

УДК 228.993.378

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2021.37.8>

## ТЕОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ У ВЧЕННІ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЦЕРКВИ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ

Валентина Куриляк

*Національний університет «Острозька академія»,  
гуманітарний факультет, кафедра культурології та філософії  
вул. Семінарська, 2, 35800, м. Острог, Рівненська область, Україна*

Статтю присвячено дослідженню питання теології харчування у вченні про здоровий спосіб життя у Церкві адвентистів сьомого дня. Представлено тлумачення біблійних текстів адвентистами сьомого дня способів, методів та вмісту харчового раціону. Висвітлено основні причини відмови адвентистів від уживання тварин, яких Біблія відносить до категорії нечистих. Показано на основі біблійних текстів, чому адвентисти продовжують розділяти їжу на чисту та нечисту, а також надано коментар, чому ця старозавітна постанова не втратила своєї актуальності для сучасних християн. Детально розглянуто компілятивну працю «Поради щодо їжі та харчування», сформовану із праць адвентистської письменниці Еллен Уайт, яка згадувала під різними кутами реформу здоров'я, у т. ч. й питання харчування. Визначено, що авторка у своїх працях розділяла їжу, напої та методи харчування на дві категорії: перша – це рекомендаційна, до якої входять поради, як краще; друга – це речовини, продукти та напої, які категорично заборонено вживати. До категорії не рекомендованих відносяться чорний чай, кава, білий цукор, м'ясо тощо, а до категорії заборонених – алкоголь, тютюн, наркотики, нечисті тварини. На основі аналізу праці Еллен Уайт встановлено, що між способом харчування людини та її духовним життям існує тісний зв'язок. Саме тому порушення законів та принципів здоров'я людини тісно пов'язане з рівнем духовності людини. Якщо людина нестримана, непомірна у вживанні їжі, не відділяє, що шкодить, а що ні, це в кінцевому підсумку, на думку адвентистів, призведе до морального падіння та руйнування духовного життя людини. Теологія харчування, представлена конфесією адвентистів, з одного боку, містить ясну вказівку, що спасіння людини ніяк не залежить від того, що і скільки їсть християнин, але, з іншого боку, невірний підхід із позиції адвентизму ускладнює шлях людини до Бога. У підсумках підкреслено, що доктринальне вчення адвентистів про здоровий спосіб життя, у т. ч. про спосіб харчування людини, не є квитком спасіння, однак наголошується, що потурання власному апетиту та нестриманості у кінцевому підсумку призводить до духовного занепаду.

*Ключові слова:* теологія харчування, вчення про здоровий спосіб життя, Церква адвентистів сьомого дня.

**Вступ.** Різниця між християнськими релігійними деномінаціями, як правило, полягає у ключових доктринальних відмінностях, які одночасно визначають особливості тієї чи іншої конфесії та характеризують її у цілому. Так, однією з відмінних ознак у релігійному вченні Церкви адвентистів сьомого дня є ідея про здоровий спосіб життя. Концептуально вчення про принципи здорового способу життя адвентистів викладено у двадцять другій доктрині під назвою «Християнська поведінка», у якій, у першу чергу, з теологічної позиції наведено причини, чому християнам необхідно дотримуватися принципів здорового способу життя. Відповідно, проаналізувати зв'язок теології та способу харчування людини є перспективним дослідницьким завданням. Одним із визначень теології є «систематичний виклад та обґрунтування догматів певної релігії, заснованої на її вченні про Бога та священних книгах» [1]. Виходячи із цього, обґрунтуємо причину використання слова «теоло-

гія» у назві дослідження, оскільки принципи та методи харчування є складовою частиною вчення про здоровий спосіб життя Церкви адвентистів сьомого дня.

**Мета дослідження** полягає в окресленні теології харчування у вченні про здоровий спосіб життя Церкви адвентистів сьомого дня. Для досягнення зазначеної мети необхідно виконати такі завдання: по-перше, дослідити обґрунтування методу та змісту харчового раціону людини з акцентом на біблійний текст; по-друге, розглянути аргументи та пояснення Еллен Уайт як однієї із засновниць Церкви АСД; по-третє, визначити зв'язок між духовністю та способом харчування людини.

**Виклад основних результатів дослідження.** Хоча питання харчування з першого погляду не містить богословських підстав, однак у перших розділах книги Буття вже містяться згадки про нього. В описі історії про творіння світу, зокрема людини, Бог на початку попіклувався про раціон для людини. Також розвиток цієї теми прослідковується впродовж усього процесу спасіння, який міститься на сторінках Святого Письма. Із цього можемо зробити попередній висновок, що між духовним та фізичним життям людини є тісний зв'язок, якому адвентисти у своєму вченні про принципи здорового способу життя приділяють значну увагу.

Відповідно до цього вчення, першопочатковою дією, яка була запропонована Богом Адаму та Єві, був рослинний раціон: «Сказав Бог: Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, нехай буде на їжу це вам!» (Книга Буття 1:29). Бог призначив першим людям у Едемі їсти плоди усіх дерев, лише одне дерево – «дерево пізнання добра і зла» підпало під заборону (Книга Буття 2:9), а отже, порушення заборони Адамом і Євою згідно з Біблією призвело до гріхопадіння. Саме у цій історії вперше згадується зв'язок між «харчуванням та мораллю» [2, с. 556]. Після вигнання з Раю люди продовжували дотримуватися рослинної дієти, до якої додалося вживання «польової рослини».

Однак після Всесвітнього потопу клімат на Землі радикально змінився, оскільки було знищено велику частину рослинного світу, тому Бог дозволив людям уживати м'ясо тварин разом з їжею рослинного походження. Дав при цьому пересторогу, щоб разом із плоттю не їсти крові (Книга Буття 9: 3–4). Трохи пізніше у книзі Левит було сказано про те, що не можна вживати внутрішній жир (Книга Левит 3:17).

Щодо дозволу після потопу споживати м'ясу їжу варто зазначити, що до цієї події Бог уже вказав на поділ тварин на «чисті» та «нечисті». Більше того, у ковчег було взято по сім пар чистих та по одній парі нечистих тварин (Книга Буття 7:2). Такий розподіл став свідченням того, що лише чисті тварини були придатні до вживання людиною. Своєю чергою, одна пара нечистих тварин указувала, що вони не включені до людського раціону, а існували лише для розмноження.

Під час заключення завіту з ізраїльським народом Бог дав їм низку законів, серед яких міститься детальний опис тварин, яких можна вживати, а яких – ні. Цей перелік подано у книзі Левит (11-й розділ) та повторено в книзі Повторення Закону (14-й) розділ. Серед сухопутних тварин були придатні в їжу лише ті тварини, які мали дві ознаки: роздвоєні копита та жування жуйки. Усі інші були визнані «нечистими», тобто непридатними для їжі. Цікаво зазначити, що наявність лише однієї з указаних характеристик не є достатньою, щоб увійти до списку. Прикладом таких тварин Біблія називає свиню та верблюда (Левит: 11: 3–4, 7). До тварин, які мешкають у воді, чистими є ті, що мають луску та плавники, а серед пташок заборонено вживати в їжу тих, які є хижаками та їдять мерлятину. Таким чином, Бог потурбувався про дієту ізраїльтян, давши закон, який відноситься до кодексу святості, оскільки написано: «Бо Я Господь, Бог ваш, і ви освятитеся, і будьте святі, бо свя-

тий Я, і не занечишуйте душ своїх усяким плазуючим, що плазує по землі» (Левит 11:44). Щодо раціону харчування вірян у період патріархів, час до Мойсея, то можна стверджувати, що вони вживали лише чисте м'ясо (Книга Буття 18:7; 27:9).

Про актуальність цього закону про харчування згадували старозавітні пророки Ісаїя, Єзекіїль та Осія (Ісаїя 65:2; 66:17; Єзекіїль 22:26; 44:23; Осія 9:3). У час земного життя Ісус Христос теж дотримувався цього закону. Ніде в Євангеліях немає слів Христа про відміну старозавітного закону нечистих та чистих тварин та дозволу щодо їх уживання. Навпаки, Христос дозволив нечистим духам знищити велике стадо свиней: «Це був докір тим юдеям, котрі вирощували нечистих тварин задля прибутку» [3, с. 515].

Після вознесіння Христа приблизно у 50 році н. е. відбувся Апостольський собор у Єрусалимі. Він стосувався обов'язків, які мають виконувати християни з новонавернених язичників. Рішення собору було таким: «Бо зволилось Духові Святому і нам тягара вже ніякого не накладати на вас, окрім цього необхідного: стримуватися від ідолоських жертв та крові, і задушенини, та від блуду» (Дії 15:28–29). Саме такий перелік у тому самому порядку наданий у книзі Левит (17–18-й) розділи. Ці закони стосувалися не лише ізраїльтян, а й прихоськів, які мешкали серед них. Звернемо увагу на закон про кров: «А кожен чоловік із ізраїлевих синів та з прихоська, що мешкає серед них, що вполює здобич звірини або птаства, що їджене, то він вилле кров того й закрие її піском» (Левит 17:13). Вираз «здобич звірини або птаства, що їджене», «яку можна їсти» (переклад Івана Хоменка) відсилає знову ж таки до книги Левит (11-й розділ). Таким чином, можна зробити висновок, що закон, який стосувався християн із язичників про заборону їсти кров, містить також заборону вживати м'ясо нечистих тварин [4, с. 595–596].

Коли звернемося до теми першопочаткової рослинної дієти, то побачимо, що є приклади, коли біблійні герої поверталися до неї. Так, пророк Даниїл та його друзі, опинившись у вавилонському полоні в 605 році до н. е., потрапили під дію указу, виданого царем вавилонської імперії Навуходоносором. Указ містив повеління про те, що всі полонені ізраїльтяни (відібрані жити при царському дворі) повинні вживати царську їжу. Оскільки цар Навуходоносор був язичником, то їжа, яку вживав він та придворні, зазвичай присвячувалася язичницьким богам, і не робилося різниці між чистими та нечистими тваринами. Цей захід був зроблений у рамках асиміляції, щоб єврейські юнаки забули про своє походження, релігію та батьківщину. Однак Даниїл зі своїми друзями «поклав собі на серце, що він не оскверниться їжею царя та питвом, що той сам його пив, і просив від начальника євнухів, щоб не осквернитися» (Даниїла 1:8). Вони вирішили харчуватися простою рослинною їжею (Даниїла 1:12). І Бог їх благословив, їхнє здоров'я не лише не погіршилося, а навіть було кращим від тих, хто вживав царську їжу, і вони мали гострий та проникливий розум (Даниїла 1:15–16).

**Принципи помірності та стримання.** Біблія особливу увагу звергає на помірність у вживанні їжі. Господня молитва містить вираз «хліб насущний», тобто такий, який треба їсти задля забезпечення насущної потреби. Агур, один з авторів книги Приповісті Соломона, наголошує під час звернення до Бога: «Убогства й багатства мені не давай! Годуй мене хлібом, для мене призначеним, щоб я не переситився та й не відрікся, і не сказав: Хто Господь?» (Приповісті 30:8–9). Це місце ставить умовне протиставлення між перенасиченням та вживанням їжі для підкріплення організму. Також показано, що перенасичення призводить до відречення від Бога. Подібну думку висловив Єсклізіаст: «Благо тобі, земле, коли... князі твої їдять вчасно, для підкріплення, а не для пересичення!» (Єсклізіаст 10:17). Також до стримання у їжі закликав Христос. Наголошуючи на готовності до другого приходу, Він закликав вірян: «Щоб ваші серця не обтяжувалися ненажерством та п'янством...

і щоб день той на вас не прийшов несподівано» (Луки 21:34). Порівнюючи людей часів Ноя та часів Лота, які віддавалися рабству їжі та розкішному життю, Христос говорив, щоб віряни не були подібними до них (Луки 17:26–32).

У Біблії міститься опис раціону харчування, який буде на новому небі та новій землі: «Посеред його вулиці, і по цей бік і по той бік ріки дерево життя, що родить дванадцять раз плоди, кожного місяця приносячи плід свій» (Об'явлення 21:1). У відновленому раю вже не буде прокляття і смерті, тому люди вже не будуть вбивати тварин, щоб задовольнити свої потреби, а харчуватимуться плодами дерева життя. Також тваринний світ перестане бути хижацьким та перейде на рослинну дієту, як було від початку: «Вовк та вівця будуть пастися разом, і лев буде їсти солому, немов та худоба» (Ісаї 65:25)

**Еллен Уайт про принципи харчування.** Еллен Уайт (одна із засновниць ЦАСД) писала про принципи здорового харчування у багатьох своїх книгах та статтях. Її думки та збалансований погляд на це питання висвітлено у компіляції «Поради щодо їжі та харчування» [5].

**Причини для реформи.** Християнський світ упродовж століть своєї історії досить мало цікавився темою харчування. Загальна думка, що закони книги Левит (11-й розділ) втратили чинність для християн, поставили питання здорової дієти в далекий кут. Саме Церква АСД не лише привернула увагу до питання харчування як до необхідної справи в житті християн, а також вплела цю тему у свою доктринальну структуру. Тема харчування описана у 22-му пункті віровчення під назвою «Християнська поведінка»: «Оскільки наші тіла є храмом Святого Духа, ми не повинні нехтувати турботою про них... Ми повинні утримуватися від нечистої їжі, зазначеної в Писанні» [6]. Еллен Уайт стверджувала про необхідність реформи здоров'я, зокрема харчування, з таких причин.

**Задля Божої слави.** Авторка закликає кожного поставити собі питання: «Як я можу застосувати свої сили, щоб вони принесли найбільшу користь? Яким чином можу зробити якомога більше для слави божої та добра моїх ближніх?» [5, с. 12]. Вона наголошує на важливості саморозвитку з метою прославити творця своїми здібностями у здоровому тілі. Також від ставлення до питання реформи здоров'я залежить не лише якість та тривалість земного життя, це впливає на вічну долю, оскільки, якщо людина не бажає користися законам здоров'я, то, скоріше за все, не коритиметься божому моральному закону та його настановам [5, с. 13]. Місіс Уайт наголошує, що наш організм – «це власність Бога. Він належить Йому за правом творіння та викуплення», саме тому вона дає пересторогу: «Унаслідок зловживання якоюсь функцією організму ми обкрадаємо Бога, позбавляючи Творця належної Йому честі» [5, с. 14].

Наголошуючи на відповідальності за отримане світло істини щодо реформи, авторка закликає замислитися над питаннями: «Чи виявляю я в усьому справжнє стримання? Чи моє харчування сприяє тому, щоб я міг чинити якомога більше добра?». Якщо на це питання ми дамо негативну відповідь, то ми «стоїмо осудженими перед Богом». Як наслідок, Господь «вимагає, аби ми змінили свої руйнівні для здоров'я звички та зайняли правильну позицію щодо фізичних законів» [5, с. 18].

У старозавітному храмі Бог наказував приносити в жертву лише тварин, у яких не було жодної тілесної вади. Посилаючись на слова апостола Павла в Римлянам 12:1, авторка зазначає: «Щоб ми принесли наші тіла як живу, святу, приємну Богові жертву, як наше служіння розуму» [5, с. 19]. Тому християни повинні докладати зусилля, щоб «наше тіло було для Нього жертвою живою, а не мертвою чи помираючою» [5, с. 20].

При цьому письменниця наголошує, що Бог готовий пробачити людину, яка кається у своєму потуранні гріховним звичкам та порушенні законів здоров'я, «але яку неповно-

цінну, у кращому разі жалюгідну жертву» приносить така особистість для Бога. Далі вона наводить опис цієї жертви: «Шляхетні здібності паралізовані лихими звичками гріховного потурання. Прагнення спотворені, а душа й тіло зіпсуті» [5, с. 21]. Окрім того, Еллен Уайт наводить низку біблійних прикладів, які торкаються теми стримання, забаганок, спотвореного апетиту та теми правильного харчування [5, с. 28–35].

Багато християн не вбачають зв'язку між харчуванням та духовністю. Однак Еллен Уайт стверджує, що правильне слідування реформі здоров'я насамперед стосується реформи серця та розуму людини [5, с. 39], тому це є питанням першочергової важливості [5, с. 40–41].

Посилаючись на Святе Письмо, вона наголошує: «Надмірність і потурання в їжі, питті, сні й видовищах є гріхом» [5, с. 48]. Якщо людина дає волю своєму апетитові, її тіло стає хворобливим, а розум – затьмареним. У такому разі процес освячення стає неможливим [5, с. 49]. Свідома відмова вивчати принципи здоров'я і правильного харчування та недотримання їх призводить до того, що примножується провина та гріх цієї людини [5, с. 50].

Наслідками потурання апетиту є: 1) паралізований розум, отупіння; 2) нездатність розробляти плани, давати поради; 3) послаблюються фізичні, розумові та духовні сили у дітей; 4) нездатність розуміти біблійні істини, особливо, що стосується істини для теперішнього часу; 5) важко оцінити складові процесу викуплення; 6) послаблюється опір спокусам; 7) виникають перешкоди в процесі духовного зростання; 8) зростають перешкоди під час формування складників християнського характеру [5, с. 52, 55, 71].

Поширені у світі розтління та аморальність є наслідком потурання своєму спотвореному апетиту [5, с. 73–74]. З іншого боку, вживання простої їжі, що не збуджує низькі пристрасті, сприяє тому, що людина здатна керувати собою і мати досить добре духовне фізичне та розумове здоров'я [5, с. 76], а стримання у їжі сприяє розвитку терпеливості [5, с. 77].

Еллен Уайт наголошувала, що реформа здоров'я пов'язана з трьохангельською вісткою як рука з тілом. Саме реформа здоров'я спрямована, щоб підготувати людей до другого приходу Христа. Бог: «З любові й жалю до людства проливає світло на реформу здоров'я» [5, с. 80]. Люди мають усвідомити, що необхідно жити згідно з установленими Богом моральним та природним законами, інакше отримають покарання у разі свідомого порушення цих постанов [5, с. 80].

Перші люди втратили Едем саме внаслідок потурання апетиту. Ця спокуса спіткала й Христа в пустелі: «Витримав найлютішу спокусу сатани і задля людства переміг апетит» [5, с. 80]. Цим Він дав приклад та обітницю людям, що вони «можуть через Христа перемогти апетит і завдяки утриманню в усьому знову здобути Едем» [5, с. 81]. Служіння Івана Хрестителя було прикладом стримання та приборкання апетиту, щоб підготувати людей до прийняття Ісуса за його першого приходу. Так, Церква останнього часу має стати реформатором здоров'я перед другим приходом Христа [5, с. 82–83].

Першопочатковою дієтою для людини, яка була вибрана Творцем, стала рослинна їжа. Дієта включала «злаки, фрукти, горіхи й овочі» і «задовольняла потреби людини» [5, с. 93]. Саме до такого раціону харчування Бог бажає повернути свій народ. І Його первісний задум полягав не у харчуванні «м'ясом мертвих тварин» [5, с. 94]. Уникаючи жирної та вишуканої їжі, людина захистить себе від багатьох страждань [5, с. 95–96]. Коли люди виявлятимуть «наполегливість у дотриманні здорового харчування, з часом визнають просту їжу апетитною» [5, с. 98]. Ця їжа буде здаватися смачнішою, ніж вишукані, однак шкідливі делікатеси.

Еллен Уайт застерігає: «Хоча їсти задля вдоволення спотвореного апетиту – не добре, це не означає, що ми повинні байдуже ставитися до своєї їжі» [5, с. 107]. Питання харчування, вона вважає, має найвищий пріоритет. «Ніхто не повинен переходити на збіднене харчування» [5, с. 107]. Тіло має через їжу отримувати «достатню кількість поживних речовин [5, с. 107]. «У зернових, фруктах, овочах і горіхах містяться усі необхідні для нас поживні елементи» [5, с. 109]. Християни повинні вчитися готувати «здорову, не занецижену м'ясом їжу» [5, с. 109].

Під час вибору продуктів харчування та приготування страв потрібно виявляти здоровий глузд. Важливим у цьому питанні є індивідуальний підхід, оскільки не кожний організм може однаково сприймати ту саму їжу [5, с. 100–111]. Під час вибору продуктів необхідно, щоб вони відповідали «порі року, клімату, в якому ми живемо, і роду нашого заняття» [5, с. 112]. Продукти, які вирощені в іншому кліматі, не завжди можуть принести користь організму. Варто знати, що «за мудрого планування найкорисніші для здоров'я продукти можна знайти майже в кожному краї» [5, с. 112]. Так само їжа, яка є корисною для тих, хто займається важкою фізичною працею, не буде поживною для тих, хто має сидячу та важку розумову працю [5, с. 112].

**Фізичні наслідки переїдання.** За переїдання шлунок «стає слабким, послаблюються й інші органи травлення, і в результаті приходиться хвороба» [5, с. 117]. Таким чином, слабнуть життєві сили організму. При цьому значна частина сил організму витрачається на перетравлення значної кількості їжі [5, с. 117]. «Органи травлення не слід обтяжувати ані кількістю, ані якістю їжі, засвоєння якої викликає перевтому організму» [5, с. 119]. Навіть уживання великої кількості здорової їжі за один прийом принесе людині менше користі, ніж прийняття «помірної кількості, спожитої через регулярні проміжки часу» [5, с. 119].

Для кращого перетравлення та засвоєння їжі рекомендовано регулярно займатися помірними фізичними вправами. Після прийому їжі корисно зробити коротку прогулянку [5, с. 120]. Для кращого процесу травлення корисним є перебування на свіжому повітрі, оскільки «повітря відсвіжує тіло, зміцнюєчи й оздоровляючи його» [5, с. 121]. Під час споживання їжа не повинна бути ні холодною, ні гарячою, а саме теплою. «Велика кількість гарячої їжі й гарячого питва дуже шкодить шлунку» [5, с. 124]. А за холодної їжі «запас життєвої енергії шлунку витрачається на те, щоб нагріти її, перш ніж може відбутися травлення» [5, с. 124].

Дуже важливо для забезпечення здорового процесу травлення їсти повільно, ретельно пережовуючи їжу: «Це необхідно для того, щоб слина належним чином змішалася з їжею, а травні соки змогли вступити в дію» [5, с. 125–126]. Рекомендовано не вживати «надто багато різноманітних страв за один прийом, вистачить три або чотири страви» [5, с. 129]. Бажано, щоб під час кожного прийому готувати різні страви, «аби шлунок не був змушений щоразу приймати одну і ту саму їжу» [5, с. 129]. Коли поспіхом уживати різні види їжі, у шлунку виникає війна, через що мозок затуманюється [5, с. 130]. Правильне харчування сприяє хорошему, спокійному настрою [5, с. 131].

Еллен Уайт прослідкувала тривалість життя поколінь від створення світу. Люди до потопу жили по 800–900 років, однак «відтоді середня тривалість життя зменшувалася» [5, с. 136]. Авторка пов'язує це виродження насамперед із наслідками гріха, а також із тим, що люди шкідливими звичками опоганювали своє тіло, це тривало впродовж тисячоліть [5, с. 139]. «Своїми лихими звичками людський рід накликав на себе різноманітні хвороби» [5, с. 142]. Люди не живуть згідно із законами природи та принципами гігієни, не контролюють свій апетит тощо. «Багато людей страждає і чимало сходять у могилу внаслідок потурання апетиту» [5, с. 143].

Еллен Уайт називає переїдання «поширеним гріхом», «гріхом цього віку» [5, с. 152]. Людина, переобтяжуючи свій шлунок, завдає своєму організму великої шкоди. «Навіть у споживанні здорової їжі може бути непомірність» [5, с. 152, 154].

Місіс Уайт стверджує, що Біблія «ставить гріх обжерливості в один ряд із пияцтвом» [5, с. 155]. Вона впевнена, що нестриманість у їжі є «потуранням тваринним нахилам» [5, с. 155]. Такі люди «не є християнами, ким би вони не були та яким би високим не було визнання їхньої віри» [5, с. 155]. «Надмір їжі обтяжує організм, спричиняючи хворобливий, гарячковий стан». У такому стані в організмі присутня «загальмованість роботи мозку» [5, с. 156], і людина не має ніякого бажання виконувати будь-яку роботу, фізичну чи розумову [5, с. 156].

Непомірність у харчуванні призводить до сонливості під час проведення богослужінь. Еллен Уайт радить на суботу не готувати багато різноманітних страв. Натомість страви мають бути якомога простішими, «щоб розум був ясним та енергійнішим для сприйняття духовних істин» [5, с. 159–160]. Переїдання стає причиною «забудькуватості і втрати пам'яті» [5, с. 161]. Люди, які схильні до переїдання, «копають собі могилу власними зубами» [5, с. 166].

Біблія називає нестриманість першим гріхом, який учинили люди: «Тому від часу гріхопадіння існує нестриманість майже в усьому» [5, с. 168]. Апетит став керувати людським розумом. Із часів непослуху Єви люди, порушуючи закони здоров'я, вважали, що «наслідки не будуть настільки жакливими, як можна було очікувати» [5, с. 168]. Гріх нестриманості в апетиті супроводжував як допотопний світ, так і мешканців Содому та Гомори [5, с. 169–170]. Ісав заради пожадання апетиту відмовився від первородства. Ізраїльтяни в пустелі, коли зажадали м'яса замість манни, постраждали від цього. І сьогоднішній світ страждає через нестримання в їжі [5, с. 171–174]. Однак перемога Христа в першому спокушенні в пустелі є уроком для вірян, оскільки стосується «панування над апетитом і пристрастями» [5, с. 176]. «Нехай людина, котра бореться із владою апетиту, погляне на Спасителя в пустелі спокуси» [5, с. 177].

Еллен Уайт розповідає про людей, які «стверджують, що вірять в істину, котрі не курять, не вживають нюхального тютюну, чаю і кави», однак насолоджують свій апетит жирними м'ясними стравами. І ці страви мають бути приготовані «найбільш шкідливим способом» [5, с. 184]. Також вони «через жадання хворобливого апетиту шлунок наповнюють здобними тістечками, пирогами, пудингами та іншими шкідливими десертами» [5, с. 184]. Такі люди пожинають плоди у вигляді хворобливого самопочуття. «Багато людей розділяють себе з Богом через потурання апетиту» [5, с. 187]. Люди з часом зрозуміють, які можливості для служіння Богові та ближнім вони втратили. Їх будуть мучити докори сумління [5, с. 187].

Еллен Уайт наполягає на важливості стримування свого нездорового апетиту. Вона стверджує, що людина, яка прийшла до Бога, примирилася з Ним, буде намагатися очистити своє тіло і розум від різноманітних пожадливоростей. Бог бажає, щоб ми обмежували свій апетит, «аби ми насолоджувалися природним апетитом, який збереже здоров'я та продовжить життя» [5, с. 188]. «Раби апетиту не зможуть досягти досконалості християнського характеру» [5, с. 192], тому християнину необхідна рішучість характеру для боротьби зі шкідливими звичками, зокрема з капризами апетиту. Божі діти «старанно піклуватимуться про свій організм, розуміючи, що повинні так чинити, аби співпрацювати з Богом» [5, с. 195]. Творець бажає, щоб вони були «здоровими, щасливими, корисними» для Його справи, «але щоб бути такими, вони повинні підкорити свою волю його волі» [5, с. 195].

Силу спокуси потурати своєму зіпсованому апетиту, на думку Еллен Уайт, можна виміряти «тільки невимовними муками нашого Викупителя під час тривалого посту в пустелі» [5, с. 197]. Вона закликає проаналізувати свій харчовий раціон: «Простежте зв'язок між причиною і наслідком. Виховуйте самовладання. Тримайте апетит під контролем розуму» [5, с. 199]. Місіс Уайт упевнена, що «чисте, шляхетне життя, життя перемоги над апетитом і пожадливістю» може здобути кожен, хто «з'єднає свою слабку, хитку людську волю з усемогутньою непохитною волею Бога» [5, с. 201].

Еллен Уайт наголошує, що між прийомами їжі має бути проміжок, «щонайменше п'ять годин» [5, с. 203]. Цей інтервал потрібен для того, щоб шлунок мав «трохи спокою і відпочинку» [5, с. 203]. Сніданок повинен бути «найбагатшою трапезою дня» [5, с. 203]. Пізня вечеря з великою кількістю страв, навпаки, є шкідливою для організму. Звичка багато їсти у пізній час є дуже поширеною, однак шлунок уночі має відпочивати, а не напружено працювати, перетравлюючи їжу, тому вечеря «має бути легкою, і її слід спожити за кілька годин до сну» [5, с. 204].

Місіс Уайт вважає, що «дворазове харчування краще за триразове», однак підмічає, що це не універсальне правило, воно стосується більшості випадків. Вона дає раду: «Ніколи не обкрадайте шлунок у тому, чого вимагає здоров'я, ніколи не зловживайте ним, покладаючи на нього непосильний тягар» [5, с. 207]. У виборі регулярності харчування потрібно проявляти мудрість і не робити «дворазове харчування примусовим» [5, с. 209]. Краще у спокійній атмосфері викласти переваги такої регулярності, ніж бути безпечелісними [5, с. 209]. Кількість прийомів їжі на день не повинна бути обов'язком членства в Церкві АСД [5, с. 210]. Дотримуючись мудро вибраної регулярності харчування, важливо, щоб між прийомами їжі шлунок відпочивав, тому потрібно уникати перекусів [5, с. 211–216].

На жаль, у втіленні принципів здорового харчування важко оминати складнощів. Еллен Уайт робила наголос на різних випадках однобокого мислення щодо цього питання. Авторка закликала не нав'язувати особистих поглядів. Нерідко люди мають лише поверховий погляд на реформу харчування, однак «займають найсуворішу позицію не лише в особистому застосуванні власних поглядів, а й у нав'язуванні їх членам своєї сім'ї та оточенню» [5, с. 232]. Не можна створити універсальний раціон харчування, який був би корисний для всіх без винятку, тому «ніхто не повинен уважати себе еталоном для всіх» [5, с. 232].

Місіс Уайт підкреслювала, що треба уникати убогого, неповноцінного харчування. Потрібно, щоб «кількість та якість їжі точно узгоджувалися із законами здоров'я» [5, с. 233]. Вона писала, що «важливо, щоб їжа була старанно приготовлена, аби людина зі здоровим, неспотвореним апетитом могла одержувати від неї насолоду» [5, с. 233]. Вона закликала до відмови від уживання м'ясних продуктів, однак при цьому зазначала, що «збіднене харчування призведе до збіднення крові» [5, с. 233]. Тому людський організм для здоров'я повинен отримувати достатню кількість поживних речовин [5, с. 234]. Харчове меню має бути різноманітним. Потрібно уникати великої різноманітності страв, поставлених на стіл, за один раз, однак «усі трапези не повинні складатися з одних і тих самих страв без жодних змін» [5, с. 235]. Необхідно враховувати особливості та потреби в їжі кожного організму індивідуально [5, с. 235–236]. Окрім того, необхідно готувати апетитну їжу. Еллен Уайт говорила, що ті, хто дотримується реформи здоров'я, повинні уникати будь-яких крайнощів у цьому питанні: «Їжа має бути приготовлена так, щоби бути і апетитною, і поживною» [5, с. 244].

**Приготування здорової їжі.** Місіс Уайт називала погане приготування їжі гріхом, «бо від їжі залежить благополуччя всього організму» [5, с. 294]. Вона наголошувала,



що «в буханці доброго хліба міститься практична релігія» [5, с. 294]. Здатність готувати смачну та здорову їжу авторка вважає рівноцінним тому, хто має «десять талантів» [5, с. 294]. У вмінні правильного приготування їжі важливою вимогою є використання повноцінної заміни м'ясних продуктів: «Ці замітники м'яса слід добре приготувати, щоб не виникало бажання вживати м'ясо» [5, с. 301]. Погане приготування їжі псує органи травлення, в організмі виникають запальні процеси. Наслідком є хвороба та поганий настрій: «Така їжа – гріх в очах неба» [5, с. 302]. Навпаки, «у доброму приготуванні їжі міститься більше релігії, ніж ви вважаєте» [5, с. 302]. Еллен Уайт стверджувала, що фрукти, зернові в достатній кількості – «це найкраща їжа для тих, хто готується до праці Божої» [5, с. 366]. Вона стверджувала, що у фруктах, злаках, овочах і горіхах містяться всі необхідні речовини для людського організму [5, с. 367].

Щодо поєднання у десертах цукру з молоком вона писала, що це «засмічує організм, подразнює органи травлення, уражає мозок» [5, с. 395]. Вона віддавала перевагу простим десертам, наприклад звичайному пирогу, лимонному пирогу, рисовому пудингу з родзинками, чорносливом та інжиром тощо [5, с. 399–400]. Еллен Уайт радила додавати в їжу невелику кількість солі, оскільки «це не лише не шкідливо, а й суттєво важливо для крові» [5, с. 412].

Еллен Уайт застерігала від споживання великої кількості коров'ячого масла, однак закликала уникати крайнощів у цьому питанні [5, с. 417–420]. Також «молоко, яйця і масло не слід зараховувати до однієї категорії з м'ясом» [5, с. 418]. Молоко Еллен Уайт називала складником поживного та смачного харчування. Разом із тим вона застерігала від уживання молока сумнівної якості [5, с. 424–426].

Місіс Уайт називала дозвіл на вживання м'ясної їжі наслідком гріха: «Відбирати життя в будь-якого створіння – суперечило Його плану. В Едемі не мало бути смерті» [5, с. 445]. Авторка закликала повернутися до первісного раціону харчування, який Бог дав у раю [5, с. 454]. В останній час ті, «котрі очікують приходу Господа, у кінцевому підсумку покінчать із м'ясною їжею» [5, с. 455]. Уживання м'ясної їжі стало небезпечним у наші дні [5, с. 459]. Також через м'ясо передається немало захворювань, зокрема туберкульоз та онкологія [5, с. 465]. У людини послаблюється гострота розуму та розвиваються низькі пристрасті [5, с. 466–468]. Однак у надзвичайних обставинах вона вважала, що вживання помірної кількості м'яса є допустимим [5, с. 473–474].

Щодо напоїв, то Еллен Уайт попереджувала про збудливу дію чаю та кави. «Чай – це отрута для організму. Християни не повинні його вживати» [5, с. 507–508]. Щодо кави, то ті, хто вживає, не розуміють небезпеки, оскільки «дія на організм ще гірша» [5, с. 507–508]. Кава спочатку збуджує тонус організму, однак згодом «зумовлює виснаження та знесилення» [5, с. 507–508]. У переліку шкідливих напоїв вона називала алкоголь: «Чай, кава, тютюн, а також алкогольні напої – це різні ступені на шкалі штучних збудливих засобів» [5, с. 508]. Найкращим напоєм, який сприяє здоров'ю, вона вважала воду: «Вода – найкраща рідина для очищення тканин організму» [5, с. 508].

Завдяки впливу від уживання збудливих напоїв нервова система стає невірноваженою, печінка стає нездоровою. Наслідком цього стає «знесилення не тільки розумове та фізичне, а й моральне» [5, с. 510]. У чаю і кави немає жодної харчової цінності [5, с. 513]. Єдиним безпечним шляхом для християнина є «не торкатися, не куштувати чаю, кави, вина, тютюну, опіуму та алкогольних напоїв і не мати з ними жодної справи» [5, с. 517].

Інакше кажучи, у працях місіс Уайт містяться поради та рекомендації, які не лише закликають людей відмовитися від їжі, яка шкодить здоров'ю, а й від продуктів, негативний ефект від яких настає після тривалого вживання, типу чорного чаю, кави, білого

цукру тощо. Однак є речі, які Еллен Уайт називає неприйнятними для справжнього християнина – це алкогольні напої, тютюнові вироби, наркотичні засоби. Щодо можливості їх уживання міститься категорична заборона, однак до їжі чи напоїв, які шкодять організму, з часом викладено поради рекомендаційного характеру разом із позначенням причин, чому необхідно відмовитися від цих продуктів.

**Висновки.** Отже, підбиваючи підсумки дослідження, одразу зазначимо, що з позиції Церкви адвентистів сьомого дня спосіб, методи та зміст харчового раціону відіграють важливу роль не лише з теологічного (доктринального) погляду, а й із морально-християнського. Як бачимо, використовуючи для обґрунтування правомірності існування вчення про здоровий спосіб життя, адвентизм використовує широкий спектр біблійних текстів та прикладів, із яких зрозумілі причини вибору такої позиції. З іншого боку, маємо низку наукових досліджень зі сфери медицини, психології, етики, дієтології тощо, які підтверджують наявність негативних наслідків від неправильного способу харчування. Як результат, вислови Еллен Уайт щодо стримання, помірності та вибірковості у харчуванні саме в сучасний період мають інакший відтінок, аніж 20 і більше років тому, оскільки сучасні тренди та стилі у харчуванні людини передбачають повернення до дієт та раціону, що максимально корисні здоров'ю, однак є деякі її вислови щодо вживання кави, чаю, цукру тощо, які викликають у необізнаній людини деякий скептицизм, який із часом може зникнути за детального вивчення питання користі чи шкоди цих продуктів. Отже, на думку адвентистів, питання спасіння людини, з одного боку, не залежить від того, скільки вона їсть або що вона їсть, але з іншого – невірний підхід із позиції адвентизму ускладнює людині шлях до Бога. Тому узагальнено, що доктринальне вчення адвентистів не робить питання їжі квитком спасіння для людини, а при цьому неодноразово наголошується, що потурання власному апетиту та нестриманості у кінцевому результаті призводить до його втрати.

### Список використаної літератури

1. Любащенко В.І. Теологія. URL: <http://www.history.org.ua/?termin=Teolohiia>.
2. Настольная книга по теологии. Библейский комментарий Адвентистов седьмого дня. США : Институт библейских исследований. 2000. Т. 12. 886 с.
3. Уайт Е. Велика боротьба. Київ : Джерело життя, 2017. 608 с.
4. Девидсон Р. Пламя Ягве: Сексуальность в Библии. Москва : Эксмо, 2015. 1008 с.
5. Уайт Е. Поради щодо їжі та харчування. Київ : Джерело життя, 2009. 608 с.
6. Церковное руководство Церкви адвентистов седьмого дня / Генеральная конференция АСД. 2017. URL: <http://soteria.ru/s4944/15/>.

## NUTRITION THEOLOGY IN A HEALTHY LIFESTYLE LEARNING SEVENTH-DAY ADVENTIST CHURCH

**Valentyna Kuryliak**

*The National University of Ostroh Academy,  
Faculty of Humanities, Department of Cultural Studies and Philosophy  
Seminarska str., 2, 35800, Ostroh, Rivne region, Ukraine*

The statute is assigned to the last day of the week about healthy living in the Adventist Church of this day. Presented by the interpretation of biblical texts by Adventists of the present day on the way, methods and in the place of food races. The main reasons for the species and Adventists in the living of creatures, which the Bible can be classified as unclean, have been revealed. It is shown on the basis of biblical texts, why Adventists are promoting the distribution of pure and unclean, and also a comment is given, why the old-

time decree did not lose its relevance for the happy Christians. A detailed compilation of the compilative work «Happy for you and your food», formed from the beginning of the Adventist writing by Ellen White, as a commented-on behalf of the children, health reform, incl. food nutrition. It is determined that the author has given her friends to her forefathers, drinking the methods of harvesting in two categories: first – a recommendation to enter, as it is more beautiful; a friend – a chain of words, the products are the drinks, which are categorically hardened to live. Black tea, kava, white sugar, meat is not recommended to the category not recommended, and alcohol, tobacco, drugs, unclean creatures to the category of fence. On the basis of the analysis of Ellen White's work, it was established that there is a strong connection between people and spiritual lives. The very violation of the laws and principles of healthy people is closely related to the level of spirituality of people. If a person is not restrained, does not limit himself, does not separate, then what hurts him and what does not, but not in the end, in the end, the idea of Adventist thought leading to the moral fall and ruin of the spiritual life of the human. Nutrition theology is presented by a confession of Adventists from one side to take revenge on a clear note, so that people cannot be saved because of this, and even though people are a Christian, but people from the other side, quicken the advent of the advent of God The children have a seat, which is doctrinal in the Adventists about a healthy complicates man's path to God. In the summary, it was emphasized that the doctrinal teaching of Adventists on a healthy lifestyle, incl. about a person's way of eating is not a ticket to salvation, but it is noted that intemperance in one's own appetite and without regimen ultimately leads to spiritual decline.

*Key words:* Nutrition Theology, teaching about a healthy way of life, the Church of Adventists of this day.