


Variedade de alimentos – Quando comemos, as papilas gustativas da língua sentem o sabor dos alimentos e transmitem ao cérebro uma sensação agradável ou desagradável. Enquanto o sabor é agradável, temos estímulo para continuar comendo. Felizmente, depois de algum tempo, as papilas gustativas acabam ficando saturadas daquele sabor. Isso dá ao cérebro a sensação de que não é necessário comer mais nada. Se a cada momento, porém, experimentamos um novo sabor, as papilas nunca se saturam e ficam transmitindo a sensação de prazer, indefinidamente. Assim, comemos mais do que o necessário. Esta idéia foi defendida recentemente por dois cientistas da Universidade de Búfalo (EUA), Raynor e Epstein, mas já estava entre os conselhos do Espírito de Profecia havia muito tempo: “Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois isso incita o excesso na alimentação.” – *Idem*, pág. 299. “Não tens à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, pág. 109.

Coma devagar – Mastigue completamente cada bocado (para facilitar, conte as mastigadas) e evite repetir. Muita gente, depois de comer, continua com aquela sensação de que precisa de mais uma coisinha, um docinho, ou algum outro alimento que não consegue definir direito. Você pode resolver esse problema: Fique mais tempo com a comida na boca. Veja o conselho do Espírito de Profecia a respeito disso:

“A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada.” – *A Ciência do Bom Viver*, pág. 305. “Se vosso tempo para comer é limitado, não comais apressadamente, mas comei menos, e mastigai devagar. O benefício derivado do alimento não depende tanto da quantidade de comida, quanto da digestão completada.” – *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, pág. 107.

Intervalo – O intervalo entre as refeições deve ser de no mínimo cinco horas. Nesses intervalos tome muita água e não coma absolutamente nada. Isso evita o aparecimento de várias doenças e pode até retardar um pouco o envelhecimento.

Os estudos que comparam o estilo de vida das pessoas medem apenas coisas objetivas, como peso, exercício, frutas, carne, etc. Estudos recentes, porém, estão chegando à conclusão de que existem fatores importantes para a longevidade, que não podem ser medidos. Por exemplo, não há como medir “amor, alegria, paz, paciência, bondade, delicadeza, fidelidade, humildade e domínio próprio”. E essas coisas certamente nos fazem viver mais!

Que tal conseguir mais desses frutos na sua vida? É possível que eles não diminuam em 43% a sua mortalidade temporária, mas é quase certo que um dia eles eliminarão a mortalidade para sempre. 

Hélmio Judson Nogueira é médico clínico e nefrologista.

CONSULTORIA DOUTRINÁRIA

Três dias e três noites

Na verdade, Jesus não permaneceu três dias e três noites no seio da terra. Como, pois, entender o que declara Mateus 12:40? A. N. C.

Os judeus computavam o tempo pelo sistema inclusivo. O dia inicial era o “primeiro” dia, mesmo que dele só restassem algumas horas; o dia imediato era o “segundo”, e as primeiras horas do dia que vinha em seguida já eram consideradas “terceiro dia”.

Muitas passagens bíblicas declaram que Jesus ressuscitaria no “terceiro dia” (Mat. 16:21; 17:23; 20:19; Luc. 9:22; 18:33; 24:7 e 46; I Cor. 15:4). Certamente Ele não poderia permanecer na sepultura todo o terceiro dia, e ainda ressuscitar nesse mesmo terceiro dia. Outros textos afirmam que essa ressurreição ocorreria “depois de três dias” (Mar. 9:31; 10:34).

Na linguagem daquele tempo, essas expressões significavam a mesma coisa. Até os inimigos de Cristo reconheceram isto, pois se dirigiram a Pilatos e disseram: “Aquele embustreiro, enquanto vivia, disse: Depois de três dias ressuscitarei. Ordena, pois, que o sepulcro seja guardado com segurança até ao terceiro dia.” (Mat. 27:63 e 64.)

O *SDA Bible Commentary*, vol. 5, págs. 248-251, diz: “Essa frase tem de ser interpretada de acordo com o que tais palavras significavam naquele tempo, e não segundo o

seu sentido atual, no Ocidente. A expressão de Jesus: ‘três dias e três noites’ significa apenas três dias de calendário. ...

“A Bíblia menciona vários períodos de três dias que terminaram no terceiro dia, cobrindo, portanto, menos de três dias completos, de 24 horas. (Ver Gên. 42:17-19; I Reis 12:5 e 12; II Crôn. 10:5 e 12.) Esse costume era seguido no Egito, na Grécia e Roma. No Brasil, como em alguns países da Europa, falamos ‘em oito dias’ quando nos referimos a uma semana, que é constituída de sete dias apenas.” (Ver *Revista Adventista*, fevereiro de 1957, pág. 34.)

A declaração dos dois discípulos que foram para a aldeia de Emaús no dia da ressurreição de Cristo confirma o fato de que o primeiro dia da semana era o terceiro dia após a crucifixão. (Ver Luc. 24:1, 13 e 21.)

A revista *O Ministério Adventista*, de janeiro-fevereiro de 1967, página 12, comenta: “O relato da crucifixão e do sepultamento de Jesus, conforme a narrativa de Lucas, é tão claro... Ele declara que José, ‘tendo procurado a Pilatos, pediu-lhe o corpo de Jesus’, e O sepultou (Luc. 23:52 e 53). ‘Era o dia da preparação e começava o sábado (verso 54). Após depositarem o Seu corpo no túmulo, eles se retiraram ‘e no sábado descansaram, segundo o mandamento’ (versos 55 e 56). Em seguida é mencionado que foram ao túmulo bem cedo no primeiro dia da semana, e encontraram-no vazio (Luc. 24:1-7).” 