



## Η καλύτερη διατροφή: νηστεία

**Όλα όσα πρέπει να ξέρετε!**

**Το [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) σας τα λέει όλα.**

Ο Χριστιανισμός είναι η θρησκεία με τις λιγότερες απαγορεύσεις! Η θρησκεία μας δεν έχει την πληθώρα των διατροφικών περιορισμών, που χαρακτηρίζουν άλλες θρησκείες, όπως είναι ο Ιουδαϊσμός, ο Ισλαμισμός και ο Ινδουισμός. Από την άλλη πλευρά, η τήρηση των νηστειών έχει μεγάλη θρησκευτική σημασία για εμάς. Στις περιόδους νηστείας οι πιστοί απέχουν απ'όλες τις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά.

Βρισκόμαστε κάπου στο μέσο της νηστείας των Χριστουγέννων και στο μυαλό μας έχουμε τις γιορτές, τις αργίες και όλα τα υπέροχα έθιμα που συνοδεύουν την Γέννηση του Θεανθρώπου. Πόσοι όμως είναι αυτοί που ακολουθούν την νηστεία πιστά και γιατί «πρέπει» να πράξουν έτσι;

Πέρα από την τήρηση των θρησκευτικών παραδόσεων, ένας πολύ καλός λόγος για να ακολουθήσετε τη νηστεία όπως την ορίζει η Ορθόδοξη Εκκλησία είναι η αποτοξίνωση από τρόφιμα ζωικής προέλευσης, τα οποία ωστόσο είναι πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, βασικά δομικά στοιχεία του ανθρώπινου οργανισμού. Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου προγράμματος διατροφής θα σας εξασφαλίσει την πρόσληψη πρωτεϊνών από άλλες πηγές, ενώ ταυτόχρονα θα μειώσει σημαντικά το προσλαμβανόμενο λίπος, αλλά κυρίως το κεκορεσμένο λίπος (προερχόμενο από γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας) που είναι επιβαρυντικό για τον οργανισμό. Έτσι, θα μειωθεί η χοληστερόλη με έναν ανώδυνο τρόπο σε όσους έχουν αυξημένες τιμές. Εξάλλου έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι 40 ημέρες νηστεία είναι αρκετές για να μειώσουν τη χοληστερόλη κατά 40-50 mg/dl αίματος.

Θα αναρωτιέστε όμως τι γίνεται με την πρόσληψη σιδήρου, η οποία σχετίζεται άμεσα με την αποχή από το κρέας. Είναι γνωστό ότι υπάρχει σίδηρος και στις τροφές που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο. Η αυξημένη κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών και θαλασσινών σε συνδυασμό με βιταμίνη C που αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό, θα καλύψει πολύ εύκολα και ανώδυνα το κενό αυτό.

Η ισορροπία, η ποικιλία και το μέτρο είναι οι τρεις αρχές που θα πρέπει να τηρήσετε πιστά

κατά τη διάρκεια της νηστείας των πενήντα ημερών, έστω και μόνο για τη εβδομάδα πριν τα Χριστούγεννα. Η ισορροπία αφορά τη λήψη θρεπτικών συστατικών και καθιστά απαραίτητη την κατανάλωση τροφών που παρέχουν στον οργανισμό απαραίτητες πρωτεΐνες όπως τα όσπρια και τα θαλασσινά. Η ποικιλία αφορά την επιλογή και το συνδυασμό όλων των νηστίσιμων τροφών, ενώ το μέτρο αφορά στην πρόσληψη μόνο εκείνων των θερμίδων που είναι απαραίτητες για την συντήρηση του οργανισμού. Δεν είναι λίγοι άλλωστε εκείνοι που στην ιδέα και μόνο της νηστείας νομίζουν ότι πεινάνε περισσότερο ή ενώ τρώνε μια κανονική μερίδα αισθάνονται ότι δεν χόρτασαν διότι απουσιάζει το κρέας. Ένα καλό πρωινό με δημητριακά με γάλα από ρύζι ή σησάμι και τσάι ή καφέ, μερικά φρούτα μεταξύ των γευμάτων, ένα μεσημεριανό και ένα βραδινό αποτελούμενα πάντα από σαλάτα και ένα κυρίως πιάτο, σίγουρα θα σας κάνουν να απομακρύνεται το αίσθημα της πείνας. Επιπλέον αυξάνετε την κατανάλωση φυτικών ινών, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να μειώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων και της γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Επίσης η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ακατέργαστων δημητριακών και ελαιόλαδου είναι ένας καλός τρόπος εφοδιασμού του οργανισμού με στοιχεία όπως η β-καροτίνη, τα φλαβονοειδή και οι βιταμίνες, γνωστά για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην υπερκατανάλωση υδατανθράκων (ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι) και λίπους καθώς μπορεί σε μεγάλες ποσότητες να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Αν όλα τα παραπάνω δεν σας έπεισαν για την ευεργετική επίδραση της σύντομης ή μακροχρόνιας νηστείας, υπάρχει και η επιστημονική τεκμηρίωση. Μελέτη που διεξήχθη από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης, απέδειξε ότι η νηστεία δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Συγκεκριμένα, μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες των μοναχών στην Ιερά Μονή Σαββαθιανών καθ' όλη της διάρκεια των νηστειών. Παρά τις αρχικές υποθέσεις για διατροφικές ανεπάρκειες λόγω της συνεχούς νηστείας, τα αποτελέσματα έδειξαν ακριβώς το αντίθετο. Όλα τα θρεπτικά συστατικά στο διαιτολόγιο των μοναχών ήταν στις συνιστώμενες ποσότητες, δηλαδή στις ποσότητες που καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε ενέργεια, βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο κ.λπ., παρά το γεγονός ότι απουσίαζε από τη διατροφή τους το κρέας και τα ψάρια, ενώ λάδι χρησιμοποιούσαν μόνο Σάββατο και Κυριακή. Ιδιαίτερη εντύπωση προκάλεσε το γεγονός ότι παρά τη απουσία γαλακτοκομικών προϊόντων, τα όσπρια και τα λαχανικά προσέφεραν τις απαιτούμενες ποσότητες ασβεστίου. Θυμηθείτε επίσης και τις παρενέργειες που έχει το αγελαδινό γάλα στον οργανισμό μας όπως τις είχαμε αναφέρει σε προηγούμενο άρθρο μας. Θυμηθείτε επίσης και τη διατροφή των χορτοφάγων που δεν περιλαμβάνει καθόλου ζωικής προέλευσης τρόφιμα και όμως μελέτες έχουν δείξει πως τα άτομα που ακολουθούν αυτού του είδους διατροφής είναι πολύ πιο υγιή.

Η αποχή λοιπόν για λίγο από ορισμένες τροφές δεν θα πρέπει επ' ουδενί λόγο να σας ανησυχεί εφόσον δεν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας. Διαμορφώστε ένα πρόγραμμα διατροφής στα μέτρα και τις ενεργειακές σας ανάγκες, φροντίζοντας πάντα να είναι ισορροπημένο.

Η νηστεία λοιπόν, είναι ένας πολύ υγιεινός τρόπος διατροφής και όχι μόνο.....είναι η καλύτερη και πιο «ανώδυνη» δίαιτα!

Καλή Νηστεία!

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο [youcandoit@diatrofologos.com](mailto:youcandoit@diatrofologos.com) και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από το [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή την εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: [unsubscribe@diatrofologos.com](mailto:unsubscribe@diatrofologos.com)