

CAPÍTULO X

A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO

A necessidade de uma dieta atraente e equilibrada:

Na mais sublime de todas as orações, o Cristo nos ensina a pedir “o pão de cada dia”; contudo, nas condições modernas atuais, infelizmente, com que frequência recebemos, em vez disso, uma pedra.

Devido à nossa civilização complexa, aos métodos de refrigeração e a outras aberrações, a nossa alimentação é tal que, de modo geral, em vez de nutrir o corpo como deveria, ela nos esgota e nos torna suscetíveis a diversas doenças; dizer que a comida servida na maioria dos locais públicos é "indigesta" é uma crítica muito branda.

Mesmo no lar, aquilo que é posto à mesa para nutrir, sustentar e fortalecer a saúde do Corpo Denso é, muitas vezes, apenas uma caricatura de alimento, disfarçada por temperos e molhos variados para parecer saborosa, pois geralmente comemos para agradar ao paladar, e não para nutrir o Corpo Denso.

Por outro lado, é inegável que algumas pessoas — que afirmam cozinhar com base em critérios científicos e bom senso, que se dizem vegetarianas e são muito rigorosas quanto à forma como os alimentos devem ser preparados — parecem não compreender que a comida pode ser saborosa e, ao mesmo tempo, saudável e nutritiva; que não há incompatibilidade entre as exigências de um bom preparo culinário e o prazer proporcionado ao paladar. De fato, pode-se dizer que, a menos que o alimento seja preparado de modo a agradar ao paladar e seja, ao mesmo tempo, saudável e nutritivo, ele deixa muito a desejar quanto à sua finalidade plena. O paladar nos foi dado para que possamos desfrutar da comida — para que, por assim dizer, a recebamos com

alegria e a acolhamos em nosso organismo —, pois isso favorece a assimilação e a nutrição; em contrapartida, alimentos de sabor desagradável são rejeitados pelo organismo e, portanto, não são assimilados com tanta facilidade. Devemos ter sempre em mente este fato: não é a quantidade que comemos que conta, mas sim a quantidade que assimilamos.

Algumas pessoas, instruídas de forma inadequada sobre esse tema tão importante da nutrição, podem ter ouvido dizer que as leguminosas — ervilhas, feijões, etc. — substituiriam a carne animal; assim, após abandonarem o consumo de carne animal, passaram a ingerir esses vegetais em grandes quantidades. É perfeitamente verdade que o feijão contém mais proteína do que um bife de carne bovina, mas a proteína nele contida não é assimilada com a mesma facilidade. Tais alimentos geram uma grande quantidade de resíduos e ácido úrico, fatores que devem ser levados em conta; se não forem neutralizados pelo consumo abundante de hortaliças verdes, consequências desastrosas certamente ocorrerão. É importante lembrar, contudo, que as hortaliças verdes não devem ser consumidas na mesma refeição que as leguminosas mais pesadas. Há também aqueles que, ao deixarem de comer carne animal, passam a se alimentar basicamente de pão, batatas e outros alimentos ricos em amido, acabando por sofrer de desnutrição e anemia. Uma dieta satisfatória deve ser devidamente equilibrada sob todos os aspectos; somente ao estudarmos o regime alimentar necessário para manter a saúde do Corpo Denso é que podemos esperar obter os resultados adequados.

A dieta, assim como a saúde, é determinada individualmente, não sendo possível estabelecer um padrão geral. Ao mesmo tempo, pode-se afirmar com segurança que, quanto menos carne animal consumirmos, melhor será nossa saúde geral. No entanto, se desejarmos prescindir totalmente dela, é absolutamente essencial estudar uma tabela de valores nutricionais para garantir a obtenção das proteínas necessárias a partir dos vegetais que

ingerimos. Ninguém consegue obter nutrição suficiente em uma refeição comum se comer apenas os vegetais servidos como acompanhamento da carne animal; é preciso consumir feijões, ervilhas, nozes e alimentos semelhantes — ricos em proteínas — para substituir a carne animal dispensada; caso contrário, a pessoa sofrerá desnutrição.