Отвечает: Виктор Белоусов

Мир Вам, Лена!
В постановке вопроса есть некая казуистика. В любой день недели зачем срывать плоды и есть их, если есть не хочется? Иными словами - в какие дни недели допустимо обжорство? К субботе это не имеет отношения, это имеет отношение к сохранению своего тела здоровым.
Возможно в детстве сталкивались с такими случаями, когда наелись много зеленых неспелых яблок - а затем болел желудок. Грех ли это?
Если понимать, что разрушение телесного храма - это грех - то конечно и случаи злоупотребления здоровьем являются грехом. Но тут возникает особенность. Мы привыкли что грех - это конкретное понятие нарушения конкретной статьи закона. А нет полного списка от Бога - сколько яблок (груш, слив) можно скушать в день, потому что есть много влияющих факторов - состояние здоровья конкретного человека, предрасположенность, наличие или отсутствие другой пищи и т.д. В данной ситуации здравый смысл и знания определяют заботу о здоровье. Догматически сказать что грех обжорства начинается после 3-го яблока - нельзя. Но если Вы знаете, что на голодный желудок 3 кислых яблока могут привести Ваш организм к обострению гастрита - то для Вас это не рекомендованозапрещено из-за понимания последствий.
Пример из Евангелия, который является ответом:

1 В то время проходил Иисус в субботу засеянными полями; ученики же Его взалкали и начали срывать колосья и есть. 2 Фарисеи, увидев это, сказали Ему: вот, ученики Твои делают, чего не должно делать в субботу. 3 Он же сказал им: разве вы не читали, что сделал Давид, когда взалкал сам и бывшие с ним?
4 как он вошел в дом Божий и ел хлебы предложения, которых не должно было есть ни ему, ни бывшим с ним, а только одним священникам?
5 Или не читали ли вы в законе, что в субботы священники в храме нарушают субботу, однако невиновны?
6 Но говорю вам, что здесь Тот, Кто больше храма;
7 если бы вы знали, что значит: милости хочу, а не жертвы, то не осудили бы невиновных,
8 ибо Сын Человеческий есть господин и субботы.
(От Матфея 12:1-8)
Ученики в Субботу шли полями, у них не было с собой еды (если бы была еда, зачем им есть сырую пшеницу). Они проголодались и стали рвать колоски и есть зерна. В Евангелии от Луки 6 главе сказано: "ели, растирая руками". Локальная задача - локальное решение. Они не стали собирать зерна на несколько дней вперед, не стали открывать "кафе" для субботних туристов. Это вопрос их намерений. Они захотели есть, поели и пошли дальше думать и говорить о духовном. Фарисеи посчитали это проблемой, потому что они старались все свести к детальным нормам закона. Однако, у фарисеев это не получалось гармоничным образом - так как видит это Бог.
Как Иисус видел эту ситуацию:

если бы вы знали, что значит: милости хочу, а не жертвы, то **не осудили бы невиновных** (От Матфея 12:7)
Бог не осуждал их. Потому что видел суть. Он не хотел чтобы форма была важнее сути.
Аналогичная тема развивается далее:

10 И вот, там был человек, имеющий сухую руку. И спросили Иисуса, чтобы обвинить Его: можно ли исцелять в субботы? 11 Он же сказал им: кто из вас, имея одну овцу, если она в субботу упадет в яму, не возьмет ее и не вытащит? 12 Сколько же лучше человек овцы! Итак можно в субботы делать добро.
(От Матфея 12:10-12)
Есть человек - Вы ему можете легко помочь и нет надобности ждать. Это добро. Но бывает другая ситуация - когда Вы можете сделать добро и помочь в любой день, но не делаете, а затем вдруг решаете это делать вместо служения, собрания и т.д. Кто мы - чтобы осуждать или оправдывать... Но стоит обратить внимание на свои мотивы - такими ли их хочет видеть Господь. В плане буквы закона можно спорить о соответствии или несоответствии, а в плане духа закона - все точнее, но требует внутренней честности хотя бы перед собой. Человек редко меняется в одночасье, духовный рост - это процесс. И чтобы он был продуктивным, лучше перед собой признать свою ошибку, нежели искать способы для самооправдания. В первом случае остается верное направление движения - и рано или поздно, но результат будет, во втором случае - само направление движения смещается в другую сторону и цель не будет достигнута без более трезвой оценки себя и ситуации.
Божьих благословений,Виктор