

Týždeň od 12. do 18. júna 2010

# STRAVA V BIBLI

TEXTY NA TENTO TÝŽDEŇ: 1 Moj 1,29.30; 1 Moj 9,3.4; 1 Tim 4,1-5;  
Prísl 23,19-21; Rim 14,17

## ZÁKLADNÝ VERŠ

*Či teda jete, alebo pijete, alebo čokoľvek robíte, všetko robte na Božiu slávu.*  
(1 Kor 10,31 SEkP)

Istý spisovateľ spochybňoval vieru v Boha i vieru vo všetko nadprirodzené. Veril len tomu, čo bolo materiálne a hmotné.

„Človek je tým, čo je (konzumuje),“ povedal.

Aj keď s jeho postojom nesúhlasíme, v niečom je tento jeho výrok predsa len pravdivý. Hoci sme určite oveľa viac než len to, čo jeme, naša strava napomáha to, čím sme. Naša krv, kosti, tuk a tkanivá sú vyživované zo stravy, ktorú prijímame. Vieme, že keby sme prestali jesť, zomreli by sme. Vieme aj to, že strava má veľký vplyv na to, ako sa cítime. Každý, kto sa niekedy prejedol alebo zjedol niečo skazené a ochorel, vie, ako strava ovplyvňuje našu telesnú i duševnú stránku. Strava môže dokonca ovplyvniť aj naše myslenie! Nie div, keď si uvedomíme, že mozog, ktorý je centrom myslenia, je vyživovaný potravou, ktorú prijímame.

Tento týždeň budeme hovoriť o strave, ktorá je veľmi dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu.

## PÔVODNÁ STRAVA

***Dal som vám všetky semenné rastliny na zemi a všetky stromy, prinášajúce ovocie, v ktorom je semeno, aby vám boli pokrmom. No všetkým suchozemským živočíchom, všetkému nebeskému vtáctvu a všetkému živému tvorstvu, čo sa pohybuje po zemi, dávam za potravu všetky zelené byliny. (1 Moj 1,29.30)***

- Ako nám Biblia predstavuje pôvodnú ideálnu stravu, ktorú určil pre človeka jeho Stvoriteľ? Čo by to mohlo znamenať, že človek i zvieratá mali podobnú stravu?

Pre našich prarodičov Boh pripravil záhradu, ktorá bola plná ovocia a orechov. Ktovie, ako sa pôvodná strava líšila od tej, akú máme dnes. Vieme si predstaviť, že Boží raj hojnosti ponúkal širokú škálu pestrofarebných lahôdok, mnoho druhov ovocia a orechov. Na brehu nádhernej rieky rástol strom života, ktorý prinášal ovocie dvanásťkrát do roka a jeho listy mali liečivú moc pre všetky národy. Tak to opisuje apoštol Ján v Zjavení 22,2.3. Opis života v Edene je veľmi stručný. Zostáva nám množstvo nezodpovedaných otázok. Vieme však, že Adam a Eva jedli ovocie zo stromu, ktorý nám už nie k dispozícii.

Vedecký výskum potvrdil, že bezmäsitá strava bohatá na zeleninu a ovocie je zdravšia než mäsitá, ktorá obsahuje množstvo nasýtených mastných kyselín. Adventistická zdravotná štúdia vedená Univerzitou Loma Linda, porovnávala zdravie členov Cirkvi adventistov siedmeho dňa v Spojených štátoch, ktorí žili vo veľmi podobných podmienkach a veľmi podobným životným štýlom – okrem stravy. Porovnávala sa skupina lakto-ovo-vegetariánov (rastlinná strava plus vajcia a mlieko) so skupinou tých, čo jedli aj biele a červené mäso. Ukázalo sa, že u vegetariánov sa vyskytovalo menšie percento srdcových chorôb, vysokého tlaku, cukrovky, demencie, osteoporózy a menej druhov rakoviny, čo samozrejme viedlo k zvýšeniu priemerného veku. Adventistickí vegetariáni sa mohli tešiť z ôsmich až desiatich rokov zdravia navyše – a to vďaka tomu, že jedli viac celozrnných potravín, ovocia, zeleniny, strukovín a orechov. Jedli tiež menej rafinovaných produktov z obilnín a cukru a tiež menej polotovarov. Ďalšie štúdie, ktoré sa robili v Európe, Austrálii a Južnej Amerike potvrdzujú tieto závery. Odborné časopisy publikovali viac ako štyristo správ o zdraví adventistov s. d.

- ❗ Niektorí ľudia majú sklon zamerať sa na stravu do tej miery, že si z nej urobia náboženstvo. Domnievajú sa, že čím prísnejšie sa človek stravuje, tým je svätejší. Dokonca upadnú do takého extrému, že podľa jedálňička hodnotia „duchovný stav“ druhých ľudí. Preto je napriek takémuto extrémizmu dôležité, aby sme venovali pozornosť tomu, čo jeme, a snažili sa žiť čo najzdravšie?

OSOBNÉ  
ŠTÚDIUM

APLIKÁCIA

## STRAVA PO POTOPE

***Všetko, čo sa hýbe a žije, budete mať za pokrm, všetko vám dávam, ako predtým zelené byliny. Len mäso s dušou, teda s jeho krvou, jesť nebudete. (1 Moj 9,3.4 SEkP)***

### OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- Aká zmena v strave nastala po potope? Čo si myslíš, prečo to bolo potrebné? Ako táto zmena ešte viac prehĺbila nesúladsť, ktorý na zem priniesol hriech?

Až po potope, keď bola zničená všetka vegetácia, Boh dovolil ľuďom, aby jedli mäso. Narušila sa rovnováha, aká dovtedy vládla medzi ľuďmi a zvieratami. Dnes sme si na to už tak zvykli, že si ani neuvedomujeme, aká neuveriteľná zmena to musela byť.

Medzi kresťanmi sa na základe tohto textu často ozýva námietka, že Boh určil ľuďom na jedenie všetky zvieratá. Deliť na čisté a nečisté sa vraj začali až po vzniku židovského národa. Verše 1 Moj 7,1.2 a 8,20 však ukazujú, že deleenie zvierat na čisté a nečisté nevzniklo v židovstve. V tej dobe totiž Židia ani židovský národ vôbec neexistovali.

Je pravda, že keď si Boh vyvolil Židov za zvláštny ľud a uzavrel s nimi zmluvu, dal im podrobné inštrukcie o rozdieloch medzi čistými a nečistými zvieratami. Podrobne sa tejto téme venujú 3 Moj 11 a 5 Moj 14. V niektorých teologických, ba dokonca aj lekárskech kruhoch sa diskutuje o dôvodoch takéhoto rozdelenia. Samotný biblický text výslovne nehovorí o zdravotnom aspekte týchto nariadení, no napriek tomu by sme ho nemali celkom vylúčiť. Veď mnoho živočíchov, ktoré Boh vyhlásil za nečisté, skutočne nie sú tým najzdravším pokrmom, ktorý by mal človek jesť (napríklad potkany, ošipané, hady alebo supy). Ak veríme, že Boh si praje, aby sme sa starali o svoje zdravie, je pochopiteľné, že nám dal vedieť, čo je pre nás dobré a čo nie.

### APLIKÁCIA

- Ako kresťania by sme nemali zabúdať na to, že pri prvom hriechu človek podľahol svojej chuti. Adamovi a Eve Boh zakázal jesť z jedného stromu (1 Moj 2,16.17), a oni napriek tomu z neho jedli. Bol to hriech, čistý a jednoznačný hriech. Preto by sme si mali dávať pozor, aby sme si z jedla neurobili modlu a neprečeňovali jeho význam. Potrebujeme prosieť o múdrosť, aby sme mali vyvážený postoj k tomu, čo budeme jesť a piť.

## STRAVA V NOVEJ ZMLUVE

***Duch však výslovne hovorí, že v posledných časoch niektorí odpadnú od viery a budú sa pridržať bludných duchov a náuk démonov pre pokrytectvo luhárov, ktorých svedomie má na sebe vypálený znak. Títo ľudia zabraňujú vstupovať do manželstva, prikazujú zdržiavať sa pokrmov, ktoré Boh predsa stvoril, aby ich s vďakvyzdaním prijímali tí, čo veria a poznajú pravdu. Ved' všetko, čo Boh stvoril, je dobré a nič nie je na zavrhnutie, ak sa prijíma s vďakou a posväcuje sa to Božím slovom a modlitbou. (1 Tim 4,1-5 SEkP)***

- Čo hovorí Pavol v uvedenom texte? Znamená to, že teraz už môžeme jesť aj mäso nečistých zvierat?

OSOBNÉ  
ŠTÚDIUM

Včera sme povedali, že delenie zvierat na čisté a nečisté nezačalo až v židovskom národe. Napriek tomu si dnes mnohí myslia, že v novozmluvnej dobe Biblia zrušila toto delenie a že teraz už nezáleží na tom, čo jeme.

Keď sa však nad tým zamyslíme, nedáva to zmysel. Strava je pre naše zdravie taká dôležitá, že si sotva vieme predstaviť, že Nová zmluva by už nejavila záujem o túto dôležitú oblasť životného štýlu.

V tomto konkrétnom prípade Pavol hovorí o budúcich bludároch, ktorí budú veriacim zakazovať dve veci, ktoré dal Pán Boh človeku pri stvorení – jedlo a manželstvo. Keď hovorí o pokrmoch, myslí všetky tie, ktoré Boh stvoril na konzumáciu. Pavlov výrok o pokrmoch, „ktoré Boh predsa stvoril, aby ich s vďakvyzdaním prijímali tí, čo veria a poznajú pravdu“ (1 Tim 4,3), nemôžeme chápať v tom zmysle, že má na mysli nečisté jedlo. Alebo azda chceme jesť napríklad potkanov s „vďakvyzdaním“?

V listoch Rimanom a Korintanom (Rim 14,1; 1 Kor 8,4-13; 10,25-28) sa Pavol zaoberá otázkou, aký postoj majú kresťania zaujať k zvyku rozšírenému v pohanskom svete – mäsu obetovanému modlám. Prví kresťania riešili problém, či jedením takého mäsa nemajú účasť na pohanskej modloslužbe. „Silným vo viere“ to nerobilo problém a bez výčitiek svedomia jedli všetko, čo bolo obetované modlám – vedia, že modly nie sú skutoční bohovia. Ale tí, ktorí neboli takí „silní vo viere“, jedli radšej len zeleninu, ktorá sa modlám neobetovala. Pavol naliehal, že nikto nesmie opovrhovať tými, čo jedia len zeleninu, ani odsudzovať tých, čo jedia „všetko, čo Boh stvoril“ na jedenie.

- ❗ Aký je tvoj celkový postoj k otázke stravy? Čo by si mohol zlepšiť v tom, čo ješ, ako to ješ alebo dokonca koľko toho ješ?

APLIKÁCIA

## VYVÁŽENÁ STRAVA

**Počúvaj, syn môj, a buď múdry, veď svoje srdce rovnou cestou. Nezdržuj sa medzi pijanmi vína ani medzi tými, čo hltajú mäso. Veď pijan a pažravec vyjdú na mizinu, do handier ich odejú driemoty. (Prísľ 23,19-21 SEkP)**

### OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- Akú dôležitú zdravotnú zásadu nachádzame v týchto veršoch? Ako túto zásadu realizovať v oblasti zdravia a striedmosti?

„Aby sme vedeli, aká potrava je najlepšia, musíme poznať pôvodný Boží plán týkajúci sa stravy človeka... Obilniny, ovocie, orechy a zelenina tvoria základ stravy, ktorú nám určil náš Stvoriteľ. Táto potrava, čo najjednoduchšie upravená, je najzdravšia a najvýživnejšia. Telo dodá takú silu, vytrvalosť a rozumovú sviežosť, akú mu neposkytne žiadna komplexnejšia a pikantnejšia strava.“ (CZ 209; MH 295.296)

To, že niekto neje mäso, automaticky neznamená, že sa stravuje zdravšie. A naopak, ak niekto je mäso, to automaticky neznamená, že poškvrňuje svoje telo, chrám Svätého Ducha. Správne stravovanie v sebe zahrnuje celý rad ďalších faktorov.

Môžeš byť vegetarián, a pritom konzumovať veľa tukov, soli alebo cukru, čo môže mať za následok rôzne vážne zdravotné ťažkosti, napríklad cukrovku, srdcovú alebo mozgovú príhodu, či rakovinu. Alebo jednoducho ješ viac, ako je zdravé. Môžeš sa rozhodnúť pre najprísnejšiu vegetariánsku stravu, akú si len vieme predstaviť, no v dôsledku prejedania sa môžeš mať nadváhu, ktorá so sebou prináša negatívne zdravotné dôsledky.

V stravovaní, podobne ako v ostatných veciach, je dôležitá striedmost. Príliš veľa jedla, hoci aj dobrého, ti môže uškodiť. Všeobecne povedané, ideálne je, keď je naša strava pestrá. Naše telo tak získava všetky potrebné živiny a súčasne sa nepreťažuje organizmus. Ako vo všetkom, čo sa týka nášho zdravia, dôležitá je vyváženosť.

# DNEŠNÁ STRAVA

***Ved' Božie kráľovstvo nie je jedenie a pitie, ale spravodlivosť, pokoj a radosť v Duchu Svätom. (Rim 14,17 SEkP)***

- **Ako by sme mali rozumieť tomuto textu v súvislosti so stravou a zdravím? Akým extrémom by sme sa mali vyhnúť?**

OSOBNÉ  
ŠTÚDIUM

Ako cirkev by sme mali byť vďační za rady, ktoré nám Pán Boh dal o zdraví. Súčasná lekárska veda potvrdzuje základné zdravotné princípy, ktoré zastávame už vyše sto rokov. Ellen G. Whiteová vo svojom poslednom vystúpení na zasadaní Generálnej konferencie v roku 1909 radila: „Neurčujeme presné pokyny, podľa ktorých by sme sa mali riadiť v otázke stravy. Hovoríme však, že v krajinách, kde je dostatok ovocia, obilia a orechov, mäsitá strava nie je tá správna strava pre Boží ľud.“ (9T 159) Inými slovami, ak sme presvedčení, že určitý spôsob stravovania je správny, mali by sme sa snažiť riadiť sa ním. Strava z nás neurobí spravodlivých ľudí, nepridá nám ani na svätosti a rozhodne nás neoprávňuje odsudzovať tých, o ktorých si myslíme, že ich spôsob stravovania nie je najlepší. Môže však prospieť nášmu zdraviu. A kto by nechcel byť zdravý?

Odborníci na výživu dnes často hovoria o tom, čo nazývame potravinová pyramída. Tento graf názorne zoraduje potraviny podľa výživnej hodnoty a ukazuje, čo je pre nás najlepšie a koľko by sme toho mali zjesť. Základňu tejto pyramídy tvoria obilniny – chlieb, cestoviny a ryža. Toho by sme mali skonzumovať najviac – šesť až jedenásť porcií za týždeň. Druhú významnú skupinu tvorí ovocie a zelenina; odporúčaná týždenná dávka je päť až deväť porcií. Ďalšou skupinou sú mliečne produkty a vajcia, ktoré by mali tvoriť dve až tri porcie za týždeň. Dôležité môžu byť najmä kvôli dostatočnému prísunu minerálnych látok a vitamínov skupiny B. Ďalšia skupina, takmer na vrchole pyramídy (čo znamená, že tieto potraviny by sme mali konzumovať v ešte menšom množstve) obsahuje strukoviny, orechy, semená a náhradu mäsa u vegetariánov. Nevegetariáni majú vo svojom jedálnom lístku aj ryby, hydinu a červené mäso, ale len v primeranom množstve. A nakoniec, celkom na vrchole pyramídy, sú tuky, oleje, sladkosti a soľ obohatená o jód, čo znamená, že by sme to mali konzumovať v najmenšom množstve.

- **Zdravie je vzácny dar. Strava v ňom zohráva dôležitú úlohu. Preto je rozumné stravovať sa čo najzdravšie. Dôležité je, aby sme sa cvičili v sebaovládaní, keď máme pokušenie dať si niečo, o čom vieme, že to nie je dobré. Boh nám dal tieto rady pre naše dobro. Ak ich ignorujeme, ubližujeme nielen sami sebe, ale často trpia aj iní.**

APLIKÁCIA

## PODNETY NA PREHLBENIE

V Cirkevnom poriadku čítame: „Telo je chrám Ducha Svätého... Preto sa adventisti siedmeho dňa zaujímajú o rozumný životný štýl v súlade so zdravotnými zásadami, ktoré v sebe zahrnujú telesné cvičenie, dýchanie, slnečný svit, čistý vzduch, správne užívanie vody, spánok a odpočinok. Z presvedčenia sa snažia stravovať zdravo, ochotne sa riadia zdravotnými zásadami sebaovládania a zdravého zloženia potravy... Snažia sa udržiavať si telesnú i duševnú rovnováhu tým, že sa vyhýbajú extrémom.“ (CP 166.167)

„*Pôvodná strava.* Písmo neodsudzuje jedenie mäsa zvierat, ktoré sú v ňom označené za čisté. V Božej pôvodnej strave pre človeka však mäsité jedlá neboli jednak preto, že nebolo Božím zámerom brať život ktorémukoľvek zo svojich tvorov, ako aj preto, že vyvážená vegetariánska strava je pre zdravie človeka najprospešnejšia. Veda o tom podáva mnohé dôkazy...”

Strava, ktorú v rajskej záhrade určil Stvoriteľ – strava vegetariánska – je ideálna, no niekedy sa ideál nedarí dosiahnuť. Tí, čo si chcú za daných okolností kdekoľvek na svete zachovať optimálne zdravie, vynasnažia sa, aby si opatrili zdravotne to najlepšie, čo sa v tej-ktorej situácii opatriť dá.“ (Adventisti siedmeho dňa veria... 284.285)

Rada pre výživu pri Generálnej konferencii vo svojom vyhlásení pod názvom Smernice pre vegetariánsku stravu z roku 2006 konštatuje: „Odporúčame hojne užívať celozrnné potraviny, zeleninu a ovocie; rozumne užívať nízko-tučné mliečne produkty (alebo alternatívy s podobnou výživovou hodnotou); strukoviny, orechy a semená a len veľmi obmedzené množstvo potravín, ktoré obsahujú nasýtené tuky, cholesterol, cukor a soľ.“

### NÁMETY NA SPOLOČNÉ PREMÝŠĽANIE

1. S akými problémami v oblasti stravovania sa stretávaš v našej krajine? Máme toľko jedla, že by nás to mohlo viesť nielen k jedeniu nezdravých potravín, ale tiež k prejedaniu? Alebo máme problém získať dostatok hodnotných potravín? Ako by ste ako trieda mohli pomôcť tým, ktorí zápasia s jedným či druhým problémom?
2. Akým extrémom by sme sa mali v našom stravovaní vyhnúť?
3. Ako by nás malo pochopenie podstaty človeka a Božieho plánu s nami ovplyvniť v uvedomení si, aké dôležité je naše telo? Inými slovami, pretože neveríme, že duša je nesmrteľná, nemali by sme tým viac dbať o svoje telo? Vysvetli.
4. Mnohí noví veriaci nemajú dostatočné znalosti o zdravej výžive. Ako im môžeme pomôcť oboznámiť sa s touto dôležitou témou vyváženým spôsobom, bez sklonov k extrémizmu?