

**6. L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**

**«Dieu dit: Voici que je vous donne toute herbe porteuse de semence et qui est à la surface de la terre, et tout arbre fruitier porteur de semence: CE SERA VOTRE NOURRITURE.» – Genèse 1.29**

Lors de la création, Dieu donna à Adam et à Ève un régime constitué de végétaux: céréales, fruits et légumes. Ce n'est qu'après le déluge que le Créateur y ajouta les viandes dites «pures» (Genèse 7.2,3; 9.1-6).

Parce que toutes les études montrent qu'en moyenne les végétariens sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que les non-végétariens, plusieurs experts en nutrition et en santé nous encouragent à envisager un retour au régime originel de l'humanité composé de céréales, de fruits et de légumes. La viande contient de nombreuses toxines ainsi que des graisses saturées et du cholestérol, substances qui peuvent augmenter les risques de tension artérielle élevée, de maladies cardiaques, de cancer, d'obésité, de diabète et de bien d'autres maladies. Aujourd'hui, beaucoup de médecins et de nutritionnistes conseillent à ceux qui mangent de la viande de ne manger que des viandes maigres et bien cuites, en petite quantité.

Voici quelques suggestions pour vous aider à adopter un régime alimentaire équilibré, contenant pas ou peu de viande:

1. Achetez les fruits, les noix, les céréales et les légumes les plus frais et de la meilleure qualité possible. Entreposez-les dans un endroit frais et sec le moins longtemps possible.

2. Mangez des aliments crus chaque jour. Pour la cuisson, utilisez le moins d'eau possible et le minimum de temps nécessaire. Vous préserverez ainsi les vitamines et les principaux éléments nutritifs.

3. Évitez autant que possible les aliments raffinés. Préférez le pain complet au pain blanc, le riz complet au riz blanc, etc.