

488, 489.

Wetenschappelijke onderzoeken ondersteunen nu de geschriften van zuster White op bijna elk gebied der voeding, waarover ze schreef. Typische voorbeelden zijn haar adviezen betreffende verlijnde spijzen en vetten.

Verlijnde spijzen

We leven in een tijd waar deskundigen op het gebied der voeding er bij het publiek op aandringen de vraag van verlijnde spijzen te overwegen — producten waaruit waardevolle voedingsstoffen zijn verwijderd tijdens het fabricatie proces. Hoewel uiterlijk goed gevoed, zijn veel mensen in werkelijkheid ondervoed. Hieromtrent schreef dr. McCay:

„Vroeger vernietigde de mens geen voedende stoffen uit natuurlijk voedsel omdat hij niet veel had, en hij het gehele product moest gebruiken in de vorm waarin het groeide.

... Het eerst leerde de mens het meeste van de voedingswaarde te vernietigen toen hij ontdekte hoe hij alcohol moest destilleren, ... en toen hij leerde om suiker te kristalliseren ...

Ongeveer 150 jaar geleden namen de kennis van scheikunde, natuurkunde en fysiologie snel toe. Deze kennis maakte tenslotte mogelijk dat de grote verscheidenheid van voedingsmiddelen, die heden de Amerikaanse markt overstroomt, vervaardigd en gedistribueerd kon worden. In dezelfde tijd maakten ze het gemakkelijker om grote voorraden behandelde materialen als suiker en alcohol te vervaardigen en te verkopen, die de mens bekoren, en de gezondheid benadelen.” R. & H 12 febr. 1959.

We noemen in het kort twee soorten verlijnd voedsel — graanproducten en suiker.

In 1854, negen jaar voor het uitvoerige visioen betreffende gezondheidshervorming in 1863 aan zuster White werd getoond, noemde ze deze beide punten:

„Ik zag toen dat de eetlust moet worden beteugeld, dat vette spijzen niet klaargemaakt behoren te worden ... Eet minder verlijnd voedsel; eet eenvoudig voedsel, zonder vet.” EGW Manuscript 3, 1854.

De raadgeving betreffende verlijnd voedsel werd herhaald in haar eerste boeken in uitspraken als de volgende, geschreven in 1868:

„Wit brood kan het lichaam niet die voeding verschaffen, die u vindt in volkoren tarwebrood. Het gebruik van gezeefd tarwemeel voor brood kan het lichaam niet gezond doen blijven.” 2 Testimonies, blz. 68.

In 1905 gaf ze de volgende raad:

„In wit brood ontbreken de voedende elementen die men vindt in volkorenbrood.” Ministry of Healing, blz. 300.

Overvloedig wetenschappelijk bewijs is nu aanwezig om aan te tonen dat de zorg van zuster White betreffende verlijnd voedsel gerechtvaardigd was, zoals de wetenschap nu erkent. We citeren een korte uitspraak van dr. McCay:

„Tegen het eind van het leven van mevrouw White begonnen mensen te beseffen dat het malen van koren en het zeven ervan de meeste vitaminen, een gedeelte van de proteïne, en belangrijke mineralen als ijzer er uit verwijderde. Toch waren zelfs voedselkundigen er niet vlug bij om ten strijde te trekken tegen witbrood. Nu weten voedselkundigen dat deze vitale grondstoffen verloren gaan als het vlies en de kiem uit het koren worden verwijderd.” R & H 19 febr. 1959.

Maar er is nog iets dat voedselkundigen eerst onlangs begrepen. Het oog van dr. McCay viel hierop, en hij schreef:

„Mevrouw White besefte de waarde van het mengen van granen. Ze schreef: Alle tarwemeel is niet het beste voor een steeds terugkerend diët. Een mengsel van tarwe, haver en rogge zou veel gezonder zijn dan de tarwe, waaruit de voedende bestanddelen zijn verwijderd.’ Counsels on diet and Foods, blz. 321. Ze besefte de waarheid van Ezechiël: „Neem voor u tarwe, en gerst, en bonen, en linzen, en gierst en spelt; en doe die in een vat, en maak die u tot brood.’ Ezechiël 4 : 9. Deze toevoegingen vullen de proteïnen van tarwebrood aan en vergroten de hoeveelheid calcium.” R & H 26 febr. 1959.

Laten we nu een korte blik werpen op suiker, en achtgeven op de eerste raadgevingen van mevrouw White betreffende dit algemeen artikel.