

Odżywianie w Biblii.

Felieton do lekcji Szkoły Sobotniej na 19 czerwca 2010

Biblijna rada dotycząca diety nie jest tak jednoznaczna jak się czasami uważa. To prawda, że dieta w Edenie była wyraźnie wegańska - wszelka roślina wydająca nasienie i owoc, który ma w sobie nasienie (Rdz 1,29). Biblia zajmuje się problemami związanymi z odżywianiem w różny sposób i w różnych okolicznościach.

Na przykład cztery wersety wcześniej autor księgi Rodzaju opisuje stworzenie „trzód” lub „domowych” zwierząt *behema* jak również dzikich zwierząt *chayah* (Rdz 1,24.25). „Trzody” mogłyby być ograniczone do zwierząt jucznych, ale to nie jest możliwe skoro Abel przyniósł ofiarę dla Pana ze swoich trzód i stad krótko po opuszczeniu Edenu; konie i osły nie były właściwymi zwierzętami ofiarnymi – były one rytualnie nieczyste. Dlatego „trzody” lub zwierzęta „domowe” po stworzeniu, mogły również dostarczać mleka i być może jajek do diety w Edenie – byłaby to wtedy prawdziwa dieta lacto-ovo-vegetariańska!

Mięso jest po raz pierwszy wspomniane, jako dozwolone do spożycia po Potopie, jednak „Dzieci Obietnicy” były pasterzami tak dawno jak sięga historia Abła, a bogactwo wśród przodków Hebrajczyków było liczone w rozmiarach stad, jakie posiadali patriarchowie. Mimo wszystko ulubioną potrawą Ezawy było mięso z młodego kozła (Rdz 27,9). Nawet Pan Bóg przy okazji twierdził, że jego jest „zwierzę *chayah* leśny jak również bydło *behemah* na tysiącach pagórków” (Ps 50,10). Krótko mówiąc, posiadamy mały ślad, że dieta wegetariańska była już opcjonalna dla wczesnych Hebrajczyków. W tekście Biblii wyraźnie widać poparcie dla prostoty i umiarkowania we wszystkim, zwłaszcza w sprawach diety.

Poza prostotą w pokarmach, które spożywamy oraz radą, aby jeść i pić umiarkowanie, jedynym formalnym dietetycznym zaleceniem przedstawionym w Biblii jest podana w formie zakazu – lista czystych i nieczystych mięs w księdze Kapłańskiej i Powtórzonego Prawa. Wieprzowina jest wyraźnie zakazana, ale w innych przypadkach lista nie jest bardzo użyteczna skoro zezwala na spożycie koników polnych, szarańczy i chrząszczy! (Kpł 11,22)

W jakim punkcie stawia nas to dzisiaj w naszym poszukiwaniu „prawdy” w sprawach dietetycznych? Lub stawiając problem jeszcze szerzej, w jakim punkcie stajemy, gdy poszukujemy „prawdy” w sensie ogólnym? Decyzje dietetyczne, jakie musimy podejmować są zarówno częste (dla większości z nas trzy razy dziennie) jak i posiadają duże znaczenie – prawdopodobnie mają wpływ na to jak długo będziemy żyli. Bardzo niewiele decyzji w naszym życiu podejmujemy częściej i niewiele posiada większe znaczenie niż właśnie te, związane z dietetyką. Dlatego zwrócenie uwagi, w jaki sposób podejmujemy decyzje związane ze sprawami dietetycznymi może dać nam wskazówkę, w jaki sposób możemy podejmować znaczące decyzje w sensie ogólnym. Być może będzie to jedno z najbardziej użytecznych spostrzeżeń. Po pierwsze należy zauważyć, że decyzje dotyczące diety są lub powinny posiadać naturę naukową – muszą być decyzjami podejmowanymi na podstawie empirycznych danych (obiektywne i możliwe do powtórzenia). Naukowe podejmowanie decyzji było analizowane przez kilkanaście wieków przez filozofów nauki. Zobaczmy pokrótce, co niektórzy z nich mają do powiedzenia w tej sprawie.

Zwróćmy najpierw uwagę na koncepcję *wnioskowania*. Dietetycy przebadali dużą liczbę ludzi i stwierdzili, że ci, którzy jedzą dużą ilość błonnika rzadko kiedy mają bolesne zapalenie jelita grubego które nazywa się *diverticulitis*. Zauważyli, że dieta bogata w błonnik jest skorelowana z niską zachorowalnością na *diverticulitis*, natomiast dieta uboga w błonnik jest skorelowana z częstym występowaniem tej choroby. Z tej odwrotnej korelacji wywnioskowali, że zwiększenie spożycia błonnika w pewnym stopniu zmniejsza szansę na zachorowanie na *diverticulitis*. Znając tę korelację oraz wnioski, jakie wyciągnęli dietetycy, pytanie dietetyczne, jakie każdy z nas musi sobie postawić jest następujące: „Czy powinienem jeść więcej błonnika, czy jest to rzeczywiście naukowe odkrycie?” W połowie XVIII wieku szkocki filozof David Hume wykazał, że naukowe wnioskowanie nigdy nie gwarantuje pewności. Jeżeli pierwsze trzydzieści łabędzi, które widzimy są białe, możemy wnioskować, że wszystkie łabędzie są białe. Chociaż jest to sensowne wnioskowanie, nigdy nie możemy być pewni, że jest poprawne, ponieważ odkrycie nawet jednego czarnego łabędzia wprowadzi zamieszanie w naszym wnioskowaniu.

Dwieście lat później brytyjski filozof Karl Popper próbował swoich sił w tej sprawie i zaproponował, że metoda przy pomocy której nauka zdobywa „prawdę” polega na tym, że naukowcy proponują teorię – stwierdzenie, że coś jest „prawdziwe” – a następnie natychmiast próbują ją zanegować. Tylko wtedy, gdy regularnie nie uda się tego zrobić, naukowiec może stwierdzić, że jego teoria jest „prawdziwa”, ale i wtedy zawsze będzie ona zagrożona jako niepotwierdzona, przez przyszłe naukowe odkrycia. Podejście Poppera do podejmowania decyzji je czasami nazywane „podejściem falsyfikacyjnym”.

„Nie tak szybko” powiedział W.V.O. Quine, filozof z Harvard University, który niedawno zmarł. „To nie jest rzeczywisty świat, o którym mówisz”. Myślenie Quine’a w przybliżeniu można streścić następująco. Akceptujemy jako „prawdziwą” propozycję, którą poświadcza sensowna ilość empirycznych dowodów – i teraz pojawia się trudność – i *nie wymaga od nas porzucenia wielu innych wniosków, które już wcześniej zaakceptowaliśmy jako prawdziwe*. Koncepcja Quine’a jest czasami określana jako „naukowy holizm”.

W jaki sposób takie podejście odgrywa rolę w dyskusji nad tym, co powinniśmy jeść? Całkiem możliwe, że musimy dodać trochę witaminy D do naszej dziennej diety, jeżeli naukowe dowody wskazują zdecydowanie na korzyść witaminy D, którą *należy codziennie przyjąć, jeżeli nie wymaga to porzucenia innych dobrze udowodnionych przekonań* – innych dietetycznych spraw, które wcześniej przyjęliśmy jako „prawdziwe”.

Obserwacje Quine’a mają sens. Wiele lat temu, adwentyści zostali ostrzeżeni o niebezpieczeństwie spożywania herbaty i kawy. We współczesnej literaturze naukowej posiadamy wiele raportów z przeprowadzonych badań, które sugerują, że picie zielonej herbaty posiada wiele zdrowotnych korzyści łącznie z pewną formą ochrony przed rakiem prostaty. Zaakceptowanie tych naukowych raportów jako „prawdziwych” i rozpoczęcie picia zielonej herbaty nie jest możliwe dla wielu adwentyistów, ponieważ łączyłoby się to z porzuceniem przez nich praktykowanego przez całe życie programu, który polegał na ścisłym zakazie spożywania herbaty i kawy.

Przyjęcie kilku filiżanek zielonej herbaty dziennie mogłoby spowolnić rozwój raka prostaty. Jednak niektórzy ludzie stoją na stanowisku, że nie po to unikali spożywania herbaty przez całe życie, żeby ją teraz zacząć pić. Dla nich włączenie herbaty do codziennego menu wymagałoby radykalnej zmiany listy rzeczy „dobrych do jedzenia”, którą budowali przez całe życie. Nie potrafią oni wprowadzić takiej zmiany, – dlatego, że zbyt wiele innych „prawd”, które są włączone do ich światopoglądu musiałyby zostać zmienione lub zweryfikowane.

W tym kontekście warto zwrócić uwagę na trwające badania, prowadzone przez Loma Linda University tzw. Adventist Health Study-2. Są to bardzo szerokie i drobiazgowo badania, które wykorzystują ogromną ilość danych. Badania te mają na celu między innymi poznanie korelacji pomiędzy sposobem odżywiania i śmiertelnością wśród adwentystycznej populacji. Badania mają wykazać, że – w niektórych przypadkach bez cienia wątpliwości – osoby, które stosują w swoim życiu pewne dietetyczne zwyczaje, prawdopodobnie mniej chorują na raka, mniej chorują na choroby serca, wylewy, etc. i żyją dłużej. Które z tych zmian wskazanych w wyniku tych badań zostaną szeroko zaadaptowane przez zwykłych członków Kościoła Adwentystów? Jeżeli Quine ma rację, przyjęte zmiany będą takimi, które nie wymagają przetasowania tradycyjnych adwentystycznych przekonań na temat tego, co można, a czego nie można jeść.

W większości zmiany, które poparło w badaniach 96 tysięcy adwentystów nie będą kontrowersyjne. Istnieje jednak wirtualna pewność, że niektóre dietetyczne zmiany będą zbyt trudne do zastosowania dla niektórych adwentystów.

Dlaczego warto się nad tym problemem zastanowić? Ponieważ, podobnie jak w przypadku planów dotyczących podzielenia pieniędzy, najlepiej jest opracować je zanim pieniądze są dostępne. Podobnie, filozoficzne wyzwania najlepiej przemyśleć zanim wymagane jest działanie. W sprawach dietetyki jakakolwiek decyzja będzie czymś o wiele większym niż jedynie teoretyczną zgodą w kontekście filozoficznej koncepcji. W sprawach dietetyki działamy na podstawie naszych filozoficznych konkluzji – jemy lub nie jemy to, co jak wierzymy służy zdrowiu lub niszczy zdrowie.

Według osób prowadzących badania (dr Brian Bull, którego artykuł streszczam jest kierownikiem jednej z katedr w School of Medicine na Loma Linda University), można postawić już bardzo wczesną i wciąż bardzo wstępną tezę, że dieta wegańska nie jest tak korzystna jak lacto-ovo-wegetariańska – weganie umierają wcześniej – faktycznie, umierają w takim tempie, które jest tylko nieco słabsze niż w przypadku wszystko jedzących adwentystów, (którzy jedzą mięso, owoce morza etc.).¹ Osoby zaangażowane w prowadzenie tych badań podkreślają, że dane nie są jeszcze ważne pod względem statystycznym – obecnie w badaniach bierze udział ok. 4 tys. weganów. Potrzeba jeszcze trochę czasu, aby ilość przebadanych osób była wystarczająco duża, aby badania miały statystyczną ważność, – ale już te wczesne wyniki zwracają uwagę na możliwość nie potwierdzenia tego, na co czekają weganie mianowicie, nadrzędności diety wegańskiej. Co wtedy? Czy ci, którzy przyjęli ten dietetyczny wzorzec, za znaczną cenę i trud (i być może stosują ją przez całe życie) porzucą tę dietę? Można przypuszczać, że nie. Quine ma rację, że zbyt wiele innych mocno ugruntowanych przekonań trzeba byłoby porzucić, aby to się mogło stać.

Oczywiście ta konkretna filozoficzno/dietetyczna zagadka może nigdy się nie wydarzyć. Dodatkowe dane, które zostaną zgromadzone w następnych kilku latach mogą zaniżyć wszystkie przyczyny śmiertelności wegan do poziomu lakto-ovo-vegetarian.² Chociaż jest to z pewnością możliwe, jest jednak mało prawdopodobne z dwóch powodów.

Po pierwsze, jeżeli dane z wcześniejszych badań nad adwentystami i innymi wegetarianami są szczegółowo zbadane, to ten sam wysoki ogólny stopień śmiertelności jest łączony z weganami również w tych badaniach.³ Jednak w poprzednich studiach zbyt mało wegan zostało przebadanych, aby spełnić warunki statystycznej poprawności i udowodnić wysoki stopień śmiertelności wśród wegan. To nie będzie już stanowiło problemu w Adventist Health Study-2, gdyż do tych badań zarejestrowano już kilkanaście tysięcy wegan.

Po drugie, nie ma obecnie powodu, aby podejrzewać, że wstępne wnioski wynikające z AHS-2 są wypaczone i że stopień średniej śmiertelności opadnie znacząco, gdy zostanie zgromadzone więcej danych. Zazwyczaj w tego typu danych, średni stopień śmiertelności pozostaje w przybliżeniu taki sam, gdy badania stają się kompletne, a granice wiarygodności zaczynają się zacieśniać.

Jak więc można określić „prawdę” w sprawach diety? Jeżeli filozofowie nauki mają rację, jest to proces, który wymaga dobrego materiału badawczego i czegoś jeszcze – mianowicie, że ta nowa „prawda” nie wprowadzi zamieszania do zbyt wielu wcześniej przyjętych przekonań. Być może w podobny sposób działamy również w innych obszarach naszego życia, nie tylko w kontekście decyzji dotyczących tego, co powinniśmy jeść, a czego nie powinniśmy jeść.

DO PRZEMYŚLENIA

Jakie wskazówki daje nam Biblia w kontekście ustalenia dobrego odżywiania?

Biblia mówi bardzo niewiele na temat tego, co składa się na zdrową dietę. Niektóre prawa, które zostały przekazane Izraelitom wydają się być związane ze zdrowiem w szczególnie określonych warunkach. Oznacza to, że musimy wykorzystywać nasze głowy – poszukiwać boskiego prowadzenia abyśmy mogli poznać jak jeść i jak żyć.

1. **Kiedy pragniemy ustalić najlepszy sposób odżywiania, czy powinniśmy zastosować szerokie zasady, czy konkretne przepisy?** Gdy ktoś jest zaabsorbowany realizacją konkretnych przepisów, bardzo łatwo można przeoczyć zasady, które obowiązują. Rada Pawła w 1Kor 10,31 jest prosta: „czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą. Warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych problemów:

Pierwotna dieta: Rdz 1,26-30. Pierwotna dieta była wegańska. Po potopie Pan Bóg pozwolił ludziom jeść pokarmy mięsne (Rdz 9,3-4). Jakie powody możemy dzisiaj przedstawić, które zachęcają do powrotu do pierwotnej diety?

¹ Wstępne wyniki badań zostały przedstawione przez jednego z głównych badaczy projektu *Adventist Health Study-2*, dr. Gary Fraser, w czasie Adventist Nutrition Conference 2008.

² For those interested in the preliminary statistics, SDAs classified as lacto-ovo-vegetarians are showing an all-cause mortality (death-rate) that is only 75% that of the omnivores in the study. Lacto-ovo-vegetarians who also eat fish are doing even better at 72%. The all-cause mortality of vegans is essentially indistinguishable from that of omnivore SDAs (~95%)

³ Zob. “Risk Factors and Disease among Vegans” rozdz. 13 w: *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Study of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians*, (New York; Oxford University Press), s. 237.238.

Czyste i nieczyste zwierzęta: Kpł 11 i Pwt 14. Dwa oddzielne rozdziały w księgach Mojżeszowych rozróżniają pomiędzy czystymi i nieczystymi zwierzętami i ptakami. Czy zakaz spożywania nieczystych zwierząt jest absolutny czy mogą pojawić się okoliczności związane z utrzymaniem zdrowia gdzie nieczyste zwierzęta mogą być bezpiecznie i świadomie zjedzone przez wierzące osoby?

Być może nie ma to związku ze zdrowiem? Pwt 14,21. Współcześni wierzący są tak bardzo przyzwyczajeni do odnalezienia „racjonalnych” podstaw dla biblijnych praw, że łatwo jest przeoczyć nie-zdrowotne czynniki w niektórych prawach Mojżeszowych. Oto dwa przykłady z Pwt 14,21.

Zwierzę, które samo zmarło. Zdrowotne powody związane z niejedzeniem zwierzęcia, które samo zmarło są dla nas tak bardzo oczywiste, że nie czytamy już pozostałej części wersetu: „dasz ją do zjedzenia obcemu przybyszowi, który jest w twoich bramach, albo sprzedaż obcemu”. Wyraźnie widać, że coś innego niż zdrowie jest tutaj przedstawione, zwłaszcza, jeżeli cenimy przykazanie Jezusa, aby traktować innych w taki sposób, w jaki my byśmy chcieli być traktowani. W takim kontekście, biorąc pod uwagę drugie przykazanie Pana Jezusa, Ellen White napomina brata za to, że sprzedawał chore zwierzęta do konsumpcji:

Pan, potępił transakcje polegające na dostarczaniu na rynek takiego transportu zwierząt, które były niskiej jakości i nie opłacało się ich trzymać, dlatego zostały przeznaczone na sprzedaż i dostarczone na rynek, aby były kupione i podane ludziom do spożycia. Jedno z takich zwierząt zostało położone na naszym stole, aby nakarmić naszą dużą rodzinę w dniach naszej biedy. Nie jesteś jedynym, który powinien być za to obwiniony. Inne osoby z twojej rodziny były również winne. Nie ważne jest czy były one przeznaczone na sprzedaż dla nas, czy dla ludzi „ze świata”. Ta zasada powoduje niezadowolenie Boga; przestąpiłeś Jego przykazanie. Nie kochasz bliźniego tak jak kochasz siebie, gdyż nie chciałbyś, aby taka rzecz stała się tobie. Uważałbyś, że zostałeś skrzywdzony. Duch chciwości spowodował takie odstępstwo od chrześcijańskich zasad i spowodował, że szedłeś na poziom sprzedawania czegoś, co dawało korzyści tobie, a dla innych przynosiło straty. (2T, s.153, [1868]).

Nie będziesz gotował koźlęcia w mleku jego matki. Zakaz dotyczący gotowania dziecka w mleku jego matki jest całkowicie niezrozumiały dla nas i Biblia nie podaje nam wyjaśnienia. Można poszukiwać rozwiązania tego problemu na podstawie archeologicznych odkryć. Być może kananejskie rytuały płodności były związane z tym rytuałem. Ta symbolika była prawdopodobnie tak mocna, że Pan Bóg zakazał Izraelitom mieć cokolwiek wspólnego z tym rytuałem. Co ciekawe, to prawo stało się podstawą dla ortodoksyjnych Żydów do ustalenia zasad koszerności i całkowitego zakazu spożywania razem mięsa i mleka.

Spożywanie pokarmu z radością: Pwt 14,22-27. Biorąc pod uwagę naszą troskę w kontekście spożywania alkoholu, zdumiewa nas fakt, gdy Pan Bóg mówi Izraelitom, aby zamienili swoją dziesięcinę na pieniądze i kupili sobie cokolwiek pragną: „woły, owce, wino, mocny napój i wszystko, czego zapagnie twoja dusza” (Pwt 14,26). Jednak następne słowa są równie zdumiewające: „I będziesz tam jadł przed Panem i będziesz się wesołił ty, i twój dom”. Innymi słowy jedzenie ma być radosnym doświadczeniem. Wykorzystując nasz adwentystyczny żargon, możemy powiedzieć, że problem alkoholu nie był jeszcze wtedy dla Izraelitów „teraźniejszą prawdą”. Jednak radosna postawa wobec czyjejs diety była bardzo ważna. Warto zwrócić uwagę na komentarz Ellen White w tym kontekście:

Niektórzy zachowują się tak jak gdyby to, co jedzą było bezwartościowe. Aby napełnić żołądek wrzucają do niego cokolwiek i uważają, że taki pokarm spełnia to samo zadanie, co pokarm przygotowany z wielką starannością. **Ważne jest abyśmy jedli ze smakiem to, co spożywamy.** Jeżeli nie możemy tego uczynić i jemy mechanicznie, nie zostaniemy pożywieni i wzmocnieni tak jak moglibyśmy być gdybyśmy cieszyli się z jedzenia, które wkładamy do żołądka. Składamy się z tego, co jemy. Aby wyprodukować krew dobrej jakości musimy przyjmować odpowiedni rodzaj pożywienia, przygotowany w odpowiedni sposób. (1T, s.682 [1968]).

Dokonywanie zmian powoli. Nie ma konkretnego biblijnego fragmentu, który mówiłby nam jak mamy wprowadzać zmiany w diecie i w innych zwyczajach zdrowotnych. Jednak na podstawie przykładów, w jaki sposób Pan Bóg postępuje w przypadku wykończonych zachowań, możemy postawić wniosek, że Bóg chętnie wykorzystuje cierpliwość w przypadku tych, którzy opornie przemieszczają się w stronę lepszego życia. W tym kontekście Ellen White przypomina kościołowi jak ważne jest, aby ostrożnie posuwać się do przodu w sprawach dietetycznych:

„Nie możemy iść szybciej niż mogą to zrobić ci z nas, których sumienia i umysły są przekonane o prawdach, które przedstawiamy. Musimy spotkać ludzi tam gdzie się znajdują. Niektórzy z nas przez wiele lat szli do miejsca, w którym się obecnie znajdujemy w reformie zdrowia. Przeprowadzenie reformy diety jest wolnym procesem. Posiadamy potężne apetyty, z którymi musimy się zmierzyć; ponieważ świat jest zdominowany przez obżarstwo. Gdybyśmy dali ludziom tyle czasu ile my potrzebowaliśmy, aby dojść do obecnego, zaawansowanego stanu reformy, to bylibyśmy bardzo cierpliwi dla nich i pozwolili im, aby posuwali się naprzód krok po kroku (21) tak ja to my robiliśmy, aż ich stopy staną mocno na platformie reformy zdrowia. Musimy być bardzo ostrożni, aby nie posuwać się zbyt szybko, żebyśmy nie musieli korygować naszych kroków. W reformach byłoby lepiej zrobić o jeden krok mniej od wytyczonego celu, niż zrobić jeden krok poza wyznaczony punkt. Jeżeli jest jakikolwiek błąd, to niech będzie on po stronie innych ludzi”. (3T s.20-21 [1872]).

2. **Czy ludzie są ważniejsi niż nasze zwyczaje dietetyczne?** Rz 14,13-24. Chociaż głównym celem Pawła w tym tekście nie było korygowanie wierzących z powodu niewłaściwego wykorzystywania swojej wolności, aby zranić innych, którzy wciąż jeszcze zmagali się ze starymi przyzwyczajeniami, to jednak jego rada w Rz 14 i 1Kor 8 jest taka sama: Nigdy nie rań nikogo z powodu pokarmu! Kluczowe zdanie znajduje się w Rz 14,17: „Albowiem Królestwo Boże to nie pokarm i napój, lecz sprawiedliwość i pokój i radość w Duchu Świętym”.
3. **Nastawienie psychiczne i dieta: Przemienieni przez odnowienie umysłu** (Rz 12,2). Słynny werset Pawła z Rzymian 12,2 wskazuje na wartość posiadania odpowiedniego nastawienia psychicznego, kiedy zajmujemy się sprawami diety. Wesołe serce działa jak dobre lekarstwo (Prz 17,22), nawet w sprawach diety. Podobne stanowisko jest przedstawione przez Ellen White gdy pisze ona do kogoś kto „martwi” się o jedzenie:

Ćwiczenia fizyczne pomogą w procesie trawienia. Spacerowanie po posiłku, trzymanie głowy w pozycji wyprostowanej, przesunięcie ramion do tyłu i umiarkowane ćwiczenia dostarczą dużej korzyści. Umysł zostanie odwrócony od myślenia o sobie i zwrócony na piękno przyrody. Czym mniejsza uwaga jest przywiązywana do żołądka po posiłku, tym lepiej. Jeżeli przebywasz w ciągłym strachu, że twój pokarm zaszkodzi tobie, to tak najprawdopodobniej się stanie. Zapomnij o sobie i pomyśl o czymś wesołym. (2T s.530 [1870]).

Opracował Janek Pollok (na podstawie B.Bull, The Bible and Diet)