

HOOFDSTUK 30

VERPEST HET ETEN VAN VLEES JE SPIRITUALITEIT?

Je bent wat je eet. Ik zeg vaak tegen mensen dat als je niet tevreden bent met jezelf, je je eetgewoonten moet veranderen. De sappen en vloeistoffen van wat we eten komen in onze bloedbaan terecht en we zijn opgebouwd uit wat we eten. Onze botten, onze spieren, onze huid en ja, zelfs onze hersenen, bestaan uit wat we binnenkrijgen. Waaruit bestaan je hersenen en welke invloed heeft je voeding op hun functioneren? Er zijn voedingsstoffen die de mentale scherpte bevorderen en er zijn voedingsmiddelen die goed denken belemmeren.

Bij het behandelen van dit onderwerp wil ik ervoor zorgen dat we de ervaringen van de Joden niet uit het oog verliezen. In de woestijn zouden de Israëlieten hebben *verlangd* naar, of gehunkerd hebben naar, een dieet van vlees.

“En de gemengde menigte die onder hen was, werd *begerig*; en de kinderen van Israël huilden opnieuw en zeiden: ‘Wie zal ons vlees te eten geven?’¹

Zoals een beroemde reclamecampagne het verwoordde, werd de vraag gesteld: "Waar is het vlees?"²

Hun hunkering naar een dierlijk dieet was echter geenszins uniek voor hun tijd. Verslaving aan en hunkering naar vlees zijn universeel. Heb je je ooit afgevraagd waarom mensen het zo moeilijk vinden om te stoppen met het eten van vlees? Een van de redenen waarom vlees zo verslavend is, is dat het dezelfde receptoren in de hersenen stimuleert als heroïne. Inderdaad; heroïne-

verslaafden ervaren dezelfde uitdaging bij het opgeven van hun gewoonte als vleeseters bij die van hen.³

Net als bij een heroïneverslaving worden de ware realiteiten van het leven overschaduwd door het impulsieve najagen van de verslavende substantie, in dit geval: vlees. Er wordt zelfs gezegd dat de Israëlieten vlees verkozen boven hun redding. Laten we dit eens bekijken in de Bijbel. Er wordt ons verteld dat de Israëlieten, door hun begeerte naar vlees in de woestijn, hun hart verhardden en God provoceeden, waardoor ze Kanaän niet konden binnengaan en geen rust konden vinden.

“Heden, als u zijn stem hoort, verhard uw hart dan niet, zoals in de tijd van de *verleiding* en op de dag van de beproeving in de woestijn. Toen uw vaders Mij verzochten en Mij op de proef stelden, ‘zwoer Ik in mijn toorn dat zij mijn rust niet zouden ingaan.’⁴

Wat was de "provocatie"? Hoe provoceeden ze God?

“En zij zondigden nog meer tegen Hem door de Allerhoogste in de woestijn *te tarten*. En zij verzochten God in hun hart door naar voedsel te verlangen om hun lusten te bevredigen.” “Omdat zij niet in God geloofden en niet op zijn redding vertrouwden.”⁵

God wilde de Israëlieten terugbrengen naar Kanaän. God wil ons terugbrengen naar de hemel en de nieuwe aarde; naar het herstelde Eden, een herstelde tuin en een hersteld volk. Onze uitdaging is dus in wezen om de Hof van

Eden terug te veroveren. Dit zal strijd vergen – een tijd van beproevingen en moeilijkheden.

“De reden waarom velen van ons zullen vallen in tijden van benauwdheid, is onze laksheid in matigheid en het toegeven aan onze lusten. Mozes heeft hier veel over gepredikt, en de reden waarom het volk het beloofde land niet bereikte, was vanwege het herhaaldelijk toegeven aan hun lusten. Negen tiende van de goddeloosheid onder de kinderen van vandaag wordt veroorzaakt door onmatigheid in eten en drinken. Adam en Eva verloren Eden door het toegeven aan hun lusten, en wij kunnen het alleen heroveren door diezelfde lusten te ontzeggen.”⁶

Zou je ooit willen dat je je mentale prestaties kon verbeteren? Het is bewezen dat de hersenprestaties van vleeseters eronder lijden.

In een onderzoek naar voeding en mentale prestaties ontdekten Granic en Nyaradi dat een (westers) dieet met rood vlees, aardappelen met rijke jus en boter de hersenfunctie aanzienlijk beperkte.^{7,8} De mate waarin je hersenen functioneren, bepaalt hoe helder je spirituele waarnemingen van God en Zijn wil zijn.

Vlees is niet het enige voedsel dat de hersenprestaties kan aantasten. Geraffineerde voedingsmiddelen, met name suiker, hebben een negatieve invloed op de hersenfunctie en het leervermogen. De meeste mensen willen graag dat hun hersenen alles kunnen begrijpen en onthouden wat mogelijk is, maar onderzoeker Molteni heeft in zijn laboratoriumexperimenten ontdekt dat een dieet met veel dierlijk vet en suiker het vermogen om te leren en nieuwe hersenverbindingen aan te leggen aanzienlijk vermindert.⁹ Dit is net als het eten van vlees! "En vanuit het perspectief dat mij is gegeven, is suiker, wanneer het in grote hoeveelheden wordt gebruikt, schadelijker dan vlees."¹⁰

Wat zegt de Bijbel over de invloed van het eten van vlees op iemands ziel? Verpest het eten van vlees je geestelijk leven? Zoals gewoonlijk is de Bijbel hierover zeer duidelijk.

“Maar *zij begeerden* hevig in de woestijn en verzochten God in de wildernis. Hij gaf hun wat zij vroegen, maar zond magerheid in hun ziel.”¹¹

Dit wordt bevestigd door modern onderzoek naar de invloed van dierlijke producten op de psychische gezondheid. Onderzoeker Beezhoud heeft aangetoond dat vegetarische diëten geassocieerd worden met een gezondere stemming, met minder negatieve emoties, vergeleken met een dieet dat vlees bevat. Omgekeerd ontdekte hij dat het beperken van de consumptie van vlees, vis en gevogelte de stemming kan verbeteren.^{12,13}

Nu is er het Avondmaal van de Heer, ofwel de tafel van de Heer, en er is de tafel van de duivels. ‘U kunt niet de beker van de Heer drinken en de beker van de duivels; u kunt niet deelhebben aan de tafel van de Heer en aan de tafel van de duivels.’¹⁴

Wat zou men te eten vinden op de tafel van de duivel? Zacharia kan ons helpen te begrijpen wat er op de tafel van de duivel te vinden is.

“En de HEER zei tot mij: Neem nog steeds de werktuigen van een dwaze herder. Want zie, Ik zal in het land een herder doen opstaan die de afgesnedenen niet zal bezoeken, die de jongen niet zal zoeken, die de gebrokenen niet zal genezen en die de lijdens niet zal voeden ; maar hij zal het vlees van de vette dieren eten.”¹⁵

Waarom zou Satan willen dat mensen vlees eten?

“Dr. Morrow nam 200 Nieuw-Zeelandse konijnen en verdeelde ze in vijf groepen van ongeveer 40 konijnen elk. Elke groep kreeg een ander dieet, variërend van het standaard konijnenvoer van alfalfakorrels tot hamburger. De konijnen die hamburger kregen, hadden extra tijd nodig om te wennen aan een

vleesdieet. Maar nadat ze er eenmaal aan gewend waren, weigerden ze consequent het aanvullende konijnenvoer. Hun voorkeur voor hamburger was zo sterk dat ze soms dagenlang geen plantaardig voedsel aten, in afwachting van de hamburger.”

"Konijnen zijn normaal gesproken vredige dieren, maar het dieet van hamburgers zorgde voor een dramatische verandering in hun karakter. Ze werden ronduit agressief. Ze waren geneigd hun eigen jongen te doden en op te eten. Het was niet ongebruikelijk dat ze tot de dood vochten. Soms, als een van de konijnen stierf, werden de anderen kannibalistisch. Uiteindelijk moest de verzorger voorzichtig omgaan met deze hamburger-etende konijnen om te voorkomen dat hij gebeten werd. De verzorger zelf werd, nadat hij de verandering bij de konijnen had opgemerkt, vegetariër."

“Dr. Morrow legde vervolgens uit dat de mens als omnivoor wordt beschouwd, ofwel zowel herbivoor als carnivoor, en toch is het algemeen bekend dat als men een taaie, gemene vechter in de mens wil hebben, dit bereikt kan worden met een vleesdieet in plaats van een vegetarisch dieet. Hij stelde dat dit algemeen bekend is in bokskringen. Hij getuigde persoonlijk van het verschil dat hij zelf merkte bij een vegetarisch dieet in vergelijking met een vleesdieet. Hij voelde zich veel agressiever met een vleesdieet. Hij concludeerde dat een vegetarisch dieet nuttig zou zijn om de eigenschappen te versterken die geassocieerd worden met een hoger niveau van spiritualiteit.”¹⁶

Vlees is niet het enige voedsel waarvan bekend is dat het agressie kan opwekken. Deze gewelddadige eigenschap kan ook worden opgewekt door een dieet met veel suiker, met name door frisdranken. Onderzoeker Solnick heeft aangetoond dat studenten die meer suikerhoudende frisdranken drinken, meer agressief gedrag vertonen jegens hun medeleerlingen.^{17,18}

In de Bijbel worden metaforen gebruikt om ons begrip van geestelijke zaken te vergroten. Een voorbeeld hiervan is het idee dat Jezus het manna was dat Israël in de woestijn at. Jezus zegt: "Ik ben het levende brood dat uit de hemel is neergedaald. Wie van dit brood eet, zal eeuwig leven. En het brood dat Ik zal geven, is mijn vlees, dat Ik zal geven voor het leven van de wereld."¹⁹ De vraag is: als het manna Jezus Christus voorstelde, wat stelt het vlees dan voor waar ze zo naar *verlangden* ?

Paulus stelt dat Satan de Israëlieten in de woestijn ten val bracht door hen te verleiden tot een vraatzuchtig dieet, en dat we van hun mislukking kunnen leren.

“Maar God was niet tevreden met velen van hen, want zij werden in de woestijn ten val gebracht. Deze dingen dienden ons tot voorbeeld, opdat wij niet zouden *begeren* naar slechte dingen, zoals zij dat ook *deden*.” “Al deze dingen zijn hun overkomen als voorbeeld, en ze zijn opgeschreven tot waarschuwing voor ons, over wie het einde der tijden gekomen is.”²⁰

Het gedrag kan aanzienlijk verslechteren bij een dieet dat voornamelijk uit vlees bestaat. Onderzoeker Oddy ontdekte dat het gedrag van adolescenten aanzienlijk beter is bij een dieet met verse groenten en fruit dan bij een dieet dat voornamelijk uit vlees bestaat.²¹

Voedingshervorming moet geleidelijk verlopen. Naarmate we het hemelse Kanaän naderen, zal ons voedingspatroon steeds meer overeenkomen met dat van de hemel.

“Laat de voedingshervorming progressief zijn. Vertel hen dat er een tijd zal komen dat het niet langer veilig is om eieren, melk, room of boter te gebruiken, omdat ziekten bij dieren toenemen in verhouding tot de toename van de goddeloosheid onder de mensen.” “Laat hen de mensen leren hun gezondheid te behouden en hun kracht te vergroten door het overmatige koken te vermijden dat de wereld heeft gevuld met chronische zieken. Maak door middel van

onderwijs en voorbeeld duidelijk dat het voedsel dat God aan Adam gaf toen hij nog zondeloos was, het beste is voor de mens wanneer hij ernaar streeft die zondeloze staat te herwinnen.”²²

Waar had Jezus het over toen Hij sprak over een vastenperiode voor Zijn volgelingen?

“En zij zeiden tot hem: Waarom vasten de discipelen van Johannes vaak en bidden zij, en evenzo de discipelen van de Farizeeën, maar eten en drinken de uwen? En hij zei tot hen: Kunnen jullie de kinderen van de bruid laten vasten, terwijl de bruidegom bij hen is? Maar er zullen dagen komen dat de bruidegom van hen zal worden weggenomen, en dan zullen zij vasten.”²³

Josephus, de grote historicus van de Joden, doet enkele zeer interessante observaties over het offerstelsel. Ten tijde van Jezus' uitspraak over een komende periode van vasten, was het offerstelsel nog in volle gang. Josephus schat dat tegen het einde van de Joodse feesten het Pesachfeest gepaard ging met de slachting van 255.000 offerdieren.²⁴ Het offerstelsel, zoals dat in de tijd van Israël werd toegepast, maakte het beroep van herder praktisch noodzakelijk en leende zich dus voor een vleesrijk dieet. Men zou gemakkelijk de indruk kunnen krijgen, door alle beschrijvingen van het dieet van de Bijbelse helden na de zondvloed te lezen, dat de hele wereld vlees at.

Jezus kwam om profetieën te vervullen. Een van die profetieën voorspelde de afschaffing van het offerstelsel, dat, zoals we al hebben aangegeven, ervoor zorgde dat het eten van vlees zo natuurlijk leek.

“En hij zal het verbond met velen bevestigen voor één week; en midden in de week zal hij het offer en de offergave doen ophouden.”²⁵

Jezus leidde de vroege christelijke kerk weg van een economie gebaseerd op dieren naar een economie gebaseerd op plantaardig voedsel. De

eerste discipelen maakten de overgang naar het Nieuwe Testament, ofwel het dieet van de nieuwe christelijke kerk. Dit is terug te zien in het menu van het avondmaal.

“En zij maakten het Pascha gereed.” “En Hij zei tegen hen: ‘ Ik heb er vurig naar verlangd dit Pascha met jullie te eten voordat Ik lijd. Want Ik zeg jullie: Ik zal er niet meer van eten, totdat het vervuld is in het Koninkrijk van God.’ En Hij nam de beker, dankte God en zei: ‘ Neem deze en deel hem onder elkaar. Want Ik zeg jullie: Ik zal niet meer drinken van de vrucht van de wijnstok, totdat het Koninkrijk van God komt.’ En Hij nam het brood, dankte God, brak het en gaf het aan hen, zeggende: ‘ Dit is Mijn lichaam, dat voor jullie gegeven wordt; doe dit tot Mijn gedachtenis.’ Evenzo nam Hij ook de beker na de maaltijd, zeggende: ‘ Deze beker is het nieuwe verbond in Mijn bloed, dat voor jullie vergoten wordt.’”²⁶

Uit deze passage blijkt duidelijk dat alles wat tijdens het avondmaal van de Heer werd geserveerd, ook in de hemel op het menu zal staan. De hemel is een plaats van vrede en geweldloosheid. Er zal geen voedsel worden geserveerd dat het lijden van onschuldige dieren noodzakelijk maakt. De leeuw zal naast het lam liggen en geen van beiden zal bang hoeven te zijn dat Jezus of wij hen willen opeten.

Jezus bereidde zijn discipelen voor op de lange reis door de donkere middeleeuwen, tot Hij zou terugkeren om hen als de zijnen te ontvangen. Werken wij met Hem samen in de voorbereiding op de opname?

“Granen en vruchten, bereid zonder vet en in een zo natuurlijk mogelijke staat, zouden het voedsel moeten zijn voor de tafels van allen die beweren zich voor te bereiden op de hemelvaart. Hoe minder koortsachtig het dieet, hoe gemakkelijker de hartstochten te beheersen zijn. Smaakbeleving mag niet worden geraadpleegd, ongeacht de lichamelijke, intellectuele of morele gezondheid.”²⁷

Ons doel is om hier te wennen aan het dieet waarvan we weten dat God het ons zal voorschrijven wanneer we de pracht van de hemel bereiken. We moeten geleidelijk wennen aan het dieet van de hemel.

Samenvattend: het menu van het Avondmaal des Heren was iets dat Jezus samen met ons in de hemel kon eten. Het lijkt erop dat Jezus een nieuw voedingspatroon voor Zijn kerk inluidde. Hij maakte een einde aan de consumptie van vlees en luidde een tijdperk in van vasten en een luxueus dieet. Dit wordt omschreven als een vastenperiode die zou duren tot de wederkomst van de bruidegom.

“Hoe konden de kinderen van de bruidegom vasten terwijl de bruidegom nog bij hen was? Maar wanneer hij naar de hemel zou terugkeren en zijn discipelen alleen zou achterlaten om het ongeloof en de duisternis van de wereld tegemoet te treden, dan zou het passend zijn voor de kerk om te vasten en te rouwen, totdat haar afwezige Heer voor de tweede keer zou terugkeren.”²⁸

Vlees maakte geen deel uit van Jezus' voorbereiding toen hij de duivel in de woestijn ontmoette.

“En Jezus, vervuld van de Heilige Geest, keerde terug van de Jordaan en werd door de Geest naar de woestijn geleid, waar Hij veertig dagen lang door de duivel verzocht werd. En in die dagen at Hij niets; en toen die dagen voorbij waren, kreeg Hij honger.”²⁹

We moeten Jezus in alles volgen, zoals de kinderen van Israël dat hadden moeten doen, zelfs in hun voedingskeuzes.

“Hoewel Christus de grootste honger leed, weerstond Hij de verleiding. Hij verjoeg Satan met dezelfde Schrifttekst die Hij Mozes had gegeven om te herhalen tegen het opstandige Israël toen hun voedsel beperkt was en ze in de woestijn om vlees schreeuwden: ‘De mens leeft

niet alleen van brood, maar van elk woord dat uit de mond van God komt.’³⁰

We moeten Jezus volgen in Zijn gebruik van de Schrift om verleidingen te weerstaan, en in Zijn keuze voor een dieet ter voorbereiding op de geestelijke strijd. Dit vasten is een voorbereiding op het laatste conflict. De 144.000 zijn zij die "het Lam volgen waarheen Hij ook gaat". Zij doen wat Hij doet; zij volgen Hem in Zijn ascetische dieet ter voorbereiding op de uiteindelijke confrontatie.

Waarom vasten? De Bijbel is duidelijk: “Maar dit soort demonen kan alleen worden uitgedreven door gebed en vasten.”³¹

Vasten en het 'kwellen' van je ziel gaan hand in hand.

“Toen riep ik daar, bij de rivier de Ahava, een vasten uit, opdat wij ons voor onze God zouden verootmoedigen en van Hem een rechtvaardige weg zouden zoeken voor ons, voor onze kinderen en voor al onze bezittingen.”³²

Zelfs de heidenen beseffen het belang van vasten! Toen ze met vernietiging werden geconfronteerd, vastten de inwoners van Nineve terwijl ze de God van de hemel zochten. Zijn wij, nu we in het uur van het Oordeel leven, net zo inzichtrijk?

“Toen geloofden de inwoners van Nineve God, riepen een vasten uit en trokken rouwgewaden aan, van de grootste tot de kleinste onder hen.”³³

De indeling van het heiligdom suggereert een progressie van voedsel. Bij het naderen van de tabernakel leidde de eerste deur of het eerste gordijn naar de voorhof. De heidenen werden buiten de voorhof gehouden en het was bekend dat zij onrein vlees aten. Op de voorhof bevond zich het offeraltaar waar lammeren werden geofferd. De gewone Jood bracht op de voorhof alleen offers van reine dieren. De volgende deur of het volgende gordijn leidde naar het Heilige. Alleen de priester betrad het Heilige, waar

voedsel zoals brood, druivensap en olijfolie te vinden was. Het volgende gordijn of de volgende deur leidde naar het Allerheiligste. De hogepriester betrad het Allerheiligste, waar alleen manna en amandelen te vinden waren. Ons doel is om het Allerheiligste te kunnen betreden, waar de aanwezigheid van God is, waar alleen de reine en heilige, zij die volledig van zonde zijn gereinigd, kunnen binnengaan en niet sterven door Zijn heilige aanwezigheid.

De tijd sinds het begin van het Oordeel in 1844, een tijd van vasten en zelfonderzoek, zoals dat voor het oude Israël het geval was op de Grote Verzoendag.

“Op de tiende dag van deze zevende maand zal er een verzoeningsdag zijn: het zal een heilige samenkomst voor u zijn, en u zult uw zielen kwellen.”³⁴

Deze beproeving van de ziel omvatte het vasten waarover we hebben gesproken.

“Ik heb mijn ziel vernederd (gekweld) door te vasten, en mijn gebed is in mijn eigen boezem teruggekeerd.”³⁵

Niet iedereen vat deze geest van het vasten op. Vasten of niet vasten, dat is de vraag? Jesaja spreekt over dit dilemma. Hij schrijft over Gods oproep om te vasten en de ziel te kwellen. Hij schrijft over de opstandige reactie van het volk. Vervolgens vertelt hij over Gods oordeel over hun weigering om te vasten en hun ziel te kwellen ter voorbereiding op het laatste oordeel.

“En op die dag riep de HEER, de God van de legermachten, op tot wenen, tot rouw, tot kaalheid en tot het omgorden met rouwgewaden. En zie, vreugde en blijdschap, men slacht runderen en schapen, men eet vlees en drinkt wijn. Laten wij eten en drinken, want morgen zullen wij sterven. En het werd mij door de HEER van de legermachten geopenbaard: Voorwaar, deze ongerechtigheid zal niet van u

worden weggewassen tot u sterft, zegt de HEER, de God van de legermachten.”³⁶

Als God zegt: "Maak je klaar! Vast en bid!", dan is feesten, vlees eten en wijn drinken niet gepast.

Daniël leert ons enkele belangrijke principes van vasten. Daniëls vasten hield geen volledige onthouding van voedsel in.

“Ik at geen lekker brood, er kwam geen vlees of wijn in mijn mond, en ik zalfde mezelf helemaal niet, totdat er drie volle weken voorbij waren.”³⁷

Wat is het doel en effect van dit soort vasten, een vasten waarbij stimulerende voedingsmiddelen worden vermeden?

Aan de UCLA werd een fascinerende studie uitgevoerd. Onderzoeker Douglass wilde het effect van een veganistisch dieet op mensen met hoge bloeddruk en overgewicht onderzoeken. De deelnemers kregen voornamelijk verse groenten en fruit te eten, zoals God het aan Adam gaf. Ja, ze verloren gewicht en hun bloeddruk daalde, maar wat de onderzoekers, en ook mijzelf, echt opviel, was een onverwachte bevinding. In hun commentaar op de studie stelden de onderzoekers: "Tachtig procent van degenen die rookten of alcohol dronken, stopten spontaan." Laten we dit even in perspectief plaatsen: de Anonieme Alcoholisten zouden al blij zijn met een herstelpercentage van 15%. In deze UCLA- studie hebben we een groep mensen die NIET wordt verteld te stoppen met drinken en roken, maar die een grotendeels rauw veganistisch dieet volgen: 80% van hen stopt spontaan met drinken en roken. En let op: dit is een dieet waarvan de wetenschap bewijst dat het een overwinnend leven in Christus ondersteunt.³⁸

Als we tot Jezus' trouwe volgelingen in de eindtijd willen behoren, moeten we bijzondere aandacht besteden aan Gods plan voor ons.

Is jouw lichaam klaar voor de hemel? God wil het heiligen voor de hemel.

“En de God van de vrede moge u geheel heiligen; en ik bid God dat uw hele geest, ziel en **lichaam** onberispelijk bewaard mogen blijven tot de komst van onze Heer Jezus Christus.”³⁹

Ofwel worden we geheiligd voor de hemel, geholpen door een gezond dieet, ofwel falen we in de voorbereiding op de wederkomst van Christus.

CONCLUSIE

- Het uiteindelijke doel is een terugkeer naar de Hof van Eden, op de nieuwe aarde, waar geen spoor van zonde of vleesconsumptie te vinden zal zijn.
- De reis moet leiden naar de hemel, zoals God het bedoeld heeft. Volgens Gods plan is een plantaardig, sober dieet optimaal voor het onverminderde geluk van al Zijn schepselen.
- Jezus bevorderde dit door de Hebreeuwse economie te transformeren van een economie die gebaseerd was op dieroffers naar een economie die gebaseerd was op het laatste avondmaal – met plantaardig voedsel, ter voorbereiding op het genieten van het hemelse dieet en het bruiloftsmaal van het Lam.

REFERENTIES

- 1 Numbers 11:4, King James Version.
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Where%27s_the_beef%3F
- 3 Teschemacher H. Opioid receptor ligands derived from food proteins. *Curr Pharm Des.* 2003;9(16):1331-44.
- 4 Psalms 95:7-11, see Heb 3:8,15, King James Version.
- 5 Psalms 78:17-31, King James Version.
- 6 White, E. G. (1884, October 21). "Remarks at Michigan Health and Temperance Association." *The Review and Herald.* par. 2.
- 7 Granic A, Davies K, Adamson A, Kirkwood T, Hill TR, Siervo M, Mathers JC, Jagger C. Dietary Patterns High in Red Meat, Potato, Gravy, and Butter Are Associated with Poor Cognitive Functioning but Not with Rate of Cognitive Decline in Very Old Adults. *J Nutr.* 2016 Feb;146(2):265-74.
- 8 Nyaradi A, Foster JK, Hickling S, Li J, Ambrosini GL, Jacques A, Oddy WH. Prospective associations between dietary patterns and cognitive performance during adolescence. *J Child Psychol Psychiatry.* 2014 Sep;55(9):1017-24.
- 9 Molteni R, Barnard RJ, Ying Z, Roberts CK, Gómez-Pinilla F. A high-fat, refined sugar diet reduces hippocampal brain-derived neurotrophic factor, neuronal plasticity, and learning. *Neuroscience.* 2002;112(4):803-14.
- 10 White, E. G. (1923). *Counsels on Health.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. P. 150.
- 11 Psalms 106:14,15, King James Version.
- 12 Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh-day Adventist adults. *Nutr J.* 2010 Jun 1;9:26.
- 13 Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. *Nutr J.* 2012 Feb 14;11:9.
- 14 1 Corinthians 10:21, King James Version.
- 15 Zechariah 11:15-17, King James Version.
- 16 Spangler, J R; "Editorial: Hamburgers or Angel's Food" *Ministry: International Journal for Pastors;* Silver Spring MD; September 1989 Archives; <https://www.ministrymagazine.org/archive/1989/09/hamburgers-or-angels-food> Quoted in Steve Wall, *BIBLICAL PRINCIPLES REGARDING DIETARY FOR HUMANTY*, Dissertation for Ph.D. in Biblical Studies.
- 17 Solnick SJ, Hemenway D. The 'Twinkie Defense': the relationship between carbonated non- diet soft drinks and violence perpetration among Boston high school students. *Inj Prev.* 2012 Aug;18(4):259-63.
- 18 Solnick SJ, Hemenway D. Soft drinks, aggression and suicidal behaviour in US high school students. *Int J Inj Contr Saf Promot.* 2014;21(3):266-73.
- 19 John 6:51, King James Version.
- 20 1 Corinthians 10:5,6,11, King James Version.
- 21 Oddy WH, Robinson M, Ambrosini GL, O'Sullivan TA, de Klerk NH, Beilin LJ, Silburn SR, Zubrick SR, Stanley FJ. The association between dietary patterns and mental health in early adolescence. *Prev Med.* 2009 Aug;49(1):39-44.
- 22 White, E. G. (1902). *Testimonies for the Church, vol. 7.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. P. 135.
- 23 Luke 5:33-35, King James Version.
- 24 Josephus, *The Jewish War*, Translated by A.G. Williamson (New York: Penguin Books, 1970), 24.
- 25 Daniel 9:27, King James Version.
- 26 Luke 22:13-20, King James Version.
- 27 White, E. G. (1871). *Testimonies for the Church, vol. 2.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. P. 352.
- 28 White, E. G. (1877). *The Spirit of Prophecy, vol. 2.* Battle Creek, MI: Seventh-day Adventist Publishing Association. P. 192.
- 29 Luke 4:1, King James Version.
- 30 White, E. G. (1971). *Confrontation.* Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association. p. 43.
- 31 Matt 17:21, King James Version.
- 32 Ezra 8:21,23, King James Version.
- 33 Jonah 3:5, King James Version.
- 34 Levi 23:26-32, King James Version.
- 35 Psalms 35:13, King James Version.
- 36 Isaiah 22:12-14, King James Version.
- 37 Daniel 10:3, King James Version.
- 38 Douglass JM, Rasgon IM, Fleiss PM, Schmidt RD, Peters SN, Abelmann EA. Effects of a raw food diet on hypertension and obesity. *South Med J.* 1985 Jul;78(7):841-4.
- 39 1 Thessalonians 5:23,24, King James Version.