	HUMANOS
Não há enzimas	Não há enzimas	Enzimas carbohidratadas	Enzimas carbohidratadas



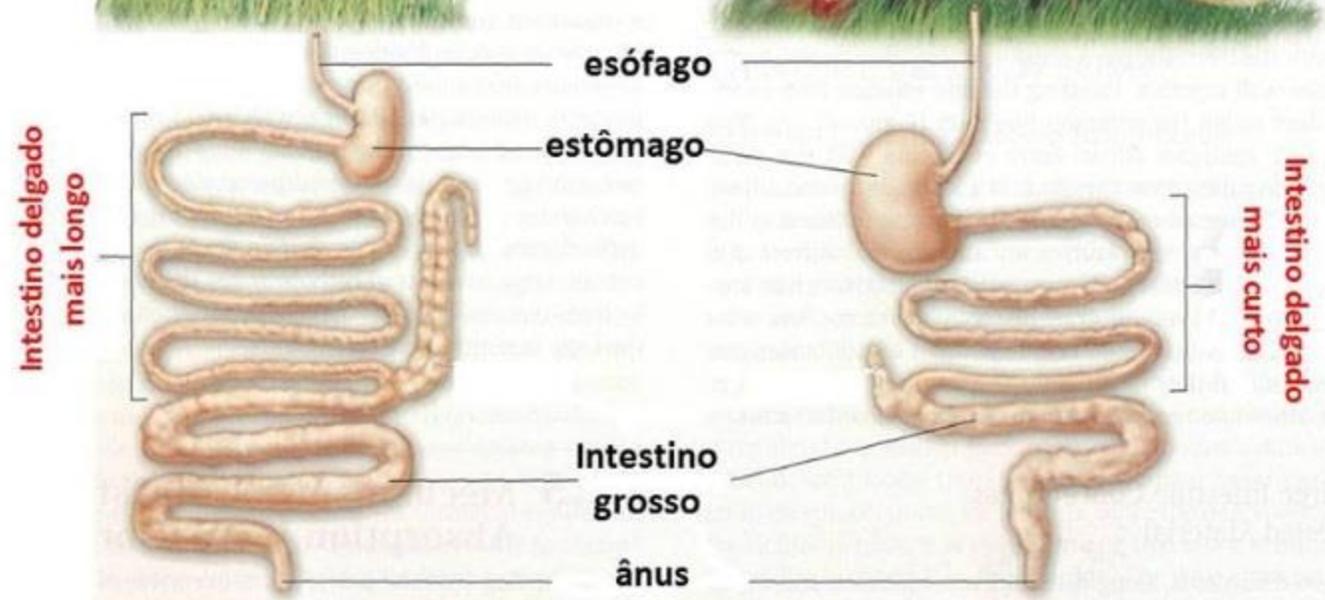
HERBÍVORO

Coelho



CARNÍVORO

Raposa



<https://www.facebook.com/euvegan/photos/o-intestino-dos-carn%C3%ADvoros-%C3%A9-curto-para-eliminar-rapidamente-a-carne-em-putrefa%C3%A7%C3%A3o/2071403336277889/>

Carnívoro - caçador



intestinos - 8 feet
= 2 metros e 48 cm

caça a presa, estraçalha
com dentes e garras.

come a presa crua, com
os dentes, sem talheres,
ainda com o sangue quente

Não come diariamente
Nem sempre tem sucesso
na caça

Carnívoro -carcaças



hiena - dentição



intestinos - total length of the great
intestine down to the anus and including the
caecum is 3 feet 41 inches = 1 metro e 4 cm

mantem-se à distância dos felinos,
espera as "sobras" em decomposição

estraçalha os restos em putrefação
ou o bando ataca animais moribundos

não come diariamente
nem sempre há "carniça" ou
animais doentes à disposição
para perseguição pelo bando

Humanos



intestinos 8,5 a 9,5 m
delgado - 7 a 8 metros
Intestino grosso - 1,5 m

vai ao supermercado

cozinha a carne que
COMPROU
já aos pedaços e embalada

come diariamente
diversas vezes por dia
muitas vezes em excesso

ORGÃO	CARNÍVOROS	FRUTÍVOROS	HERBÍVOROS	HOMENS
Alimento	Carne	Frutas e nozes	Gramma, ervas e plantas	Deveria viver de cereais, vegetais, frutas e nozes
Garras	Têm garras	Não têm garras	Não têm garras	Não têm garras
Poros	Não têm poros, Transpiram pela língua	Transpiram através de milhares de poros	Transpiram através de milhares de poros	Transpiram através de milhares de poros
Mandíbula	Mandíbula alongada para a frente	Mandíbula curta	Mandíbula levemente alongada	Mandíbula curta
Dentes caninos frontais	Dentes caninos frontais alongados, fortes e pontiagudos para rasgar a carne	Ausência de dentes caninos frontais pontiagudos	Ausência de dentes caninos frontais pontiagudos	Ausência de dentes caninos frontais pontiagudos
Dentes molares posteriores	Ausência de dentes molares posteriores para triturar alimentos	Dentes molares posteriores achatados, para triturar	Dentes molares posteriores achatados, para triturar	Dentes molares posteriores achatados, para triturar
Glândulas salivares	Glândulas salivares pequenas na boca (glândulas bem desenvolvidas são necessárias na pré-digestão de cereais e frutas)	Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessárias í pré-digestão de cereais e frutas	Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessárias í pré-digestão de cereais e frutas	Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessárias í pré-digestão de cereais e frutas

ORGÃO	CARNÍVOROS	FRUTÍVOROS	HERBÍVOROS	HOMENS
Saliva	Saliva ácida	Saliva alcalina	Saliva alcalina	Saliva alcalina
Ptialina	Ausência de ptialina, enzima responsável pela pré-digestão dos cereais	Profusão de ptialina para pré-digerir cereais	Profusão de ptialina para pré-digerir cereais	Profusão de ptialina, para pré-digerir cereais
Estômago	Estômago simples e arredondado	Estômago com um duodeno como segundo estômago	Estômago em três ou quatro compartimentos	Estômago com um duodeno como segundo estômago
Ácido do estômago	Forte concentração de ácido clorídrico no estômago, para digerir a carne	Ácido do estômago 20 vezes menos concentrado que nos carnívoros	Ácido do estômago 20 vezes menos concentrado que nos carnívoros	Ácido do estômago 20 vezes menos concentrado que nos carnívoros
Trato intestinal	Trato intestinal 3 vezes o tamanho do corpo, para que a carne em decomposição possa ser eliminada rapidamente	Trato intestinal 10 a 12 vezes o comprimento do corpo	Trato intestinal 10 a 12 vezes o comprimento do corpo	Trato intestinal 10 a 12 vezes o comprimento do corpo
Cólon	Cólon liso	Cólon convoluto	Cólon convoluto	Cólon convoluto
Urina	Urina ácida	Urina alcalina	Urina alcalina	Urina alcalina



4. Após o Dilúvio, que regime alimentar Deus permitiu para o seu povo?



E edificou Noé um altar ao Senhor; e tomou de todo o animal limpo e de toda a ave limpa, e ofereceu holocausto sobre o altar. Gênesis 8:20

E abençoou Deus a Noé e a seus filhos, e disse-lhes: Frutificai e multiplicai-vos e enchei a terra.

E o temor de vós e o pavor de vós virão sobre todo o animal da terra, e sobre toda a ave dos céus; tudo o que se move sobre a terra, e todos os peixes do mar, nas vossas mãos são entregues.

Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde.

A carne, porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis.

Gênesis 9:1-4

Do pecado até o dilúvio passaram-se 1656 anos

18 Princípios de saúde

a. Longevidade

Período de vida do ser humano antes e depois do Dilúvio: Gn 5, 11

10 Gerações (antes do Dilúvio)

Nome	Idade
1 Adão	930
2 Sete	912
3 Enos	905
4 Cainã	910
5 Maalalel	895
6 Jerede	962
7 Enoque	365
8 Matusalém	969
9 Lameque	777
10 Noé	950



10 Gerações (após o Dilúvio)

Nome	Idade
1 Sem	600
2 Arfaxade	438
3 Salá	433
4 Héber	464
5 Pelegue	238
6 Reú	239
7 Serugue	230
8 Naor	148
9 Terá	205
10 Abrão	175



Média de Vida = **912,2 anos**

205 anos



5. Após o Êxodo do Egito, que regime alimentar Deus proveu para o seu povo Israel?



Depois da saída do povo de Israel do Egito

– Vegetarianismo (Maná)

Ex. 16:1-3, 8-13. “E partindo de Elim, toda a congregação dos filhos de Israel veio ao deserto de Sim, que está entre Elim e Sinai, aos quinze dias do mês segundo, depois de sua saída da terra do Egito. **E toda a congregação dos filhos de Israel murmurou contra Moisés e contra Arão no deserto.** E os filhos de Israel disseram-lhes: Quem dera tivéssemos morrido por mão do Senhor na terra do Egito, quando estávamos sentados junto às **panelas de carne**, quando comíamos pão até fartar! Porque nos tendes trazido a este deserto, para matardes de fome a toda esta multidão.

Disse mais Moisés: Isso será quando o Senhor à tarde **vos der carne para comer, e pela manhã pão a fartar, porquanto o Senhor ouviu as vossas murmurações, com que murmurais contra ele.** E quem somos nós? As vossas murmurações não são contra nós, mas sim contra o Senhor. Depois disse Moisés a Arão: Dize a toda a congregação dos filhos de Israel: Chegai-vos à presença do Senhor, porque ouviu as vossas murmurações. E aconteceu que, quando falou Arão a toda a congregação dos filhos de Israel, e eles se viraram para o deserto, eis que **a glória do Senhor apareceu na nuvem.** E o Senhor falou a Moisés, dizendo: Tenho ouvido as murmurações dos filhos de Israel. Fala-lhes, dizendo: Entre as duas tardes comereis carne, e pela manhã vos fartareis de pão; e sabereis que eu sou o Senhor vosso Deus. **E aconteceu que à tarde subiram codornizes, e cobriram o arraial; e pela manhã jazia o orvalho ao redor do arraial.**” Ex. 16:1-3, 8-13

Deus envia o maná.

Ex. 16:4 – 5, 14. “Então disse o Senhor a Moisés: **Eis que vos farei chover pão dos céus**, e o povo sairá, e **colherá diariamente a porção para cada dia**, para que eu o prove se anda em minha lei ou não. E acontecerá, no **sexto dia**, que prepararão o que colherem; e será **o dobro do que colhem cada dia**. E quando o orvalho se levantou, eis que sobre a face do deserto estava uma coisa miúda, redonda, miúda como a geada sobre a terra.”

Ex. 16:14, 15: “E, alçando-se o orvalho caído, eis que sobre a face do deserto estava uma coisa miúda, redonda; miúda como a geada sobre a terra. E, vendo-a os filhos de Israel, disseram uns aos outros: **Que é isto?** Porque não sabiam o que era. Disse-lhes pois Moisés; **Este é o pão que o Senhor vos deu para comer**”.

Ex. 16:21: “Eles, pois o colhiam cada manhã, cada um conforme ao que podia comer; porque, **aquecendo o sol, derretia-se**”.

Num. 11:7-9: “E **era o maná como semente de coentro**, e a sua cor como a cor de bedélio. Espalhava-se o povo, e o colhia, e em moinhos o moía, ou num gral o pisava, e em panelas o cozia, e dele fazia bolos; e o seu sabor era como o **sabor de azeite fresco**. E, quando descia de noite sobre o arraial, o maná descia sobre ele”.

Ne. 9:21-22. “E deste **o teu bom Espírito, para os ensinar**; e o teu maná não retiraste da sua boca; e **água** lhes deste na sua sede. De tal modo **os sustentaste quarenta anos no deserto**; nada lhes faltou; as suas roupas não se envelheceram, e os seus pés não se incharam.”

Ex. 16:32. “E disse Moisés: Esta é a palavra que o Senhor tem mandado: Encherás um gômer dele e guardá-lo-ás para as vossas gerações, para que vejam o pão que vos tenho dado a comer neste deserto, quando eu vos tirei da terra do Egito.”

Ex. 16:35: “E comeram os filhos de Israel maná **quarenta anos**, até que habitaram em terra habitada: comeram maná até que chegaram aos termos da terra de Canaã”.

Núm. 11:4: “E o **vulgo**, que estava no meio deles, veio a ter grande desejo: pelos que os filhos de Israel tornaram a chorar, e disseram: Quem nos dará carne a comer?”

Núm. 11:10. “Então Moisés ouviu chorar o povo pelas suas famílias, cada a qual á porta da sua tenda: e a ira do Senhor grandemente se ascendeu, e pareceu mal aos olhos de Moisés”.

Núm.11: 18-20: “E dirás ao povo: santificai-vos para amanhã, e comereis carne: porquanto choraste aos ouvidos do Senhor, dizendo: Quem nos dará carne a comer, pois bem nos ia no Egito? Pelo que o Senhor vos dará carne, **e comereis: Não comereis um dia, nem dois dias, nem cinco dias, nem dez dias, nem vinte dias: Mas um mês inteiro, até vos sair pelos narizes**, até que vos enfastieis dela porquanto rejeitaste ao Senhor, que está no meio de vós, e choraste diante dele dizendo: Porque saímos do Egito?”

Num. 11:31-34: “Então soprou um vento do Senhor, e trouxe codornizes do mar, e as espalhou sobre o arraial quase caminho dum dia duma banda, e quase caminho dum dia da outra banda, à roda do arraial, e a quase dois côvados sobre a terra. Então o povo se levantou todo aquele dia e toda aquela noite, e todo o dia seguinte, e colheram as codornizes; o que menos tinha, colhera dez ômeres; e as estenderam para si ao redor do arraial. **Quando a carne estava entre seus dentes, antes que fosse mastigada, se ascendeu a ira do Senhor contra o povo, e feriu o Senhor o povo com uma praga muito grande.** Pelo que o nome daquele lugar se chamou Quibrote-ataavá, porquanto ali enterraram o povo que teve o desejo”.

Heb. 3:16-17: “Porque havendo alguns ouvido, o provocaram; mas não todos os que saíram do Egito por meio de Moisés. Mas com quem se indignou por quarenta anos? Não foi porventura com os que pecaram, **cujos corpos caíram no deserto?**”

Depois do Sinai

Deus, não tem em conta os tempos da ignorância. At. 17:30.

Jo. 9:41. “Disse-lhes Jesus: Se fôsseis cegos, não teríeis pecado; mas como agora dizeis: Vemos; por isso o vosso pecado permanece.”

Jo.15:22. “Se eu não viera, nem lhes houvera falado, não teriam pecado, mas agora não têm desculpa do seu pecado.”

Tg. 4:17. “Aquele, pois, que sabe fazer o bem e não o faz, comete pecado.”

Da Segunda Vinda de Cristo em diante – Frutas

Apoc. 21:4: “... não haverá mais morte...”.

Mat. 26:29: “E digo-vos que, desde agora, não beberei deste fruto da vide até aquele dia em que o beba de novo convosco no reino de Meu Pai”.

Is. 65:21: “E edificarão casas, e as habitarão; plantarão vinhas e comerão o seu fruto”.

Universidade de Loma Linda Pirâmide do guia alimentar para vegetarianos

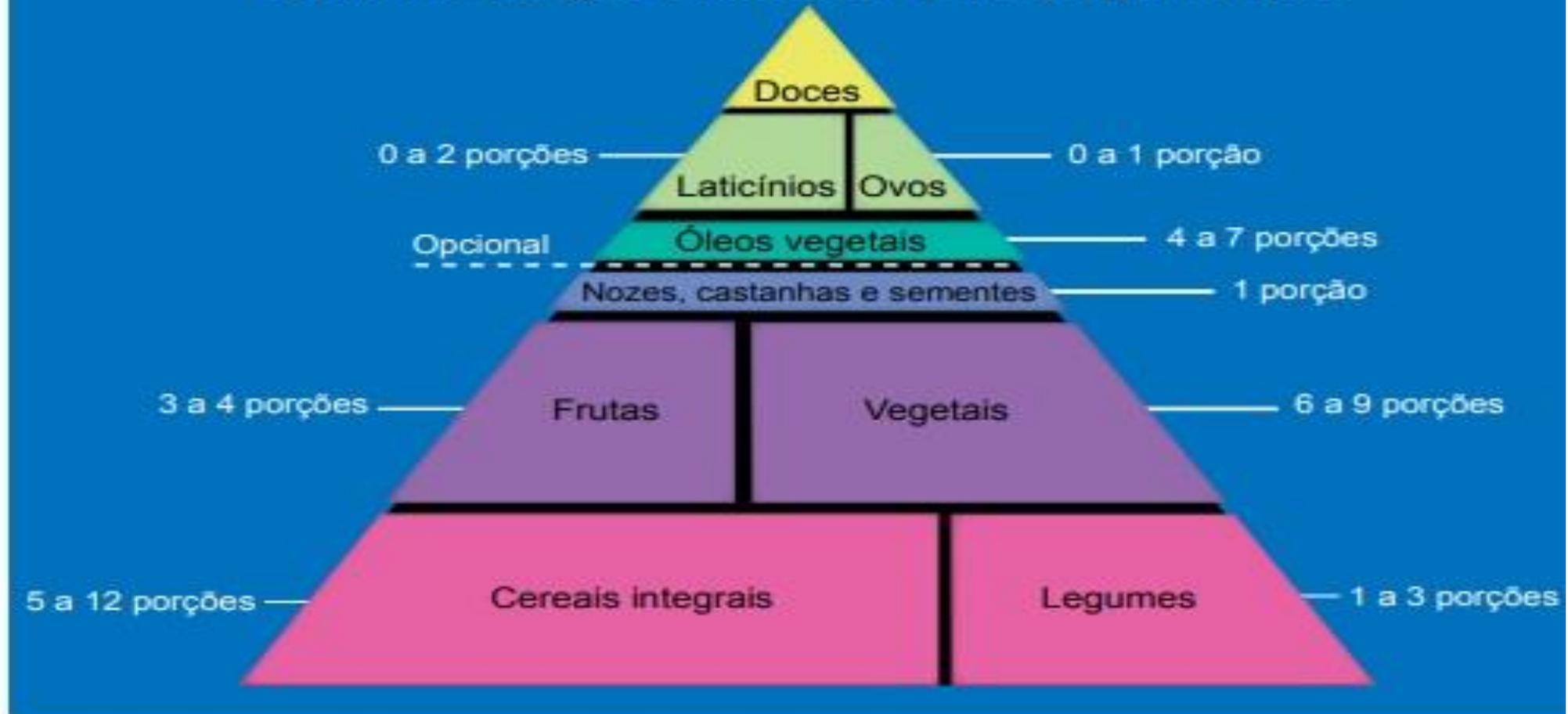


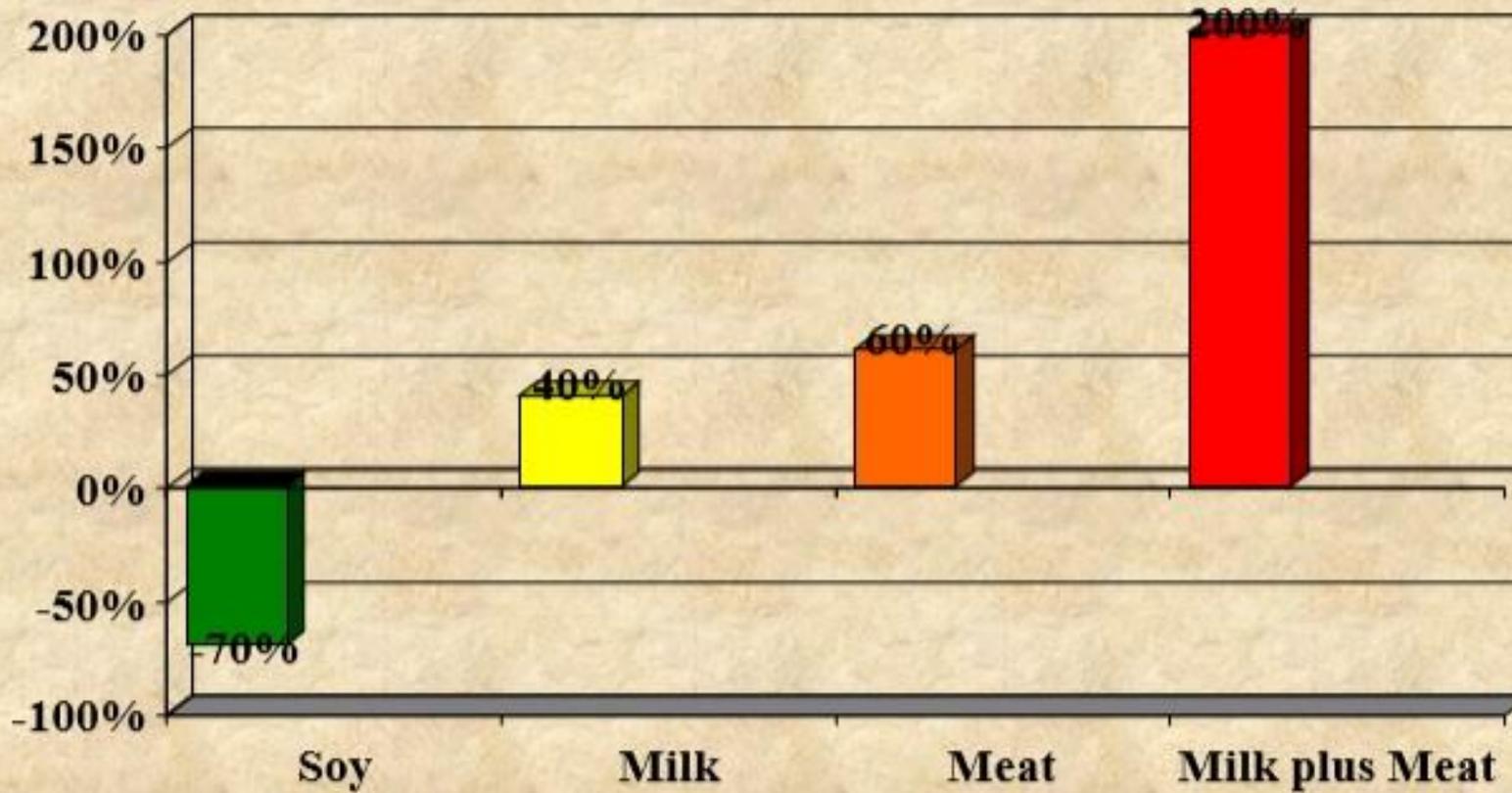
Figura 1. Guia alimentar da pirâmide vegetariana

câncer de cólon em homens norte-americanos:

Índice de massa corporal	Interpretação	Relativo aumento da morte por câncer de cólon
18.5–24.9	Normal	–
25–29.9	Sobrepeso	20%
30–34.9	Obeso	47%
35–39.9	Muito obeso	84%

Adaptado do New England Journal of Medicine, April 24, 2003, Vol. 348, No. 17, p. 1628.

Soja e Câncer de Próstata



**Michaud, D.S., et al, *Cancer Causes Control*
(Harvard Sc Public Health), 12(6):557-67, 2001**

Quão comum é o câncer de cólon?

Cânceres mais comuns em 10 órgãos de acordo com o gênero para os norte-americanos - 2000

Male	
Prostate	29%
Lung and bronchus	14%
Colon and rectum	10%
Urinary bladder	6%
Non-Hodgkin's lymphoma	5%
Melanoma of skin	4%
Oral cavity and pharynx	3%
Kidney and renal pelvis	3%
Leukemia	3%
Pancreas	2%
All other sites	19%

Female	
Breast	30%
Lung and bronchus	12%
Colon and rectum	11%
Uterine corpus	6%
Ovary	4%
Non-Hodgkin's lymphoma	4%
Melanoma of skin	3%
Urinary bladder	2%
Pancreas	2%
Thyroid	2%
All other sites	22%

Greenlee et al, CA Cancer J Clin 2000; 50: 7

O Instituto Nacional de Câncer dos Estados Unidos estima que de 35 à 40% de todas as mortes por câncer são relacionadas diretamente com a dieta ocidental.

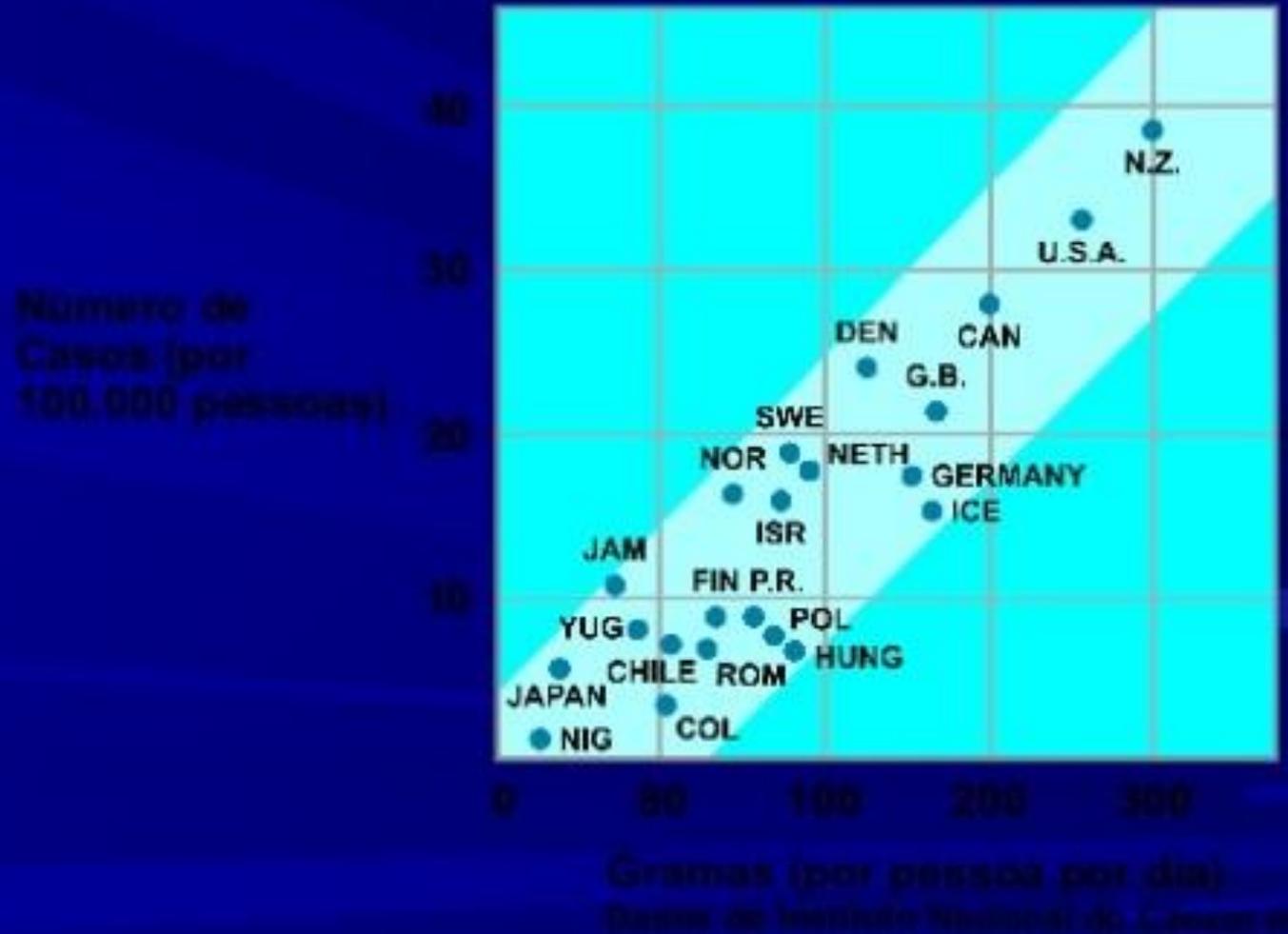


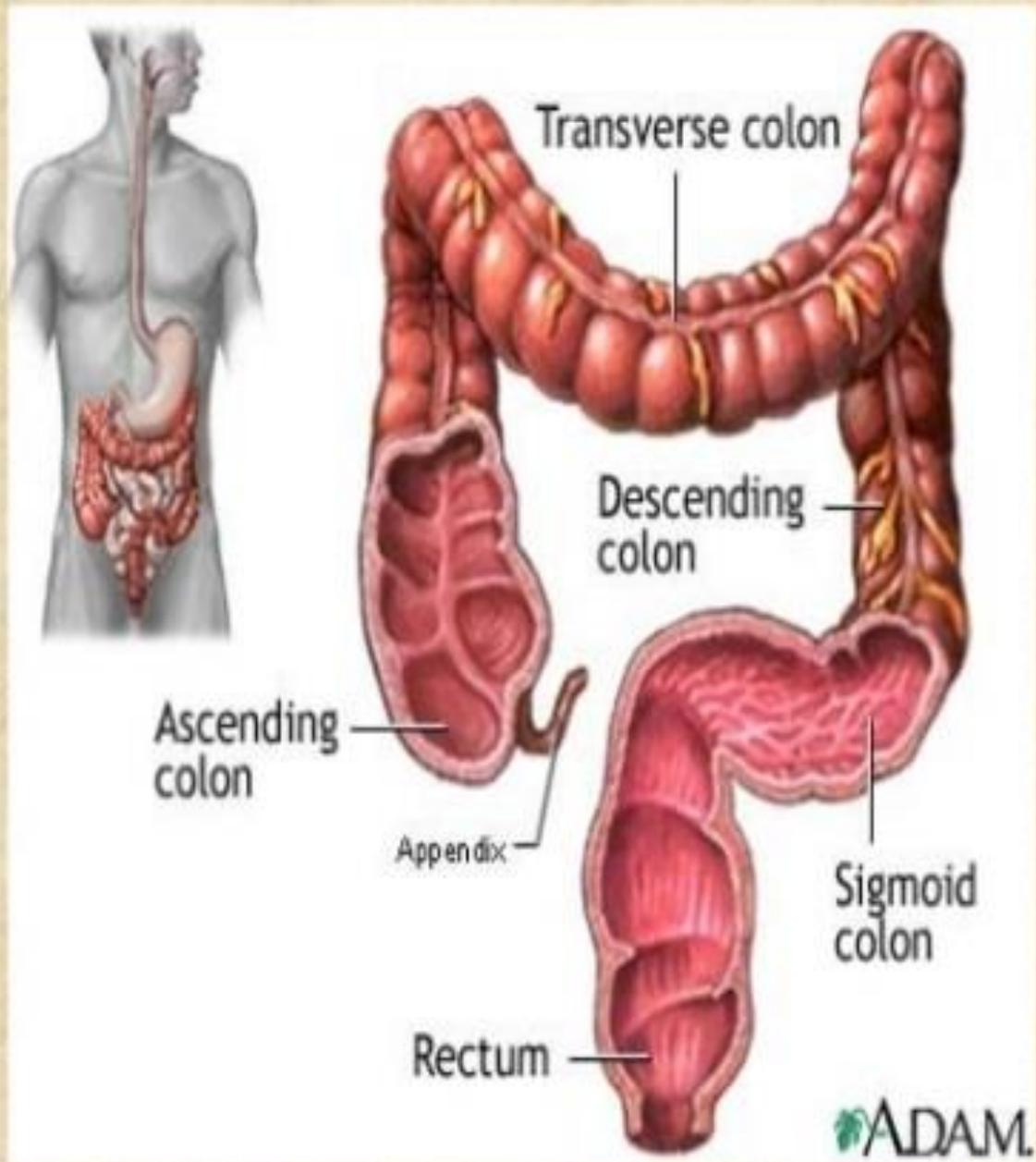
“A ciência também indica que 1/3 de mortes por câncer está diretamente relacionada com nutrição.”

American Cancer Society Website, March 22, 2000.

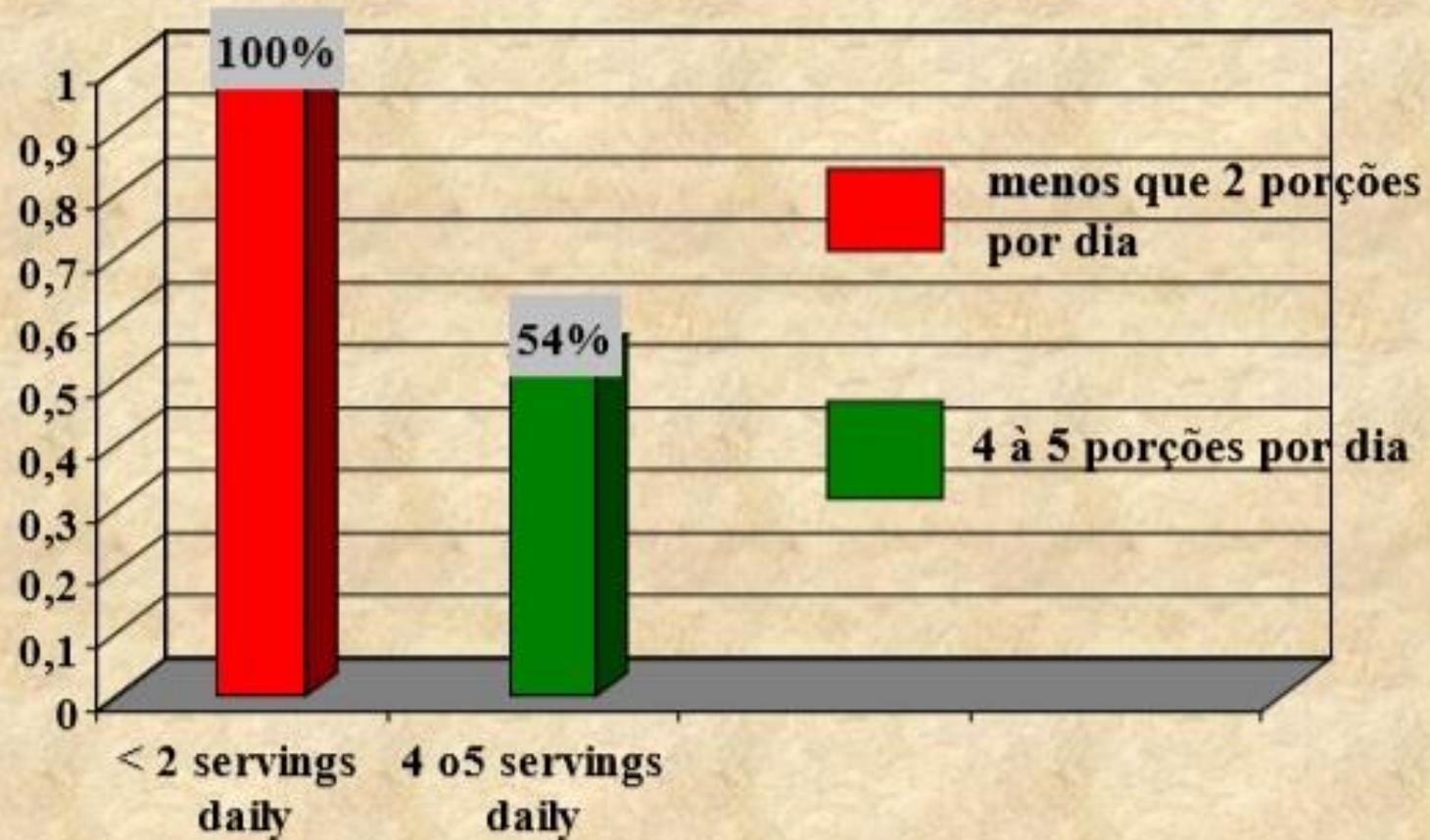
Carne e Câncer do Cólon

Correlação entre o consumo de carne e índices de Câncer do Cólon em diferentes países





Consumo de Vegetais Reduz o Risco de Câncer do Seio



Sabete, *ibid.*, 335

How much can cancer be reduced via diet and exercise?

Lung	20-30%
Prostate	10-20%
Breast	33-50%
Colon/rectum	66-75%
Pancreas	33-50%
Esophagus	50-75%
Stomach	66-75%
Liver	33-66%



DIETA VEGETARIANA E QUALIDADE DE VIDA

Melhor **qualidade de vida** e **longevidade**.

Efeitos positivos também para o **meio ambiente**, Reduzindo o **desmatamento**

(MUNDO VEG, 2014).

A título de informação e comparação com a carne vermelha, 100g de coxão mole (cozido e sem gordura) tem 32,4g de proteína.

Alimento	Quantidade de proteína (g) em 100 g do alimento	Fonte	Número do alimento na tabela
Extrato de soja	35,7	TACO	583
Sementes de abóbora	30,2	SR27	12014
Gérmen de trigo	23,2	SR27	20078
Amendoim, torrado, salgado	22,5	TACO	558
Sementes de gergelim	21,2	TACO	593
Sementes de girassol	20,8	SR27	12036
Castanha-de-caju, torrada, salgada	18,5	TACO	588
Chia	16,5	SR27	12006
Castanha-do-Brasil, crua	14,5	TACO	589

Quinoa	14,1	SR27	20035
Aveia em flocos	13,9	TACO	7
Lentilha, cozida	6,3	TACO	577
Feijão carioca, cozido	4,8	TACO	561
Feijão preto, cozido	4,5	TACO	567
Espinafre	2,9	SR27	11457
Couve-manteiga	2,9	TACO	115
Arroz integral cozido	2,6	TACO	1

TACO = Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, elaborada pela Unicamp

SR27 = Tabela elaborada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos



Vegetarianos são menos suscetíveis a terem:

diabetes

reumatismo,

hipertensão,

osteoporose,

anemias,

doenças cardíacas,

doenças renais,

doenças respiratórias,

derrame,

esclerose múltipla,

alguns tipos de cânceres e

obesidade (MUNDO VEG, 2014).

DIETA FINAL DO HOMEM

“E mostrou-me o rio puro da água da vida, claro como cristal, que procedia do trono de Deus e do Cordeiro. No meio da sua praça, e de um e de outro lado do rio, estava a árvore da vida, que produz doze frutos, dando seu fruto de mês em mês; e as folhas da árvore são para a saúde das nações.”

Apocalipse 22:1, 2



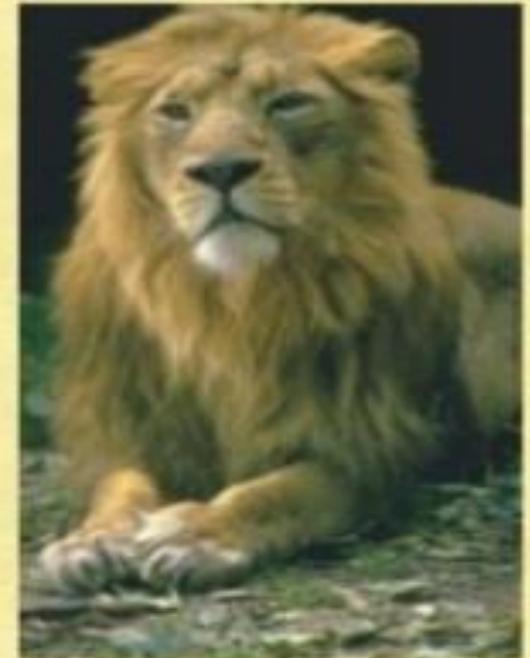
DIETA FINAL DOS ANIMAIS

“E morará o lobo com o cordeiro, e o leopardo com o cabrito se deitará, e o bezerro, e o filho de leão e o animal cevado andarão juntos, e um menino pequeno os guiará. A vaca e a urso pastarão juntas [lado a lado]... e o leão comerá palha como o boi....

Não se fará mal nem dano algum em todo o Meu santo monte.”



Isaías 11:6-9



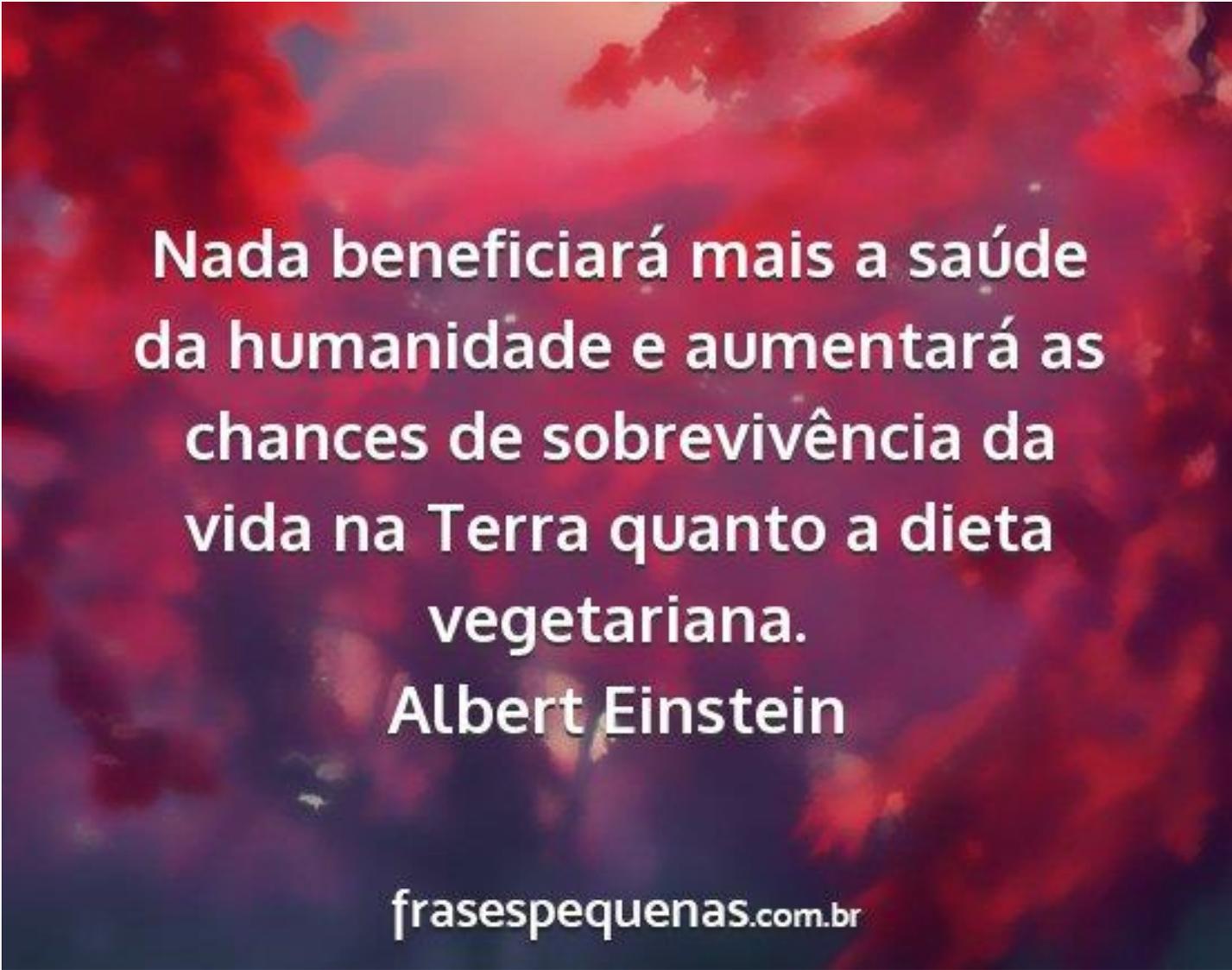
AS BODAS DO CORDEIRO



E digo-vos que, desde agora, não beberei deste **fruto da vide**,

até aquele dia em que o beba novo convosco no reino de meu Pai.

[Mateus 26:29](#)



Nada beneficiará mais a saúde da humanidade e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a dieta vegetariana.

Albert Einstein

(Nobel- 1921)

frasespequenas.com.br