Какую диету Бог первоначально предложил людям? – Фрукты, злаки, орехи, бобовые растения. Так говорит Св.Писание: “И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам сие будет в пищу”. (Бытие 1:29).

Что Бог сказал о диете сразу после потопа, когда едва ли какая-нибудь растительность осталась? Так говорит Св.Писание: «Да страшатся и да трепещут вас все звери земные, и все птицы небесные, все, что движется на земле, и все рыбы морские: в ваши руки отданы они; все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; только плоти с душею ее, с кровью ее, не ешьте». (Бытие 9:2-4)

Люди должны были разбираться в пище, различая, что можно есть и чего есть нельзя. Так говорит Св.Писание: “Чтобы отличать нечистое от чистого, и животных, которых можно есть, от животных, которых есть не должно”. (Левит 11:47) /Читайте Левит 11-ю главу для дальнейших подробностей./

Как своим примером Даниил указал на важность надлежащей диеты? Так говорит Св.Писание: «Даниил положил в сердце своем не осквернять яствами со стола царского и вином, какое пьет царь, и потому просил начальника евнухов о том, чтобы не осквернять ему». (Даниил 1:8); Что он ел и пил вместо этого? Так говорит Св.Писание: «Сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дают нам в пищу овощи и воду для питья». (Даниил 1:12)

Почему мы должны контролировать себя в привычках питания? Так говорит Св.Писание: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию». (1 Коринфянам 10:31)