

## Nº 106 - O USO DO AÇÚCAR NA ALIMENTAÇÃO

### Caloria vazia

Há perigo para a saúde no consumo de açúcar branco e refinado, em suas várias formas, como balas, doces, pudins, bolos e outros. O açúcar é o inimigo número 1 de dentes fortes, bonitos e saudáveis. O açúcar decompõe-se rapidamente na boca. Quando no estômago, as enzimas do organismo têm a função de dissolver e transformar o açúcar em ácidos. E, as bactérias contidas na boca, se alimentam do açúcar, produzindo também os mesmos ácidos.



Esta concentração de substâncias ácidas ataca o esmalte dos dentes causando cáries. E nestes orifícios, as bactérias penetram causando a total destruição dos dentes.



O açúcar branco é uma caloria vazia, fornece energia, porém, sem muitos nutrientes e a alimentação equilibrada, já contém 70% de açúcar.

### Açúcar não tem nutrientes

Todos os nutrientes contidos na cana de açúcar, como: proteínas, carboidratos, cálcio, fósforo, vitaminas B1, B2 e niacina, são eliminadas no processo industrial do refino.

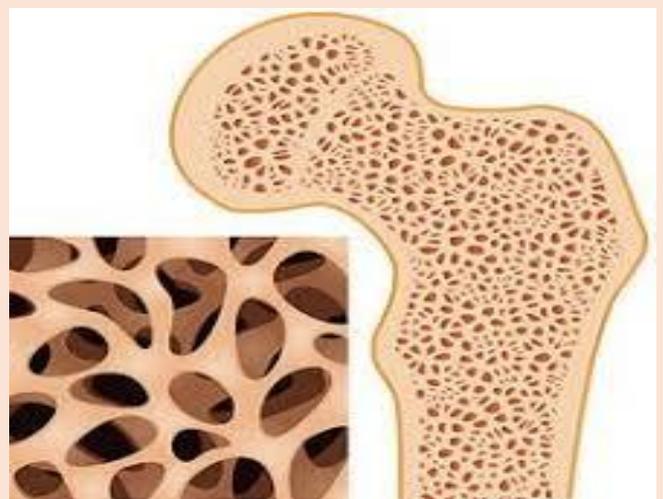
### Doenças causadas pelo uso de açúcar

O consumo excessivo de açúcar tem contribuído para várias doenças, como: excesso de gases intestinais, cálculo de vesícula, hemorroidas, prisão de ventre, obesidade, colesterol e diabetes.



Em regiões onde o consumo de açúcar é considerado nulo, estas doenças praticamente não existem. Elas não ocorrem, por exemplo, em populações africanas ou tribos indígenas que vivem sem estes hábitos de nossa civilização.

### O açúcar e a Descalcificação óssea



Lembre-se, de que os alimentos à base de chocolates contêm uma boa quantidade de açúcar; e seu consumo excessivo coopera para a descalcificação dos ossos. Para que se tenha uma boa saúde requer-se moderação no consumo de açúcar.

## finalizando

Chegamos ao fim de nossa primeira apostila. Espero que você tenha tirado o máximo de proveito e que de alguma forma as lições nela contidas possam ter contribuído para seu crescimento espiritual.

### Conheça outras apostilas da ITESPER:

**Uma vida de Paz** (Estudo sobre a vida Conjugal, social, espiritual e financeira do cristão).

**Festas Judaicas** (Estudo sobre o cumprimento de profecias, encontradas dentro do calendário das festas judaicas relatados nas Escrituras).

**Soteriologia nas lições do Tabernáculo** (Estudo sobre o Santuário judaico e sua relação com as profecias do tempo do fim do livro de Daniel e Apocalipse).

**Saúde sem Segredos** (Orientações Bíblicas e científicas sobre saúde, mostrando como surgem as doenças, como evita-las e tratá-las naturalmente. Mais informações:

**Faça contato: 35 988112132** – WhatsApp

**E-mail:** olinto.l.santos@hotmail.com

### Próxima Lição: Estudo Bônus

### O Controle de Deus sobre a História