

**Alimentação com compaixão e alegria**

**Honrando a criação de Deus**



De várias maneiras, as dietas baseadas em plantas honram a Deus. Elas nos ajudam a sermos saudáveis, alegres, servos eficazes de Deus; e elas evitam a crueldade animal, os danos ambientais e a miséria humana associada às fazendas industriais

---

## ANIMAIS DE DEUS

Jesus disse que Deus alimenta os pássaros do ar (Mateus 6:26) e não esquece os pardais (Lucas 12: 6). Em suas próprias maneiras, criaturas de Deus demonstram uma gama completa de sentimentos - curiosidade, prazer, diversão, amor, alegria, medo, raiva, dor e sofrimento:

- As vacas brincam e desfrutam das companhias umas das outras.<sup>1</sup>
- Os porcos são inteligentes e curiosos, e formam laços uns com os outros e com outras espécies.
- Galinhas têm personalidades distintas e podem aprender seus próprios nomes.<sup>3</sup>
- Em muitos aspectos, os animais que as pessoas comem são exatamente como os animais que amamos como animais de estimação.<sup>4</sup>

E, no entanto, nos Estados Unidos, quase todos os animais de criação vivem em fazendas intensivamente lotadas, sujas, cheiradas, sem janelas, onde os animais sofrem muito.



FOTO: A Gerência das fazendas de porcos aconselhou: "Esqueça que o porco é um animal. Trate-o como uma máquina em uma fábrica."

**Não ferirão nem destruirão em todo o meu santo monte. Isaías 11: 9**



Por exemplo:

- Castração, decapagem e outras mutilações dolorosas são feitas rotineiramente sem anestesia.
  - As galinhas poedeiras são amontoadas em gaiolas tão pequenas que não conseguem abrir suas asas.
  - As porcas grávidas passam meses em estábulos tão estreitos que não conseguem nem se virar.
  - Milhões de pintinhos são enviados pelo correio a cada ano. Embora as taxas de lesão e morte sejam altas, os produtores consideram os pintinhos tão baratos que não valem o custo de um transporte humano.<sup>5</sup>
  - As vacas que são mães sofrem por dias ou semanas depois que seus bezerros são tirados delas para que os seres humanos possam beber seu leite.<sup>6</sup>
  - Os fazendeiros de hoje parecem abraçar qualquer prática que aumente seu lucro, independentemente de quanta dor, sofrimento e morte infligem aos animais.<sup>7</sup>
  - Vivendo em condições miseráveis que frustram quase todos os desejos instintivos que têm, os animais criados em fábricas nunca têm um bom dia.
-



FOTO: "Vitela" bezerrões são incapazes de girar para os lados por toda a sua vida de 18-20 semanas.

Quando evitamos os produtos de práticas agrícolas cruéis, estamos mostrando amor, compaixão e respeito pelas criaturas que confiam em nós e querem ser nossas amigas. Aqueles que consomem os produtos das fazendas industriais estão patrocinando a crueldade. O que isso diz sobre sua fé? Podemos declarar a fé de que Deus é bom se acreditarmos que Deus aprova a crueldade com os animais?

### **O que o agronegócio animal não quer que você saiba.**

Por povos compassivos se oporem a crueldade aos animais, a indústria animal tem feito seu melhor para esconder a verdade do público. Os agronegócios de animais e seus parceiros passaram leis "ag-gag" em muitas legislaturas estaduais. Essas leis tornam crime fotografar ou expor de qualquer forma como os animais de Deus são rotineiramente abusados em fazendas industriais.

### **O que a Bíblia diz sobre a carne?**

A Bíblia não parece proibir comer carne em todas as circunstâncias, mas a maioria dos cristãos hoje têm acesso fácil a uma grande variedade de alimentos vegetais saudáveis. De fato, a Bíblia descreve uma dieta baseada em plantas como o ideal de Deus. No Éden, todas as criaturas viveram pacificamente, e Deus ordenou aos seres humanos que consumissem apenas alimentos vegetais (Gn 1: 29-31). Várias profecias, como Isaías 11: 6-9, prevêm um retorno a este mundo vegetariano, onde (...)



Foto: Vaca resgatada vivendo em um

santuário.<sup>3</sup>

### Bem-aventurados os misericordiosos. Mateus 5: 7

---

(...) criaturas e uma criança coexistem pacificamente. Conseqüentemente, buscando este mundo harmonioso, Jesus nos ensinou a orar: "Seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu" (Mateus 6:10). Para uma discussão de passagens bíblicas relacionadas com a alimentação de carne, veja: [all-creatures.org/replies.htm](http://all-creatures.org/replies.htm).

### Deus cuida dos animais?

Gênesis 1: 21-22 relata que, depois que Deus criou animais, Deus os abençoou e os chamou de "bons". Em Gênesis 2: 18-19, Deus fez animais como ajudantes e companheiros de Adão. A Bíblia descreve repetidamente a preocupação de Deus com os animais e proíbe a crueldade.<sup>8</sup> Jesus disse: "Bem-aventurados os misericordiosos" [Mt. 5: 7], mas não há misericórdia para quase todos os animais de fazenda.

Não deveria a Regra de Ouro (Mateus 7:12) - tratar os outros como você gostaria que os outros o tratassem - orientar como nós tratamos os animais?



*Foto: Galinhas em gaiolas empilhadas têm cerca de 15 centímetros quadrados por ave.*

**Quando consumimos os produtos de agricultura industrial, estamos dizendo aos agricultores industriais: Eu aprovo. Faça isso novamente. Rev. Frank L. Hoffman**



## As leis não protegem os animais de fazenda?

Nos Estados Unidos e em muitos outros países, os "procedimentos-padrão" em fazendas são todos legais, independentemente da dor e sofrimento que eles causam. Práticas como mutilações corporais, que garantiriam crimes de crueldade animal se fossem feitas com um cão ou gato, são perfeitamente legais quando feitas com um porco ou frango. No matadouro, as leis de "abate humano" são fracas e mal aplicadas, e dispensam o abate de aves.



**Seja misericordioso, assim como seu Pai é misericordioso. Lucas 6:36**

Leis para melhorar as condições nas fazendas seriam desejáveis, e uma maneira ainda mais eficaz para evitar o abuso de animais é evitar consumir animais o máximo possível.

### E quanto a "carne humanizada"?

Mesmo que os animais de criação nem sempre sofram igualmente, nunca é humano matar um animal jovem e saudável. As pessoas devem saber que termos como "fresco da fazenda" não têm significado, e "orgânico" e "local" não significam "humano". O "ovo caipira" pode e geralmente envolve confinamento intensivo e mutilações dolorosas. E, os pequenos agricultores geralmente adotam as mesmas práticas ou práticas muito semelhantes às de grandes fábrica corporativas de animais.

### Por que as pessoas comem carne?

Para muitos, é o sabor, textura ou a conveniência da carne. No entanto, como cristãos, devemos perguntar se tais desejos refletem os valores cristãos. Será que comer carne é realmente a coisa certa a se fazer?

## OS BENEFÍCIOS DE UMA DIETA A BASE DE PLANTAS

### **Sua Saúde: seu corpo é um templo do Espírito Santo (1 Coríntios 6:19)**

Comer direito e se exercitar nos ajuda a nos sentirmos mais vigorosos e alertas, e nos ajuda a atingir e manter um peso saudável. A “American Dietetic Association” (Associação Americana de Dietéticos), a maior organização de profissionais de alimentação e nutrição da América, observa que dietas vegetarianas e veganas bem equilibradas reduzem o risco de doenças cardíacas, pressão alta, diabetes, obesidade, câncer e outras condições médicas. 9 A “Mayo Clinic Health Letter” (Carta de Saúde da Clínica Mayo) também promove uma dieta baseada em plantas.<sup>10</sup>

Para obter informações nutricionais importantes sobre dietas a base de plantas veja: [Christianveg.org/nutrition.htm](http://Christianveg.org/nutrition.htm).

**... e o que o Senhor requer de vós, senão fazer justiça, e amar a bondade, e andar humildemente com o vosso Deus? Miquéias 6:8**

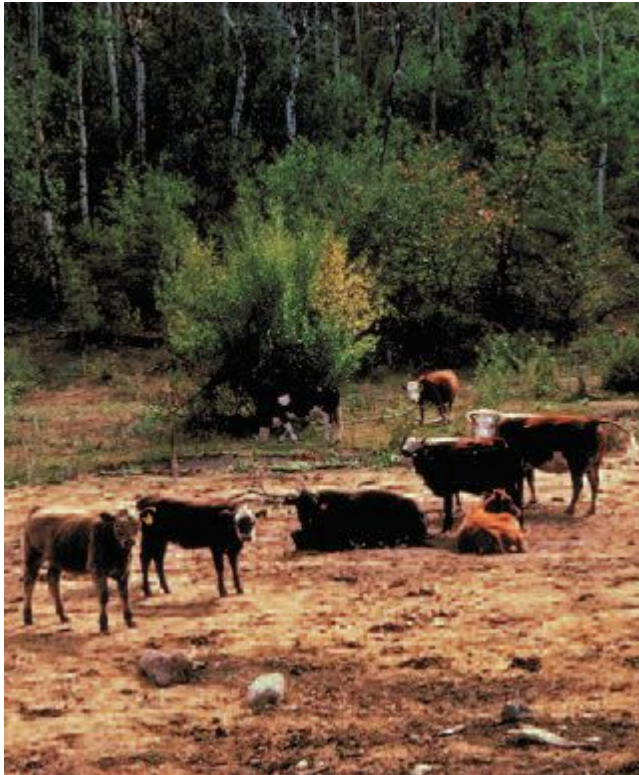
---

### **Nosso Planeta - sendo o melhor mordomo que você pode ser**

Em Gênesis 2:15, Deus instruiu Adão a cultivar e manter o Jardim do Éden, e por analogia podemos ver o cuidado com a Criação de Deus como a nossa tarefa sagrada. A dieta típica de um comedor de carne requer até 14 vezes mais água e 20 vezes mais energia do que a de um vegano. De fato, o uso atual da terra, da água e da energia não é sustentável e o esgotamento de recursos já está causando grandes dificuldades à humanidade.

Um relatório recente concluiu que a produção pecuária mundial contribui com 51% dos gases de efeito estufa da humanidade.<sup>11</sup> A coisa mais importante que as pessoas podem fazer para reduzir sua contribuição ao aquecimento global é reduzir o consumo de produtos animais.





*FOTO: Pecuária e as plantações de alimentos para os animais de fazenda são grande responsáveis pelo desmatamento na Amazônia.*



*FOTO: Campeão ultramaratonista vegano Scott Jurek e outros atletas famosos dão crédito às suas dietas baseadas em plantas. Veja [ScottJurek.com](http://ScottJurek.com).*

## **Pessoas pobres - vivendo simplesmente para que os outros possam viver de maneira simples**

O Cristianismo ensina que devemos alimentar pessoas famintas. No entanto, enquanto dezenas de milhões de pessoas morrem anualmente por causas relacionadas à fome e cerca de um bilhão sofrem de desnutrição, 37% dos grãos colhidos no mundo é alimento para os animais criados para abate; Nos Estados Unidos, a porcentagem é de 66%.

Apenas uma fração do que as galinhas, porcos e outros animais comem se transforma em carne comestível - a maior parte é necessária para simplesmente mantê-los vivos ou para fazer crescer partes do corpo que as pessoas não comem. Conseqüentemente, (...)



*FOTO: A conversão ineficiente de grãos em carne contribui para a fome no mundo.*

(...) os animais de fazenda consomem muito mais comida do que produzem.

Converter alimentos vegetais em carne desperdiça 67-90% da proteína, até 96% das calorias, e toda a fibra.

Como a terra, a água e outros recursos são limitados, o mundo pode suportar muitos mais veganos do que comedores de carne. À medida que a demanda mundial por carne cresceu, as pessoas pobres do mundo se tornaram cada vez mais incapazes de comprar qualquer tipo de comida.

## **Germes resistentes a antibióticos**

Como os animais estressados e superlotados são vulneráveis a infecções, os agricultores adicionam antibióticos aos seus alimentos com rotina. Isso promove o desenvolvimento de "super insetos" resistentes a antibióticos que ameaçam a humanidade.

## Como posso dar o primeiro passo?

Se você está planejando avançar em direção a uma dieta baseada em plantas, ótimo!

Você pode poupar até 30 animais terrestres por ano, ajudar significativamente a sua saúde, outras pessoas e o meio ambiente.

E, fazer isso é realmente muito mais fácil do que a maioria das pessoas pensa.

Existem muitos alimentos saborosos, convenientes e nutritivos que são não-animais.

Você vai se sentir melhor a medida que ganha energia e perde quilinhos indesejados.

Grupos locais de vegetarianos estão em toda parte, oferecendo eventos sociais, encorajamento, apoio e conselhos. Muitos grupos de vegetarianos terão prazer em responder suas perguntas.<sup>12</sup>

**E disse Deus, “Eis que eu vos dei toda planta que dá semente ... e toda árvore com semente em seu fruto; Os comerás.” Gênesis 1:29**

### Notas de rodapé:

Vá para [christianveg.org/footnotes.htm](http://christianveg.org/footnotes.htm)

---

## O QUE COMER?



Ao mudar sua dieta, pode levar um tempo para explorar novos alimentos e desenvolver hábitos mais saudáveis. Há muitos produtos diferentes que são saborosos, convenientes e nutritivos - continue experimentando para encontrar seus próprios favoritos.

Quase todas as mercearias têm vegan e opções de prato principal vegetariano, particularmente “Trader Joe’s” e “Whole Foods”. Da mesma forma, restaurantes de todos os tipos oferecem rotineiramente refeições à base de plantas - basta perguntar!

## Guia de Substituição

Você pode continuar a preparar seus pratos favoritos e evitar produtos de origem animal, fazendo substituições simples:

**Carne** - Há muitas opções, como tempeh, tofu, ou carnes vegetais (como “Beyond Meat”, “Tofurkey”, “Gardein” e “Boca” na seção de alimentos congelados).

**Leite** - Use leites, queijos, cremes, iogurtes e sobremesas congeladas feitas de soja, arroz, coco ou nozes.

Levedura nutricional adiciona um sabor de queijo nos alimentos. Substituir a manteiga por azeite ou margarina sem gordura trans.

**Ovos** - Em receitas de forno, use substituto de ovos como “Ener-G Egg Replacer”, “VeganEgg” ou “The Vegg”, ou substitua cada ovo por metade de uma banana.



## Fontes

Associação Vegetariana Cristã: [ChristianVeg.org](http://ChristianVeg.org)

Contato: [CVA@ChristianVeg.org](mailto:CVA@ChristianVeg.org)

Facebook: [facebook.com/Christian-Vegetarian-Association-10156148652](https://facebook.com/Christian-Vegetarian-Association-10156148652)

Guia de Nutrição: [Christianveg.org/nutrition.htm](http://Christianveg.org/nutrition.htm)

Receitas: [All-creatures.org/recipes.html](http://All-creatures.org/recipes.html)

Ideias de refeição simples: [Christianveg.org/simplemeals.htm](http://Christianveg.org/simplemeals.htm)

Guia de restaurantes: [HappyCow.net](http://HappyCow.net)

- Impresso em papel reciclado com tinta de soja -

© Christian Vegetarian Association, 2000-2017 (permissão de reimpressão concedida); Rev. 03/2017