

„Suiker verstopt het lichaam. Het verhindert de werking van de levende machinerie . . .

Dikwijls zat ik aan de tafels van mijn broeders en zusters, en zie dat ze veel melk en suiker gebruiken. Deze verstoppen het lichaam, prikkelen de spijsverteringsorganen en beschadigen de hersenen. Alles wat de werking hindert van de levende machinerie staat in directe betrekking tot de hersenen. En door het licht, wat mij gegeven is, weet ik dat suiker, wanneer die in grote hoeveelheden gebruikt wordt, meer schade doet dan het gebruik van vlees.” 2 Testimonies, blz. 369, 370.

„Over het algemeen wordt veel te veel suiker in het eten gebruikt.” Min. of Healing, 301.

Amerikanen gebruiken meer dan 100 pond suiker per jaar – per hoofd! Uitspraak na uitspraak komen we tegen, die de uitspraken van mevrouw White, tientallen jaren geleden gedaan, ondersteunen, welke komen van heden-daagse voedselkundigen.

„Geraffineerde witte suiker verschaft alleen maar calorieën aan het dieet. Het is duidelijk dat het huidige grote verbruik van suiker nadelig is, met dien verstande, dat het een geringer verbruik van betere voedingsmiddelen betekent.” Handbook of Nutrition, The American Medical Assn, 1951, blz. 635.

„Hoewel suiker een snelle bron van energie betekent, is de uitwerking ervan op de maag verschillend van andere voedingsmiddelen. In geconcentreerde vorm verhindert het de verschijning van maagsappen, een eigenschap die suiker in opgeloste toestand niet bezit . . . Het is waarschijnlijk dat vele infecties door staphilococcon verergerd worden door te veel suiker.” Rehfuss, Indigestion, its diagnosis and management, blz. 458.

Heden is bekend dat het overvloedig gebruik van suiker tandbederf tot gevolg heeft. Hier is een verhelderende informatie op dit gebied:

„Het lijkt er op dat een van de prijzen die we moeten betalen voor een goed gebit bestaat uit het weglaten van de versnapering tussen de maaltijden, die gewoonlijk bestaat uit veel suiker, terwijl er vrijwel geen vitaminen of mineralen in zitten. Het verschijnsel van het afnemende

tandbederf bij kinderen in de Noord-Europese landen gedurende en na de oorlog, toen er vrij weinig suiker was, is overvloedig bewijs. De afname van bederf volgde snel op de afname van het verbruik van suiker in het desbetreffende land.” Diet and dental health, Jan. 1960, R. R. Steinman.

Inderdaad hebben de woorden van de uitspraak van de Geest der Profetie: „Gewoonlijk wordt veel te veel suiker gebruikt in het eten”, geen verdediging nodig.

Vetten

Vetten worden vaak genoemd in de geschriften van mevrouw White betreffende voeding. Hier volgen twee van zulke uitspraken:

„Vetten, gebruikt in het voedsel, bemoeilijken de spijsvertering.” Counsels on diet and foods, blz. 345.

„Olie, zoals deze voorkomt in olijven, is ver te verkiezen boven dierlijke olie of vet.” Ministry of Healing, 298.

Bevestiging door de wetenschap:

„Vet voedsel wordt beschouwd als onverteerbaar. Het is waar dat een grote voorraad vet in het voedsel van gevoelige personen moeilijkheden in de ingewanden veroorzaakt. Veel hangt echter af van de aard van het vet . . . Gewaarschuwd dient te worden tegen niet goed gebakken voedsel, omdat dit vaak zo met vet doordrongen is, dat de spijsverteringssappen geen toegang hebben tot het voedsel.” McLester-Darby, Nutrition and Diet in Health and Disease, blz. 199, 200.

Hieraan moeten de waarschuwingen van voedselkundigen worden toegevoegd, dat dierlijke vetten het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Grote hoeveelheden van deze stof in het bloed kunnen schade toebrengen aan de aderen, en bijdragen tot het grote aantal sterfgevallen aan hart en vaatziekten. Let ook op de raad om in plaats van harde vetten, plantaardige oliën te gebruiken, die het cholesterolgehalte in het bloed doen dalen. De volgende uitspraak van een recent gezaghebbend werk is geruststellend:

„Opmerkelijk is dat aderverkalking zelden voorkomt bij mensen wier dieet in hun leven in hoofdzaak vegetarisch