

CAPÍTULO 19

ALIMENTOS FERMENTADOS?

"Os benefícios dos alimentos fermentados para a saúde são surpreendentes", aclamava um artigo recente sobre saúde. Isso me fez refletir: como é possível que os alimentos fermentados sejam apontados como a resposta para os problemas de saúde mais complicados das pessoas - alimentos que Adão, antes da queda no Éden, nunca teria comido? O que poderia haver no fato de algum outro organismo digerir uma refeição antes de mim, que poderia melhorar sua qualidade nutricional/saúde?

De certa forma, os alimentos fermentados aumentam a entropia (a ideia de entropia vem de um princípio da termodinâmica que trata da energia. Em geral, refere-se à ideia de que tudo no universo acaba passando da ordem para a desordem, e a entropia é a medida dessa mudança).¹ A entropia seria como fazer um bolo de aniversário, colocá-lo na mesa de jantar durante a noite e, pela manhã, descobrir que três ratos haviam feito túneis nele; seu bolo teria aumentado em entropia. Em minha opinião, quanto mais se desce na cadeia alimentar, mais entropia se introduz. Os três ratos representariam a fermentação; se fossem bactérias ou leveduras, chamaríamos o desastre de fermentação.

Uma imagem de microscópio eletrônico colorido de um queijo curado me chamou a atenção. O que originalmente começou como o produto branco do úbere de uma vaca, agora aparecia como uma esponja amarela/laranja sem graça cujos recessos cavitários estavam repletos de corpos mortos de bactérias. O que transformou o leite branco em queijo amarelo? O que transforma sua água potável clara em urina amarela? E pensar que esse processo é apreciado por conhecedores de queijo em todo o mundo! Comer alimentos fermentados seria como dizer aos ratos mencionados acima na história do bolo de aniversário: "Por favor, comam o bolo e eu vou gostar de comer suas preciosas fezes". Decidi examinar mais a fundo esse processo de fermentação e descobri que há mais arte nele do que ciência. Embora seja verdade que muito se sabe sobre os fundamentos do processo de fermentação e que ele é replicável, também há muito sobre a fermentação que é desconhecido.

Quando sua maçã tem um machucado e começa a apodrecer, não apenas bolores, fungos e bactérias invadem, mas também uma série de vírus não reconhecidos anteriormente. Isso significa que há muitos vírus

em alimentos fermentados que nunca foram identificados ou estudados antes.

Agora, para dar um exemplo, sabemos que o processo de fermentação está repleto de subprodutos prejudiciais à saúde, como o ácido acético (vinagre) e o etanol (álcool)². A propósito, o kimchi (repolho fermentado) é alcoólico, o que significa que a fermentação gera álcool!² Tome cuidado para não comer chucrute antes de dar uma amostra de urina ou você poderá ser reprovado em um teste de sobriedade no trabalho.³ Você já ouviu falar em Kombucha? O Kombucha compete com a cerveja light em termos de teor alcoólico.⁴ Além disso, há subprodutos tóxicos do metabolismo de bactérias, bolores⁵ e fungos (incluindo micotoxinas, como a aflatoxina⁶) que são responsáveis por enfermidades como doenças autoimunes e câncer. Por exemplo, a substituição de alimentos de soja não fermentados por produtos de soja fermentados aumenta o risco de câncer em 58%.⁷ Então, isso é o que sabemos, mas e quanto ao desconhecido na fermentação? Recentemente, fiquei chocado com as descobertas de uma nova ciência aplicada aos alimentos fermentados. É a ciência da análise metagenômica. A análise metagenômica identifica sequências de DNA em amostras de alimentos que podem ser usadas para identificar organismos específicos. É como identificar um ladrão por suas impressões digitais. Por exemplo: Os cientistas analisaram uma amostra de chucrute (repolho fermentado) e descobriram 69.464 sequências de DNA viral, 50% das quais eram de vírus não identificados anteriormente.⁸ Isso significa que há muitos vírus em alimentos fermentados que nunca foram identificados ou estudados antes. Quando sua maçã tem um machucado e começa a apodrecer, não apenas bolores, fungos e bactérias invadem, mas também uma série de vírus não reconhecidos anteriormente. É isso mesmo! E se você quiser alguns deles, basta comprar vinagre de cidra de maçã orgânico com a mãe. Ah, e esqueci de mencionar: nele também virão nadando enguias de vinagre.⁹ Então, o que aconteceu com a colocação de rótulos de advertência de risco biológico nesses produtos?

Mas por que se preocupar com alguns vírus em seus alimentos? Os cientistas fizeram uma análise metagenômica do queijo e descobriram muitos vírus que carregam genes de resistência a antibióticos.¹⁰ Qual é a importância disso? Você come o queijo e as bactérias responsáveis por doenças em seu intestino são transformadas de modo que não podem mais ser controladas com os antibióticos mais comuns. Um vírus, o norovírus, responsável por náusea, diarreia e vômito, foi encontrado no Kimchi (repolho fermentado).¹¹ Será que são os vírus e as micotoxinas que fazem com que certos alimentos deixem rastros malignos? "Não se deve dar aos doentes álcool, chá, café, nem drogas; pois esses deixam sempre atrás de si vestígios maléficos."¹² "Verduras e frutas agradavelmente preparadas em sua estação serão benéficas, uma vez que sejam da melhor qualidade, não mostrando o mínimo sinal de deterioração, mas sendo sãs e não afetadas pela doença ou apodrecimento. Morrem mais pessoas por comerem frutas e verduras deterioradas que fermentam no estômago e produzem sangue envenenado, do

que fazemos idéia. "13 Os vírus são responsáveis por muitas doenças, entre elas o câncer.¹⁴

Muitas pessoas não sabem quais são os processos pelos quais muitos alimentos passaram antes de serem colocados na boca. Você está comendo alimentos fermentados (podres, estragados, envelhecidos)? Quem come frutas e legumes deteriorados? "As saladas são preparadas com óleo e vinagre, há fermentação no estômago, e a comida não é digerida, mas decompõe-se ou apodrece; em consequência, o sangue não é nutrido, mas fica cheio de impurezas, e surgem perturbações hepáticas e renais. "¹⁵

Os alimentos fermentados mais comuns aos quais se deve prestar atenção são: bebidas alcoólicas, kombucha, vinagre, queijo, creme azedo, iogurte, molho de soja, tempeh, miso, pão de massa fermentada, pickles, café, chá, kimchi, chucrute, salame, chocolate, baunilha, xarope de arroz integral, molho Worcestershire, molho Tabasco, flocos de levedura nutricional, Vegemite, Marmite e Promite.

Na minha opinião, se o pecado de Adão, ao preparar o caminho para a introdução da fermentação em nosso mundo, provou ser um benefício para a saúde das pessoas, então temos uma dívida de gratidão com o pecado (não, o pecado é a fonte da doença e da morte). Acredito que há muitos vírus e toxinas nos alimentos fermentados que faríamos bem em evitar. Não acredito que tenhamos uma dívida de gratidão com o pecado. É muito melhor comer alimentos integrais frescos do que alimentos apodrecidos (fermentados) infestados por uma infinidade de organismos misteriosos.

O pão sem fermento é a única representação correta da Ceia do Senhor. Nada fermentado deve ser usado.

Jesus tinha o cuidado de evitar qualquer coisa fermentada. "Deram-lhe a beber vinho com fel; mas ele, provando-o, não o quis beber. "¹⁶ Na última ceia, só havia vinho não fermentado. A fermentação é um símbolo do pecado e de suas consequências. "Cristo está ainda à mesa em que fora posta a ceia pascoal. Acham-se diante dEle os pães asmos usados no período da páscoa. O vinho pascoal, livre de fermento, está sobre a mesa. Estes emblemas Cristo emprega para representar Seu próprio irrepreensível sacrifício. Coisa alguma corrompida por fermentação, símbolo do pecado e da morte, podia representar "o Cordeiro imaculado e incontaminado". 1 Pedro 1:19.¹⁷

"O pão partido e o suco puro da uva devem representar o corpo partido e o sangue derramado do Filho de Deus. O pão fermentado não deve ser colocado na mesa da comunhão. O pão sem fermento é a única representação correta da Ceia do Senhor. Nada fermentado deve ser usado - somente o puro fruto da videira e o pão sem fermento devem ser usados."¹⁸

O que devemos comer? O que será mais saudável? "Deve-se tomar cuidado para que todos os alimentos estejam nas melhores condições possíveis. No final das contas, o alimento bom é o mais barato. Vegetais velhos ou de má qualidade provavelmente serão

desagradáveis e prejudiciais à saúde. O mesmo acontece com as frutas. Maduras e frescas, elas são tão saudáveis quanto deliciosas; mas frutas verdes, parcialmente deterioradas ou maduras demais nunca devem ser consumidas cruas. Quando cozidas, as frutas verdes são menos desagradáveis. Entretanto, na medida do possível, devemos usar as frutas em seu estado natural. Quanto mais nos acostumarmos a usá-las frescas da árvore, mais apreciaremos as frutas e mais benefícios receberemos de seu uso. "¹⁹

REFERÊNCIAS

- ¹ <https://www.vocabulary.com/dictionary/entropy>
- ² Jung JY, Lee SH, Kim JM, Park MS, Bae JW, Hahn Y, Madsen EL, Jeon CO. Metagenomic analysis of kimchi, a traditional Korean fermented food. *Appl Environ Microbiol.* 2011 Apr;77(7):2264-74.
- ³ Musshoff F, Albermann E, Madea B. Ethyl glucuronide and ethyl sulfate in urine after consumption of various beverages and foods--misleading results? *Int J Legal Med.* 2010 Nov;124(6):623-30.
- ⁴ Liu Y, Chan M, Ebersole B, Sy H, Brown PN. Determination of Ethanol Content in Kombucha Products by Gas Chromatography with Flame Ionization Detection: A Multilaboratory Study. *J AOAC Int.* 2018 Sep 18.
- ⁵ Hachmeister KA, Fung DY. Tempeh a mold-modified indigenous fermented food made from soybeans and/or cereal grains. *Crit Rev Microbiol.* 1993;19(3):137-88.
- ⁶ Sivamaruthi BS, Kesika P, Chaiyasut C. Toxins in Fermented Foods: Prevalence and Preventions- A Mini Review. *Toxins (Basel).* 2018 Dec 24;11(1).
- ⁷ Kim J, Kang M, Lee JS, Inoue M, Sasazuki S, Tsugane S. Fermented and non-fermented soy food consumption and gastric cancer in Japanese and Korean populations: a meta-analysis of observational studies. *Cancer Sci.* 2011 Jan;102(1):231-44.
- ⁸ Park EJ, Kim KH, Abell GC, Kim MS, Roh SW, Bae JW. Metagenomic analysis of the viral communities in fermented foods. *Appl Environ Microbiol.* 2011 Feb;77(4):1284-91.
- ⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=BmLT0LwCsMQ>
- ¹⁰ Colombo S, Arioli S, Gargari G, Neri E, Della Scala G, Mora D. Characterization of airborne viromes in cheese production plants. *J Appl Microbiol.* 2018 Nov;125(5):1444-1454.
- ¹¹ Lee HM, Lee JH, Kim SH, Yoon SR, Lee JY, Ha JH. Correlation between Changes in Microbial/ Physicochemical Properties and Persistence of Human Norovirus during Cabbage Kimchi Fermentation. *J Microbiol Biotechnol.* 2017 Nov 28;27(11):2019-2027.
- ¹² White, E. G. (1932). *Medicina e Salvação* p. 228.

¹³ White, E. G. (1938). Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 309.

¹⁴ Schelhaas M. Viruses and cancer: molecular relations and perspectives. Biol Chem. 2017 Jul 26;398(8):815-816.

¹⁵ White, E. G. (1987). Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 345.

¹⁶ Mateus 27:34 Versão Almeida Revista e Atualizada.

¹⁷ White, E. G. (1898). O Desejado de Todas as Nações p. 463.

¹⁸ White, E. G. (1897, June 22). "The Ordinances." The Review and Herald.

¹⁹ White, E. G. (1905, July 1). "Diet and Health." Life and Health.