

“PARA A GLÓRIA DE DEUS”: INTERFACES ENTRE A FÉ CRISTÃ, DIETA E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Isaque Silva Amorim¹, Samara Lima Melo², Ana Cristina Sousa Silva³, Hebert Davi Liessi⁴.

RESUMO

O estudo aborda a relação entre a dieta vegetariana e a vida espiritual, destacando que essa escolha alimentar ultrapassa os aspectos nutricionais, estando associada a valores éticos, religiosos e filosóficos. Diferentes tradições religiosas compreendem a alimentação baseada em vegetais como uma forma de cuidado com o corpo, respeito à vida e fortalecimento espiritual. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica narrativa. Foram analisadas obras científicas, filosóficas e religiosas publicadas entre 2010 e 2025, com o objetivo de compreender como a dieta vegetariana se relaciona com a saúde integral e a espiritualidade. A revisão da literatura evidencia fundamentos bíblicos que associam a alimentação vegetal ao plano original da criação, bem como exemplos religiosos, como o do profeta Daniel. Além disso, estudos científicos indicam que a dieta vegetariana pode favorecer a clareza mental, o desempenho cognitivo e o bem-estar emocional. Observa-se ainda que a prática vegetariana se relaciona a valores morais e éticos, como empatia, não violência e responsabilidade com a criação, contribuindo para o fortalecimento da vida espiritual. Conclui-se que a dieta vegetariana pode ser compreendida como um elemento integrador da vida espiritual, ao promover coerência entre crenças, valores e práticas cotidianas. Embora não determine a espiritualidade do indivíduo, a alimentação baseada em vegetais pode favorecer a saúde integral e apoiar o desenvolvimento espiritual. O estudo ressalta a necessidade de pesquisas empíricas futuras para aprofundar essa relação em diferentes contextos culturais e religiosos.

Palavras-Chave: Espiritualidade. Dieta. Estilo de Vida Saudável. Filosofia Cristã.

Editor Científico: Elias Ferreira Porto
Organização Comitê Científico
Double Blind Review pelo SEER/OJS
Recebido: 02/10/2025
Aprovado: 31/12/2025

¹ Discente em Teologia no Seminário Adventista Latino-Americano de Teologia - Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE). *E-mail:* isaquesilvaamorim9@gmail.com;

² Discente em Nutrição no Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE). *E-mail:* melo_samara@educadventista.org;

³ Discente em Nutrição no Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE). *E-mail:* cristinafaculdade7@gmail.com;

⁴ Docente no Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste (UNIAENE). *E-mail:* hebert.liessi@adventista.edu.br.

INTRODUÇÃO

No contexto brasileiro, a literatura tem explorado as interfaces entre espiritualidade, religião e saúde, destacando a relevância das práticas religiosas e teológicas para a promoção da saúde integral. Pesquisas sobre espiritualidades, religiões e teologias evidenciam que tais dimensões podem contribuir para abordagens intersetoriais de promoção da saúde, integrando aspectos existenciais, sociais e comportamentais nas práticas de cuidado (Souza et al., 2021). Estudos histórico-teológicos também têm analisado a presença e a identidade da assistência religiosa e espiritual enfatizando sua trajetória sociocultural e implicações para o cuidado integral de pacientes e familiares (Souza, 2023).

Investigações centradas em populações religiosas, tal como com adventistas do sétimo dia, mostram que hábitos de vida e padrões culturais influenciados por crenças religiosas estão associados a indicadores de sobrevivência e práticas saudáveis, sugerindo relações entre fé, estilo de vida e saúde (Martins et al., 2020). Adicionalmente, iniciativas teológicas voltadas ao engajamento comunitário demonstram o papel formativo da religião na promoção de ações assistenciais e de dignidade social, articulando fé, prática e cuidado com o outro (Fernandes, 2024). À luz desse panorama, torna-se pertinente aprofundar como a dieta vegetariana, enquanto escolha de estilo de vida, pode ser compreendida como uma prática que articula crenças espirituais, valores éticos e saúde integral.

A dieta vegetariana, caracterizada pela exclusão de carnes e, em algumas variações, de outros produtos de origem animal, tem sido adotada por milhões de pessoas no mundo por razões éticas, ambientais e de saúde (Silva; Nascimento, 2022). Entretanto, um aspecto frequentemente mencionado, porém menos explorado sob perspectiva acadêmica interdisciplinar, refere-se às possíveis relações entre escolhas alimentares e vida espiritual.

Neste estudo, espiritualidade é compreendida como dimensão constitutiva da experiência humana, associada à busca de sentido, propósito, valores e conexão consigo, com o outro, com a natureza e, para muitos, com o transcendente (Conn, 1989; McGrath, 2008). Essa compreensão não se restringe à religiosidade institucional, abrangendo também aspectos éticos, existenciais e comportamentais, nos quais as escolhas cotidianas, inclusive alimentares, podem refletir coerência entre crenças e modos de viver.

Diversas tradições religiosas vinculam a alimentação vegetal a ideais de não violência,

autocontrole e cuidado da criação. No contexto cristão, particularmente em vertentes como o adventismo, a alimentação baseada em vegetais é interpretada como prática de mordomia do corpo e fidelidade a princípios bíblicos associados ao cuidado da vida (AMA, 2018). A literatura teológica associa essa perspectiva a textos como Gênesis 1:29, frequentemente interpretado como referência ao padrão alimentar original da criação.

Além dos fundamentos religiosos, estudos científicos contemporâneos têm investigado a associação entre dietas baseadas em vegetais, saúde mental e desempenho cognitivo. Tais achados suscitam a hipótese de que condições fisiológicas favoráveis possam apoiar experiências espirituais, ao contribuírem para clareza mental e equilíbrio emocional.

Diante desse cenário, questiona-se: de que maneira a dieta vegetariana tem sido relacionada à vida espiritual na literatura científica, filosófica e religiosa? O objetivo deste estudo é analisar, por meio de revisão narrativa, as principais contribuições teóricas que articulam dieta vegetariana, saúde integral e espiritualidade.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como um ensaio, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica narrativa. Essa abordagem permite integrar produções teóricas de diferentes áreas, possibilitando análise interdisciplinar da relação entre dieta vegetariana e vida espiritual (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Batista; Kumada, 2021).

Foram consultados livros, artigos científicos, documentos institucionais e textos teológicos pertinentes às áreas de nutrição, saúde mental, ética, filosofia e espiritualidade. As buscas ocorreram em bases como SciELO, PubMed, APA PsycNet e Google Acadêmico, além de periódicos internacionais da área de nutrição e espiritualidade. Priorizaram-se publicações entre 2010 e 2025, sem excluir obras clássicas indispensáveis à fundamentação teológica.

A análise foi conduzida de modo interpretativo, com organização dos conteúdos em eixos temáticos: fundamentos bíblicos, saúde mental e cognição, valores éticos e fortalecimento da espiritualidade. Esse procedimento é compatível com revisões narrativas, que visam integrar perspectivas e construir sínteses conceituais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes da apresentação detalhada dos eixos temáticos, a Tabela 1 sintetiza os principais conceitos e tópicos abordados nesta seção, com o objetivo de organizar e orientar a leitura.

Tabela 1 - Estrutura temática da pesquisa.

EIXO TEMÁTICO	PRINCIPAIS CONCEITOS	AUTORES/REFERÊNCIAS CENTRAIS
Dieta vegetariana	Alimentação baseada em vegetais; exclusão de carnes; variações do vegetarianismo; adequação nutricional	Silva e Nascimento (2022); AMA (2018)
Fundamentos bíblicos da alimentação	Plano alimentar original; Gênesis 1:29; consumo de carne pós-dilúvio; distinção entre animais puros e impuros	Bíblia (1969); Rodríguez (2021); Nichol (2013; 2014); White (2007)
Alimentação e espiritualidade	Mordomia do corpo; cuidado da criação; relação entre escolhas alimentares e vida espiritual	White (2007); Méndez-Montoya (2009); Bizzozero-Peroni et al. (2025)
Exemplo bíblico de Daniel	Fidelidade religiosa; autodisciplina alimentar; dieta vegetal; benefícios físicos e espirituais	Bíblia (Daniel 1); White (2007); Bizzozero-Peroni et al. (2025)
Clareza mental e desempenho cognitivo	Antioxidantes; redução do estresse oxidativo; inflamação sistêmica; cognição e concentração	Clemente-Suárez et al. (2025); Wang et al. (2023); Tan et al. (2020)
Bem-estar emocional	Ansiedade; estresse; depressão; regulação neuroquímica; saúde mental	Sanfelice et al. (2021); Tan et al. (2020); OMS (1948)
Valores morais e éticos	Ética animal; não violência (ahimsa); empatia; responsabilidade moral	Gandhi (1967); Barros Filho e Meucci (2013); Coetzee (2002); Figueira (2025)
Espiritualidade cristã	Conceito de espiritualidade; ruach; vida e fé; cuidado do corpo como templo	Conn (1989); Harris, Archer e Waltke (1980); McGrath (2008); Nichol (2014)
Vegetarianismo e saúde integral	Integração corpo, mente e espírito; saúde física, mental e espiritual	Morton, Lee e Martin (2017); Martins, Jaques e Xavier (2024)

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Alimentação e espiritualidade: panorama bíblico

A relação entre alimentação e espiritualidade está presente desde os primeiros relatos bíblicos, especialmente no livro de Gênesis. Segundo Rodríguez (2021), a dieta inicialmente apresentada no texto bíblico pode ser interpretada como expressão de um ideal de harmonia entre

o ser humano, a criação e o Criador. Em Gênesis 1:29-30, a alimentação descrita é composta por grãos, frutas e sementes, configurando um padrão essencialmente vegetal. Ainda que o consumo de carne seja posteriormente mencionado na narrativa bíblica, alguns intérpretes entendem que esse não corresponderia ao ideal original da criação (Nichol, 2013).

Ellen G. White (2007) também associa a alimentação vegetal ao plano inicial divino, interpretando a permissão para o consumo de carne após o dilúvio como resposta às condições históricas daquele contexto. Sob essa leitura teológica, a dieta vegetal é compreendida como expressão de cuidado com o corpo e de alinhamento com princípios espirituais.

O episódio do dilúvio (Gênesis 6–9) é frequentemente citado na literatura teológica como marco de mudança nas práticas alimentares. Após esse evento, a narrativa bíblica registra a permissão para o consumo de carne (Gênesis 9:3). Alguns autores interpretam essa transição como adaptação às novas condições ambientais e sociais, e não como ideal normativo permanente (Nichol, 2014).

Outro elemento relevante é a distinção entre animais considerados puros e impuros, apresentada em Gênesis 7 e detalhada em Levítico 11. Essas orientações são interpretadas por parte da literatura como envolvendo dimensões de saúde, identidade cultural e espiritualidade, reforçando a associação entre práticas alimentares e valores religiosos.

Um exemplo frequentemente discutido é o relato de Daniel (Daniel 1). Ao optar por uma alimentação composta por vegetais e água, Daniel e seus companheiros teriam demonstrado fidelidade religiosa e autodisciplina. A narrativa registra que, após um período de teste, apresentaram melhor aparência física e vigor quando comparados aos demais jovens (Daniel 1:15). Esse episódio é frequentemente utilizado na literatura religiosa como ilustração da relação entre escolhas alimentares, convicções espirituais e bem-estar geral (White, 2007; AMA, 2018).

Sob uma perspectiva contemporânea, alguns estudos associam dietas baseadas em vegetais a benefícios físicos e cognitivos, sugerindo que condições fisiológicas favoráveis podem apoiar atividades que exigem concentração e equilíbrio emocional, frequentemente presentes em práticas espirituais (Bizzozero-Peroni et al., 2025; Alves, 2022). Assim, o relato de Daniel é interpretado como narrativa simbólica que integra dimensões físicas, mentais e espirituais.

Clareza mental, desempenho cognitivo e bem-estar emocional

A concepção contemporânea de saúde compreende o equilíbrio entre dimensões físicas, mentais e sociais (OMS, 1948). Nesse contexto, a alimentação exerce papel relevante, pois os nutrientes ingeridos influenciam processos metabólicos e neurobiológicos associados à cognição e ao estado emocional.

Dietas vegetarianas tendem a apresentar maior ingestão de fibras, antioxidantes e compostos bioativos, associados à redução do estresse oxidativo e à modulação de processos inflamatórios (Clemente-Suárez et al., 2025; Wang et al., 2023). Esses fatores têm sido relacionados a condições favoráveis à clareza mental e à manutenção da atenção.

Em relação ao desempenho cognitivo, estudos indicam que padrões alimentares ricos em alimentos vegetais podem contribuir para controle glicêmico mais estável e fornecimento contínuo de energia ao sistema nervoso, aspectos associados à manutenção do foco e à redução da fadiga mental (Wang et al., 2023).

Quanto ao bem-estar emocional, algumas pesquisas associam dietas baseadas em vegetais a menores níveis de sintomas ansiosos e depressivos, possivelmente em decorrência da modulação de processos inflamatórios e neuroquímicos (Tan et al., 2020; Sanfelice et al., 2021). Esses fatores podem favorecer equilíbrio emocional, condição frequentemente relacionada à prática espiritual.

Além dos aspectos fisiológicos, quando escolhas alimentares refletem valores éticos e espirituais do indivíduo, pode ocorrer maior percepção de coerência interna e sentido existencial, elementos descritos na literatura como relevantes para a experiência espiritual.

Valores morais e éticos

A alimentação, enquanto prática cotidiana, envolve dimensões morais e éticas. Segundo Barros Filho e Meucci (2013), a moral refere-se ao conjunto de normas e valores que orientam comportamentos sociais, enquanto a ética corresponde à reflexão crítica sobre tais normas.

Nesse sentido, escolhas alimentares podem ser compreendidas como expressão de valores. Figueira (2025) observa que comer envolve significados simbólicos e formas de relação com o mundo. O vegetarianismo, historicamente, tem sido associado a princípios éticos e religiosos.

Tradições como o hinduísmo e o budismo vinculam o vegetarianismo ao princípio da não

violência (ahimsa), associando o respeito à vida animal ao desenvolvimento espiritual (Gandhi, 1967). Na filosofia antiga, autores como Pitágoras também relacionavam a abstenção de carne a ideais de justiça e moderação (Figueira, 2025).

Na contemporaneidade, a ética animal amplia o debate ao incluir os animais no círculo de consideração moral. Coetzee (2002) problematiza o sofrimento animal na produção alimentar, contribuindo para reflexões éticas sobre o consumo.

Assim, a dieta vegetariana pode ser interpretada como prática que expressa empatia, responsabilidade e coerência moral, valores frequentemente associados ao desenvolvimento espiritual.

Fortalecimento da espiritualidade

O conceito de espiritualidade é associado à experiência de vida e fé (McGrath, 2008). No contexto bíblico, termos como ruach referem-se à vida e ao ânimo (Harris; Archer; Waltke, 1980). Sob essa perspectiva, aspectos cotidianos, incluindo a alimentação, podem ser compreendidos como parte da vivência espiritual (Nichol, 2014).

Estudos com populações adventistas sugerem associação entre padrões vegetarianos e indicadores favoráveis de saúde física e mental (Morton; Lee; Martin, 2017). Alguns autores interpretam que condições fisiológicas associadas a dietas baseadas em vegetais podem favorecer estados mentais relacionados à concentração e ao equilíbrio emocional, aspectos relevantes em práticas espirituais (Martins; Jaques; Xavier, 2025).

Pesquisas sobre alimentação e saúde cerebral indicam que padrões alimentares ricos em gorduras saturadas podem estar associados a processos inflamatórios, enquanto dietas ricas em alimentos vegetais são relacionadas a benefícios cognitivos (Iguacel et al., 2021; Zhang; Zhang; Wang, 2023). Esses achados têm sido utilizados para discutir possíveis relações entre nutrição, funcionamento mental e experiências espirituais.

Assim, a literatura sugere que a alimentação pode integrar um conjunto de práticas que contribuem para o cuidado do corpo, da mente e da vida espiritual, sem estabelecer relação determinista entre dieta e espiritualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou, por meio de revisão bibliográfica narrativa, a relação entre dieta vegetariana e vida espiritual, considerando o ser humano em suas dimensões física, mental, emocional e espiritual. A literatura examinada indica que a alimentação pode assumir significados que ultrapassam a dimensão biológica, configurando-se como prática atravessada por valores éticos, morais e religiosos.

Os achados apontam que tradições religiosas e reflexões filosóficas associam a alimentação vegetal a ideais de cuidado do corpo, responsabilidade moral e coerência espiritual. Paralelamente, evidências científicas sugerem que dietas baseadas em vegetais, quando adequadamente planejadas, podem estar relacionadas a benefícios à saúde física e mental, incluindo aspectos cognitivos e emocionais, os quais podem favorecer a vivência espiritual.

Observa-se que a dieta vegetariana pode ser compreendida como expressão de valores éticos, como empatia e responsabilidade com a criação, contribuindo para a integração entre crenças e práticas cotidianas. Contudo, não se estabelece relação causal direta entre alimentação e espiritualidade, sendo esta influenciada por múltiplos fatores culturais, religiosos e individuais.

Como limitação, destaca-se o caráter teórico da revisão, bem como a heterogeneidade das fontes analisadas. Recomenda-se que pesquisas empíricas futuras investiguem de modo sistemático a relação entre práticas alimentares e vivência espiritual em diferentes contextos culturais e religiosos.

REFERÊNCIAS

ALVES, Rosana. Sucesso profissional e alimentação. In: ALVES, Rosana. Revoluciono seu futuro: como chegar ao topo da carreira profissional. 1. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2022. cap. 4, p. 30–37.

ASSOCIAÇÃO DOS MÉDICOS ADVENTISTAS. Posicionamento AMA 01: dietas vegetarianas. Versão 1.0. Aprovado em 26 jun. 2018. Disponível em: <https://surli.cc/vttrtf>. Acesso em: 29 set. 2025.

BARROS FILHO, Clóvis de; MEUCCI, Arthur. A vida que vale a pena ser vivida. 2. ed. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2013.

BATISTA, Leonardo dos Santos; KUMADA, Kate Mamhy Oliveira. Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. Revista Brasileira de Iniciação Científica, v. 8,

e021029, 2021.

BÍBLIA. Português. A Bíblia Sagrada: Antigo e Novo Testamento. Tradução de João Ferreira de Almeida. Brasília, DF: Sociedade Bíblica do Brasil, 1969.

BIZZOZERO-PERONI, Bruno et al. Plant-Based Diets and Mental and Neurocognitive Health Outcomes: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Nutrition Reviews*, v. 83, n. 12, dez. 2025. DOI: 10.1093/nutrit/nuaf080.

CLEMENTE-SUÁREZ, Vicente Javier et al. Dietary patterns and their influence on cognitive performance, mental clarity and health outcomes. *Nutrients*, Basel, v. 17, n. 3, p. 1-18, 2025. DOI: 10.3390/nu17050884.

COETZEE, J. M. A vida dos animais. Tradução de José Rubens Siqueira. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

CONN, Joanne Wolski. Spirituality and personal maturity. New York: Paulist Press, 1989.

FERNANDES, C. F. C. Projeto Dignity: desenvolvimento e auferição de validade de manual de capacitação teológica sobre assistência social comunitária para membros de uma igreja universitária *Práxis Teológica*, 2024. DOI:10.25194/2317-0573.2024v20n1.e2176.

FIGUEIRA, Carolina. Vegetarianismo: uma reflexão sobre ética, religião e alimentação. Disponível em: <https://surl.lt/jnmqip>. Acesso em: 23 mar. 2025.

GANDHI, Mahatma. Mind of Mahatma Gandhi. Ahmedabad: Navajivan Mudranalaya, 1967.

HARRIS, R. Laird; ARCHER, Gleason L.; WALTKE, Bruce K. Theological Wordbook of the Old Testament. Chicago: Moody Press, 1980. v. 2.

IGUACEL, Isabel; HUYBRECHTS, Inge; MORENO, Luis A.; MICHELS, Nathalie. Vegetarianism and veganism compared with mental health and cognitive outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, Oxford University Press, v. 79, n. 4, p. 361–381, abr. 2021. Disponível em: <https://surl.li/jxeobt>. Acesso em: 07 out. 2025.

MARTINS, Julia S.; JAQUES, Ana J. S.; XAVIER, Lylia M. Influência do Vegetarianismo no humor e bem-estar. *Revista Formadores*, [S. l.], v. 21, n. 5, 2025. Disponível em: <https://surl.li/buhrvq>. Acesso em: 30 dez. 2025.

MARTINS, H.; MELO, B. L.; SILVA, L. L.; SOUZA, A. C.; PORTO, E. F. Sobrevida e causas de mortalidade entre adventistas do sétimo dia: uma análise de obituários da “Revista Adventista” *Práxis Teológica*, v.16, n.1, 2020. DOI:10.25194/2317-0573.2020v16n1.e1587.

MCGRATH, Alister E. Uma introdução à espiritualidade cristã. São Paulo: Editora Vida, 2008.

MÉNDEZ-MONTOYA, Ángel F. The theology of food: eating and the Eucharist. Oxford: Wiley-Blackwell, 2009.

MONTEIRO, Vitória Dantas. Entenda os riscos do excesso de gordura saturada para o cérebro. Portal Unit, 2 out. 2025. Disponível em: <https://surl.li/hxrbft>. Acesso em: 7 out. 2025.

MORTON, Kelly R.; LEE, Jerry W.; MARTIN, Larry R. Pathways from religion to health: Mediation by Psychosocial and Lifestyle Mechanisms. *Psychology of Religion and Spirituality*, Washington, DC, v. 9, n. 1, p. 106–117, 2017. DOI: 10.1037/rel0000091

NICHOL, Francis D. (ed.). *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia: Gênesis a Deuteronômio*. 1. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2013. v. 1.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO, 1948. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 30 dez. 2025.

RODRÍGUEZ, Ángel Manuel (ed.). *Comentário Bíblico Andrews: Gênesis a Ester*. 1. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2021. v. 1. p. 35.

SILVA, Maria Francielle Vitorino et al. A dieta vegetariana e seus efeitos na saúde humana: riscos e benefícios. *Revista Universitária Brasileira*, v. 3, n. 3, 2025. Disponível em: <https://surl.li/gaofol>. Acesso em: 30 dez. 2025.

SOUZA, A. C.; SILVA, W. S.; OLIVEIRA, E. F.; MARTINS, L. T. Spiritualities, religions and theologies: possibilities in health promotion? *Práxis Teológica*, v.17, n.1, 2021. DOI:10.25194/2317-0573.2021v17n1.e1572.

SOUZA, A. C. Evidencia socio-histórica da capelania hospitalaria: ¿un recuerdo perdido? *Práxis Teológica*, v.19, Suplementar 1, 2023. DOI:10.25194/2317-0573.2023v19nSuplementar1.e1921.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão bibliográfica: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, p. 102–106, 2010. Disponível em: <https://surl.lt/armnhp>. Acesso em: 30 dez. 2025

WHITE, Ellen G. *Conselhos sobre regime alimentar*. 1. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

ZANIN, Tatiana. Gordura saturada: o que é, tipos, alimentos e por que faz mal. *Tua Saúde*, maio 2025. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/gordura-saturada/>. Acesso em: 07 out. 2025.

ZHANG, Ruyi; ZHANG, Meiya; WANG, Pengyu. The intricate interplay between dietary habits and cognitive function: insights from the gut-brain axis. *Frontiers in Nutrition*, v. 12, p. 1539355, 2025. DOI: 10.3389/fnut.2025.1539355.

**"FOR THE GLORY OF GOD":
INTERFACES BETWEEN CHRISTIAN FAITH, DIET, AND A HEALTHY LIFESTYLE**

ABSTRACT

This study addresses the relationship between a vegetarian diet and spiritual life, highlighting that this dietary choice transcends nutritional aspects, being associated with ethical, religious, and philosophical values. Different religious traditions understand a plant-based diet as a way of caring for the body, respecting life, and strengthening spirituality. This is a qualitative, descriptive, and exploratory research, developed through a narrative literature review. Scientific, philosophical, and religious works published between 2010 and 2025 were analyzed, with the aim of understanding how a vegetarian diet relates to holistic health and spirituality. A literature review reveals biblical foundations that associate plant-based diets with the original plan of creation, as well as religious examples, such as that of the prophet Daniel. Furthermore, scientific studies indicate that a vegetarian diet can promote mental clarity, cognitive performance, and emotional well-being. It is also observed that vegetarian practice is related to moral and ethical values, such as empathy, non-violence, and responsibility towards creation, contributing to the strengthening of spiritual life. It is concluded that a vegetarian diet can be understood as an integrating element of spiritual life, promoting coherence between beliefs, values, and daily practices. Although it does not determine an individual's spirituality, a plant-based diet can promote holistic health and support spiritual development. The study highlights the need for future empirical research to deepen this relationship in different cultural and religious contexts.

Keywords: Spirituality. Diet. Healthy Lifestyle. Christian Philosophy.