**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**FRUTAS FRESCAS - UMA BENÇÃO**

**Sou muito grata a Deus porque, quando Adão perdeu seu lar edênico, o Senhor não o privou do suprimento de frutas. Carta 157, 1900.**

**O Senhor quer que os que vivem em países onde é possível grande parte do ano, se compenetrem da bênção que têm nessas frutas. Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção. Testimonies, vol. 7, pág. 126.**

**Convir-nos-ia cozinhar menos e comer mais frutas em estado natural. Ensinemos o povo a comer abundantemente uvas, maçãs, pêssegos, pêras, amoras e toda outra espécie de frutas que seja possível conseguir. Sejam elas preparadas e conservadas para uso no inverno, usando-se quanto possíveis vidros, em vez de latas. Testimonies, vol. 7, pág. 134.**

**Para um estômago dispéptico, podeis pôr à mesa frutas de diversas espécies, mas não demasiada variedade em uma refeição. Testimonies, vol. 2, pág. 373.**

**Recomendaríamos especialmente as frutas como fator de saúde. Mas mesmo as frutas não devem ser comidas após uma completa refeição de outros alimentos. Manuscrito 43, 1908.**

**Verduras e frutas agradavelmente preparadas em sua estação serão benéficas, uma vez que sejam da melhor qualidade, não mostrando o mínimo sinal de deterioração, mas sendo sãs e não afetadas pela doença ou apodrecimento. Morrem mais pessoas por comerem frutas e verduras deterioradas que fermentam no estômago e produzem sangue envenenado, do que fazemos idéia. Carta 12, 1887.**

**Uma provisão simples, mas liberal de fruta é o melhor alimento que se possa colocar diante dos que se estão preparando para a obra de Deus. Carta 103, 1896.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.310***

**FONTES DE FERRO**

**O poder que o sangue tem de levar oxigênio as células do organismo depende do ferro. É o ferro da hemoglobina o elemento que se combina com o oxigênio para veiculá-lo a cada célula do organismo. É o transportador do oxigênio, as células, por sua vez, tem também ferro em sua constituição.**

**É elemento que se acha fazendo parte da constituição da crosta terrestre; no entanto, não e comum aparecer em altas doses como constituinte dos vegetais. O fígado é onde se encontra mais alta taxa de ferro. O melado talvez seja a melhor fonte de ferro de que se possa dispor.**

**Encontra-se ainda este bom elemento na cutícula e no embrião dos grãos de cereais, trigo, aveia e etc. o costume da refinação e da purificação destes dois elementos alimentos indispensáveis, o açúcar de cana e a farinha de trigo; despoja-os de sua cota de ferro.**

**O açúcar branco e pão branco são, como fontes de ferro; alimentos inúteis. Outra fonte de ferro que não se pode desprezar são as leguminosas: feijão, lentilha, etc. a gema do ovo contém ferro em quantidade apreciável.**

**As frutas, principalmente as frutas secas fornecem ferro em quantidade regular: figos, tâmaras e nozes são fontes de ferro em boa proporção. As verduras também possuem ferro, principalmente o espinafre.**

***Nutrição e Vigor, págs. 171,173 e 174***