

Hrană sănătoasă pentru trup și duh

Mâncare nesănătoasă – sau: Cu ce ne hrănim?

Hrană sănătoasă pentru trup și duh

Cu toții cunoaștem așa-numita „junk food”. Deși termenul este probabil mai vechi, el este utilizat pe scară largă aproximativ din 1972. Se atribuie de obicei lui Michael Jacobson din SUA, directorul de atunci al *Center for Science in the Public Interest* (CSPI). Junk food sunt alimente cu valoare nutritivă redusă, dar adesea bogate în grăsimi, zahăr, sare și calorii.¹ Producția în masă a acestor alimente a început aproximativ la mijlocul secolului al XX-lea, ca urmare a tehnologizării, când producătorii de alimente au început să producă alimente procesate cu ingrediente mai ieftine și cu o valoare nutritivă mai scăzută. Valoarea nutritivă a alimentelor a fost redusă și mai mult prin metodele de producție.

Este de la sine înțeles că astfel de alimente sunt ușor de procurat, ușor de preparat și, cel puțin pentru o perioadă, sățioase. Dar ele creează dependență, au o valoare nutritivă scăzută și sunt, de regulă, bogate în calorii. Consecința este o răspândire aproape epidemică a obezității, care este asociată cu o alimentație necorespunzătoare. Aceasta este însoțită de boli precum diabetul, afecțiunile vezicii biliare și hipertensiunea arterială.

„Junk food” spiritual

Aș spune că există și un echivalent spiritual pentru toate acestea – l-am putea numi „junk food spiritual”. Așa cum avem nevoie de o alimentație naturală echilibrată, avem nevoie și de o alimentație spirituală echilibrată. Avem nevoie de ceea ce Hristos ne aduce sufletelor noastre și de ceea ce ne umple inimile cu El. Poate consumăm hrană spirituală care ne „saturează” pe moment, ne face dependenți și are un „gust” bun, dar nu ne hrănește sufletele într-un mod sănătos. Ce este „junk food spiritual”? Aș spune că este o alimentație care ne preocupă constant cu noi înșine: cu stilul nostru de viață, cu problemele noastre, cu relațiile noastre. Pe scurt: junk food spiritual este o serie de lucruri care nu îl pun pe Hristos în centrul atenției, ci pe noi. Hristos poate fi inclus, dar în principal este prezentat ca filantrop, care este acolo pentru a ne călăuzi, pentru a ne satisface nevoile, pentru a ne ajuta în momente de criză și pentru a ne scoate din dificultăți.

Desigur, Domnul nostru Isus Hristos este prezent pentru a ne ajuta în nevoile noastre și pentru a ne călăuzi în dificultățile vieții. El vrea ca noi să venim la El cu problemele noastre, pentru că El spune: „Cheamă-Mă în ziua necazului; Eu te voi salva și tu Mă vei glorifica!” (Psalmul 50.15). Dar dacă venim la El numai atunci când avem o nevoie, pierdem una dintre cele mai importante binecuvântări ale creștinismului. Scriptura ne spune că suntem una cu Hristos, că acum suntem „în Hristos” [Romani 8.1; 1 Corinteni 1.30; Efeseni 2.13], în ceea ce privește siguranța noastră eternă. Noi suntem trupul Lui, pentru că suntem „mădulare ale trupului Său, din carnea Sa și din oasele Sale” (Efeseni 5.30). Noi suntem și mireasa Lui, pentru că Pavel a putut scrie: „V-am logodit ...

¹ Nota traducătorului: Termenul „junk food” a fost menționat pentru prima dată în 1951. Nutriționistul și microbiologul Michael F. Jacobson (*1943) a definit junk food ca fiind toate alimentele care sunt în principal foarte procesate și conțin puține substanțe nutritive, dar cu atât mai multe calorii provenite din zahăr sub toate formele, grăsimi nesănătoase și făină albă. Adesea, acestea conțin aditivi, coloranți și conservanți chimici dubioși. Junkfood include o mare parte din preparatele semipreparate, dulciurile, snack-urile sărate, produsele din înghețată, fast food-ul, băuturile răcoritoare, limonadele și ceaiurile îndulcite.

Hrană sănătoasă pentru trup și duh

ca să vă înfățișez ca pe o fecioară curată lui Hristos” (2 Corinteni 11.2). Dumnezeu ne-a câștigat, pentru a ne da Fiului Său și El tânjește mai presus de toate după comuniunea cu noi.

Planul lui Dumnezeu

Mai mult decât atât, planul lui Dumnezeu Îl are în centru pe Fiul Său iubit, și El este Cel care trebuie să ocupe primul loc. Dacă privim totul doar din perspectiva noastră, gândurile noastre nu se pot ridica niciodată deasupra noastră – deasupra nevoilor, dorințelor și problemelor noastre. Dar când suntem călăuziți de Duhul să vedem totul din perspectiva lui Dumnezeu – ce perspectivă ni se deschide atunci! Vedem planul Său în Hristos și cum El este destinat să fie Capul peste toate, atât în ceruri, cât și pe pământ [Efeseni 1.10]. Vedem că Dumnezeu este glorificat prin lucrarea lui Hristos, nu numai pentru noi, ci prin faptul că El va îndepărta păcatul pentru totdeauna din întregul univers. (Aceasta nu a avut loc încă, dar lucrarea este desăvârșită, astfel încât păcatul să poată fi îndepărtat odată pentru totdeauna.) Nu doar că tânjim după venirea lui Hristos pentru noi [1 Tesaloniceni 4.17], ci și după arătarea Lui [2 Timotei 4.8], când Își va ocupa locul cuvenit. Toate acestea nu ne lipsesc de hrana spirituală, ci mai degrabă o îmbogățesc. *O alimentație spirituală echilibrată ne va ține mereu preocupați cu Hristos. Cine este preocupat cu sine însuși nu va fi niciodată fericit.*

Desigur, nu este întotdeauna greșit să fim preocupați cu noi înșine, la fel cum este în regulă să mâncăm din când în când o gogoasă sau cartofi prăjiți. În mijlocul dificultăților sau când am păcătuit, este necesar să ne ocupăm de dificultățile din viața noastră și să mergem cu ele la Domnul. Dar chiar și atunci, gloria și măreția lui Hristos ar trebui să fie importante pentru noi, și nu exclusiv nevoile noastre. *Ceea ce învățăm în mijlocul unei încercări este mai important decât încercarea în sine.*

Binecuvântări și îndurări

„Suntem binecuvântați cu orice binecuvântare spirituală în cele cerești, în Hristos” (Efeseni 1.3), și de aceea nu este greșit să ne preocupăm cu aceste binecuvântări. Să reținem însă că acestea sunt binecuvântări, nu îndurări, și că se află în locurile cerești. Prin urmare, ele sunt legate de Hristos cel înviat în gloria Sa, iar când ne preocupăm cu ele și ne bucurăm de ele, ajungem într-o sferă în care Hristos este înălțat. Bucuria acestor binecuvântări nu ne face să ne preocupăm de noi înșine sau de problemele și dificultățile noastre, ci ne ridică deasupra lor.

Lucrurile bune, legate de viața pe pământ, sunt numite în Scriptură „îndurări”, nu „binecuvântări”, deoarece îndurările sunt trecătoare. Ele ne sunt date, desigur, de Dumnezeu, pentru că El este „Tatăl îndurărilor” (2 Corinteni 1.3), și noi Îi mulțumim pentru îndurările Sale. Totuși, trebuie să ne amintim din nou că sufletul nostru nu este hrănit dacă ne preocupăm constant cu îndurări trecătoare; asta nu ne apropie de Hristos. Îndurările sunt cu siguranță un alt aspect al grijii Domnului pentru noi, dar aceste îndurări ne sunt date „în plus”, ca ajutor și încurajare. Sarcina noastră reală este să ne preocupăm cu Hristos și să învățăm mai multe de la El.

Într-o mare parte a creștinătății de astăzi există o abundență de junk food spiritual sub formă de diverse cărți de autoajutorare, videoclipuri, lecturi superficiale, site-uri web, muzică și altele asemenea. Aș dori să subliniez încă o dată că acestea au o anumită valoare nutritivă și pot fi utile. Uneori, o gogoasă și o ceașcă de cafea sunt un bun energizant! Dar, ca alimentație regulată, nu sunt bune pentru noi. Scriptura ne amintește că trebuie să „luăm seama” la ceea ce auzim (Luca

Hrană sănătoasă pentru trup și duh

8.18) și să ne hrănim spiritual în mod echilibrat. Numai atunci va exista o creștere adevărată în viața noastră spirituală.

Tradus de la: <https://www.soundwords.de/junkfood-oder-wovon-ernaehren-wir-uns-a18462.html>

Articolul original: „[Junk Food](#)”
în *The Christian*, anul 13, august 2017.
Sursa: www.bibletruthpublishers.com