

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Tomáš Korčák 2020

Kdo je hlupák a kdo je moudrý?

Hlupáci bývají pokořeni pro svou věrolomnou cestu a pro své viny. Jejich duše si ošklivila veškerý pokrm, dospěli až k branám smrti. (Ž 107,17-18)

Jíst nesprávným způsobem vede do trápení, nemoci, hněvu a hoře.

K tomu ještě po všechny své dny jí ve tmě, s mnohým hněváním, nemocí a rozhořčením. (Kaz 5,16)

Bludné nauky zakazují různé pokrmy; pokrm jim nahrazuje Boha.

Všechno živé, co se hýbe, budete mít za pokrm. Jako jsem vám dal zelené rostliny, tak vám dávám všechno. (Gn 9,3)

[Pouze požívání krve je v celém Písmu zapovězeno – viz Sk 15,19-20; krev není pokrm!]

Duch výslovně praví, že v posledních dobách někteří odstoupí od víry, přidržující se bludných duchů a učení démonů, těch, kteří v pokrytectví mluví lež a mají vypálené znamení na vlastním svědomí. Zabraňují lidem ženit se a nařizují jim zdržovat se pokrmů, které Bůh stvořil, aby je s děkováním požívali ti, kdo věří a poznali pravdu. Neboť všechno, co Bůh stvořil, je dobré a nemá se zavrhouvat nic, co se přijímá s děkováním: posvěcuje se to skrze slovo Boží a přímlovu.

Když budeš toto předkládat bratřím, budeš dobrým služebníkem Krista Ježíše, živěným slovy víry a dobrého učení, které sis osvojil. Světské a babské báje odmítej. Cvič se pro zbožnost. (1Tm 4,1-7)

Jezte všechno, co se prodává na masném trhu, a kvůli svědomí se na nic nevyptávejte. Vždyť ‚Pánova je země a její plnost.‘ (1K 10,25-26) *Tedy: co se prodává v obchodech, to jezte klidně a nelamte si hlavu původem jídla.*(SNC)

At' vás tedy nikdo nesoudí pro pokrm a pro nápoj nebo kvůli svátku, novoluní nebo sobotám. Jestliže jste s Kristem zemřeli živlům světa, proč si dáváte předpisovat, jako byste žili ve světě: toho se nedotýkej, to nechutnávej, na to ani nesáhni? To se týká vesměs věcí, které jsou spotřebováním určeny k zániku - jsou to lidské příkazy a nauky. (Ko 2,16.20-22)

Nenechte se unášet všelijakým podivným učením. Je lepší posilovat své srdce milostí než pokrmy, které svým stoupencům nijak nepomohly. (He 13,9 B21)

Všechno mohu, ale ne všechno je užitečné; všechno mohu, ale ničím se nedám ovládnout. Pokrmy jsou pro břicho a břicho pro pokrmy. Bůh však zničí jedno i druhé. Tělo však nenáleží smilstvu, nýbrž Pánu, a Pán tělu. (1K 6,12-13)

Když jde o jiné věci, tu ovšem připomínáte: „Všechno je mi dovoleno.“ Jistěže! Jenže i některé z těch dovolených věcí mi mohou škodit a mohou urážet slabé svědomí bližních. „Všechno je mi dovoleno,“ opakujete znovu. Ano! Ale když vidím, že mě některá z těch dovolených věcí začíná ovládat, pak rychle přestanu, aby si mě nepodmanila a aby mě ta moje svoboda nezotročila. Tak například k těm dovoleným věcem patří jídlo. Jídlo je pro žaludek a žaludek je pro jídlo. To jsou však jen věci, které rychle pomínou. Bůh totiž tomu jedení a zažívání udělá brzo konec. Ale tělo má v Božích plánech vyšší určení než jídlo a žaludek. Tělo není pro smilství! Proto nikdy nepočítej mezi „dovolené“ věci to, jak zacházíš s tělem. Tělo je pro Pána a Pán pro tělo. (Kurz)

Pokrm nás k Bohu nepřiblíží. Nejíme-li, nic neztrácíme, a jíme-li, nic nezískáváme. (1K 8,8) Je pravda, že jídlo nám u Boha ceny nedodá ani neubere, nic jím nezískáme ani neztratíme. (SNC)

Řekl jim: „I vy jste tak nechápaví? Nerozumíte, že vše, co zvnějšku vchází do člověka, ho nemůže znečistit, protože nevchází do jeho srdce, ale do břicha a vychází do záchodu?“ Tak prohlásil za čisté všechny pokrmy. Říkal však: „To, co z člověka vychází, to člověka znečišťuje.“ (Mk 7,18-20)

Proto vám pravím: Nedělejte si starosti o svůj život, o to, co budete jíst a co budete pít, ani o své tělo, o to, co si obléknete. Není život víc než pokrm a tělo víc než oděv? Hledejte však nejprve Boží království a jeho spravedlnost, a to všechno vám bude přidáno. (Mt 6,25.33)

Písmo neřeší CO jíst, ale JAK jíst:

1. Jez s vděčností

Vždyť vše, co pochází z Boží ruky, je dobré a nic není zakázané, když za to Bohu děkujeme: jeho slovo a naše modlitba to očistily. (1Tm 4,4-5 SNC)

- Jestliže přijímáme od Boha pokrm ve víře, je posvěcen. Nebudeme pokoušet Boha a vědomě jíst jedovaté, avšak také nebudeme otroky „zdravého“ stravování.
- Vděčnost se projevuje v nevybírání si (viz Př 30,21-22 ČEP).
- Pamatujme na chudé. „Každý devátý člověk na světě (795 milionů) trpí podvýživou. Největší procento hladovějících lidí je v subsaharské Africe. Asi každý čtvrtý člověk je zde podvyživený, což způsobuje téměř polovinu (45 procent) úmrtí dětí mladších pěti let, to je 3,1 milionu dětí ročně. 66 milionů dětí školního věku v rozvojových zemích chodí do školy hladových, z toho je 23 milionů dětí z Afriky.“ (www.osn.cz 2016) (Mk 14,7; L 14,13.21)

Chtěli jen, abychom pamatovali na chudé, o což jsem se opravdu pilně snažil. (Ga 2,10 B21)

- Pokrm přijímáme jako dar. Jsme na Bohu zcela závislí.

Oči všech k tobě vzhlížejí a ty jim dáváš potravu ve svůj čas. Otvíráš svou ruku a napájíš přízní všechno živoucí. (Ž 145,15-16; viz též Ž 104,27-28)

- Vděčnost jde ruku v ruce se spokojeností:

Opravdu velkým pramenem zisku je totiž zbožnost, která se spokojí s tím, co má. Nic jsme si přece na svět nepřinesli a je jasné, že si z něho také nemůžeme nic odnést. Máme-li však jídlo a oděv, spokojíme se s tím. (1Tm 6,6-8) *Máme-li však obživu a přikrytí [tj. oděv a přístřeší], spokojíme [spokojme] se s těmito věcmi. (PSP)*

- Ježíš měl zvyk před jídlem požehnat a vzdát díky:

Pojedli chléb, když Pán vzdal díky. (J 6,23)

A stalo se, když se s nimi usadil ke stolu, že vzal chléb, požehnal, rozlomil a podával jim. (L 24,30; viz též Mt 14,19; J 6,11; Mt 15,36; L 22,17-19; 1K 11,23-25)

2. Jez k slávě Boží

Jestliže já s vděčností jím, proč mám být pomlouván za něco, za co vzdávám díky? Ať tedy jíte nebo pijete nebo cokoliv činíte, všechno číňte ke slávě Boží. (1K 10,30-31)

- Jídlo je zdrojem našich přirozených sil, a protože zdrojem našeho jídla je sám Hospodin, pak své síly používáme k jeho službě a jeho slávě. „Skrze víru dokonce i naše denní jídlo získá povahu Bohoslužby, kterou jsme účastni Boží slávy.“ (Derek Prince: *Žít vírou, Rončka 1992, str. 39*)

3. Jez z víry

Někdo věří, že může jíst všechno, slabý však jí jen zeleninu. Víím a jsem přesvědčen v Pánu Ježíši, že nic není nečisté samo v sobě; jen tomu, kdo něco pokládá za nečisté, je to nečisté. **Vždyť království Boží není pokrm a nápoj, nýbrž spravedlnost, pokoj a radost v Duchu Svatém.** Ten však, kdo pochybuje a jedl by, je odsouzen, protože nejednal na základě víry. **Všecko, co není z víry, je hřích.** (Ř 14,2.14.17.23) *Vždyť v království Božím nejde o nějaké příkazy: „Tohle smíte jíst a pít, ale tohle nikoli!“ Království Boží je tam, kde jsou hodnoty duchovní: spravedlnost z víry v Pána Ježíše a pokoj a radost jako dary Ducha svatého. (Kurz)*

- Náš životní styl má být prostoupen vírou. Víra je jediným základem pro spravedlivý život (viz Ř 1,17). Rozumná bohoslužba začíná našimi těly (viz Ř 12,1).
- Víra je velice praktická a má vliv i na naše stravování - viz Ř 14. Pavel zde neříká, že je absolutně správné jíst zeleninu a špatné jíst maso, nebo naopak. Říká, že je špatné cokoli, co jíme pod odsouzením s pochybnostmi a správné jíst bez odsouzení

na základě víry. Máme tedy jíst z víry. Pokoj, radost a spravedlnost je základem zdravého stravování!

4. Jez s radostí

Jdi, jez svůj chléb s radostí a popíjej své víno s dobrou myslí, neboť Bůh již dávno našel zalíbení ve tvém díle. (Kaz 9,7 ČEP)

Denně zůstávali jednomyslně v chrámě, po domech lámali chléb a přijímali pokrm s veselím a prostotou srdce. Chválili Boha a byli oblíbeni u všeho lidu. A Pán denně přidával k jejich společenství ty, kteří byli zachraňováni. (Sk 2,46-47)

- První křesťané jedli takovým způsobem, že tím byli nevěřící lidé v jejich okolí získáváni pro Pána. Stolovali s radostí, vděčností a chválou.
- *„Jeden můj přítel vyrůstal v rodině, kde vládl hněv. U jídla se buď mlčelo, nebo padaly sarkastické poznámky. O několik čísel dál stál starý dům s velkou verandou, kde bydlela jedna šťastná rodina. Můj přítel mi vyprávěl, že když mu bylo asi tak deset, začal odcházet od večeře, co mohl nejdříve, aniž by na něho začali křičet, a pokaždé zamířil do toho starého domu v jejich ulici. Když tam přišel v době jídla, zalezl pod verandu a jen tam seděl a poslouchal jejich smích. Když mi o tom řekl, požádal jsem ho, aby si představil, jaké by to bylo, kdyby se otec v tom domě nějak dozvěděl, že se krčí pod verandou, a poslal by pro něho svého syna. Požádal jsem ho, aby si představil, co by pro něho znamenalo, kdyby to pozvání přijal, posadil by se u nich ke stolu, nešťastnou náhodou by převrhl svou sklenici vody a otec by jen se smíchem radostně nařídil: „Dolejte mu vodu! A dejte mu suchou košili. Chci, aby mu u nás chutnalo!“ Potřebujeme slyšet, jak se náš otec směje. Změna závisí na tom, do jaké míry prožíváme Boží charakter.“ (Larry Crabb: Umění přiblížit se, Návrat domů 2000, str. 29)*
- Též sám Pán chce s námi stolovat:

Hle, stojím u dveří a tluču; kdo by uslyšel můj hlas a otevřel dveře, k tomu vejdu a budu s ním večeřet a on se mnou. (Zj 3,20)

Hospodin zástupů uspořádá pro všechny národy na této hoře hostinu z tučných jídel, hostinu z vyzrálých vín; z jídel tučných, dužnatých, a z přečištěných vyzrálých vín. (Iz 25,6; viz též Ž 23,5)

Rodiče musí být ve stravování pro své děti příkladem:

1. ve stravovacích návycích
2. v nevybírání si (**jezte všechno, co vám předloží** – 1K 10,27)
3. ve vděčnosti
4. ve střídmosti a sebeovládání
5. v pokojné důvěře
6. ve vyvážené a rozumné stravě
7. ve stolování (**když se scházíte k jídlu, čekejte jeden na druhého** - 1K 11,33)