

Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας;

Κλαίρη Αγγελοπούλου

Η θρεπτικά επαρκής νηστεία:

1. Ελαττώνει τη διατροφική πρόσληψη δυνητικά επιβλαβών ουσιών, όπως π.χ. ζωικών λιπαρών και τοξινών.
2. Μειώνει την απαιτούμενη ενέργεια για τις πεπτικές διεργασίες, διευκολύνει τη λειτουργία των απεκκριτικών οργάνων.
3. Υποστηρίζει ήπια τους εσωτερικούς μηχανισμούς εξουδετέρωσης και αποβολής των τοξικών ουσιών.
4. Περιορίζει τη συσσώρευση ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, αποτρέπει το οξειδωτικό στρες, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.
5. Βελτιώνει τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, συμβάλλει στη ρύθμιση της υψηλής χοληστερίνης και της αυξημένης αρτηριακής πίεσης.
6. Ενισχύει τη δημιουργία κολλαγόνου, καλυτερεύει την υφή της επιδερμίδας, προσδίδει ξεχωριστή λάμψη στο δέρμα.
7. Προσφέρει σωματική και πνευματική ευεξία, αυξάνει την ενεργητικότητα, φτιάχνει τη διάθεση.
8. Έχει αντιφλεγμονώδη, αντιγηραντική και μακροβιοτική δράση.
9. Συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, υποβοηθά την απώλεια περιττών κιλών.

Εφόσον γίνεται σωστά και συνετά, η νηστεία κάνει καλό στον οργανισμό, προάγει γενικά την υγεία και δεν ενέχει κινδύνους για τα υγιή άτομα. Αντίθετα, η λανθασμένη εφαρμογή της, π.χ. με υπερκατανάλωση σαρακοστιανών εδεσμάτων, μπορεί να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα, όπως αύξηση βάρους, σακχάρου, τριγλυκεριδίων, χοληστερίνης και ουρικού οξέος.

Μήπως δεν πρέπει να νηστέψω;

- * Άτομα με αυξημένες θρεπτικές ανάγκες ή με δυσλειτουργίες και προβλήματα υγείας, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά όταν νηστεύουν, γιατί, μεταξύ άλλων:
 - * Η χορτοφαγική διατροφή διαταράσσει ευκολότερα το ισοζύγιο ύδατος του οργανισμού και αυξάνει τον κίνδυνο αφυδάτωσης, εάν δεν προσλαμβάνονται επαρκείς ποσότητες υγρών.
 - * Η μη εξισορρόπηση του διαιτολογίου μπορεί να έχει ως επακόλουθα ζαλάδες, πονοκεφάλους, αδυναμία, επιβάρυνση νεφρών και ήπατος, αθρόα και ανεξέλεγκτη έκλυση τοξινών στο αίμα, απώλεια μυϊκής μάζας κ.ά.
 - * Η υπερβολική πρόσληψη υδατανθράκων ενδέχεται να ανεβάσει τα επίπεδα σακχάρου και τριγλυκεριδίων στο αίμα, να αυξήσει το κοιλιακό λίπος και να χειροτερεύσει το μεταβολικό σύνδρομο.
 - * Η ιδιαίτερα χαμηλή πρόσληψη λίπους συνδέεται με ορμονικές διαταραχές και πρόκληση δερματικών προβλημάτων, ενώ η πολλή υψηλή, ακόμα κι εάν προέρχεται από «καλά λιπαρά», με άνοδο του σωματικού βάρους και δυσμενέστερα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα.
 - * Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού (νατρίου) μπορεί να απορρυθμίσει την αρτηριακή πίεση σε υπερτασικά άτομα, ενώ η ελαττωμένη πρόσληψη νατρίου και η αυξημένη καλίου ενδέχεται να προκαλέσει περαιτέρω πτώση της σε υποτασικά άτομα.

* Η αποχή από τα γαλακτοκομικά ίσως χειροτερεύσει την κατάσταση όσων πάσχουν από οστεοπενία ή οστεοπόρωση.

* Ο αποκλεισμός του κρέατος, που είναι πηγή σιδήρου και βιταμίνης Β12, πιθανώς να επιδεινώσει την κατάσταση ατόμων με σιδηροπενική αναιμία.

* Η μεγάλη πρόσληψη φυτικών ινών αλλά και γλουτένης από τα δημητριακά είναι δυνατόν να προκαλέσει ανεπιθύμητες αντιδράσεις στο γαστρεντερικό σύστημα, όπως π.χ. πεπτικές ενοχλήσεις, φουσκώματα και διάρροιες.

Τι είναι νηστεία;

Σταύρος Σκαφιδάς

Νηστεία είναι η αποχή από ορισμένες τροφές για μεγάλη χρονική περίοδο μέσα στα πλαίσια συγκεκριμένων θρησκευτικών ή πνευματικώς σκοπών. Η νηστεία είναι αρχαίος θεσμός της Εκκλησίας μας και όχι των ανθρώπων.

Η νηστεία όμως, όπως λέει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, θα πρέπει να είναι λιτή, φτωχή και απλή και τα χρήματα που κερδίζουμε μη χρησιμοποιώντας πολυδάπανες τροφές, να γεμίζουν με τις απαραίτητες τροφές τις κοιλιές των πεινασμένων. Η νηστεία λοιπόν συνδυάζεται με την ελεημοσύνη και την προσευχή. Η έννοια της νηστείας, βέβαια, δεν περιορίζεται μόνο στην ποιότητα, αλλά και στην ποσότητα. Δεν είναι δηλαδή μόνο τι θα φάει κανείς, αλλά και πόσο θα φάει. Η λίγη και μετρημένη τροφή, είναι κι αυτό νηστεία Διαφορετικά, η λαιμαργία, απλούστατα αλλάζει υλικά για τον κορεσμό της. Όταν ο άνθρωπος θα φάει βαριά και πολύ, θα κουβεντιάσει πολύ και θα κοιμηθεί πολύ. Η μία παραχώρηση φέρνει την άλλη. Όταν ο άνθρωπος θα φάει μέτρια θα βρίσκεται σε μία μεγαλύτερη εγρήγορση, θα ελέγχει τις σκέψεις του, θα συλλαμβάνει τους λογισμούς του και θα περιορίζει τη φαντασία του. Δεν νηστεύουμε για να έχουμε καλή υγεία και ωραία σιλουέτα, άσχετα αν βοηθά κάποτε και σε αυτά. Νηστεύουμε γιατί είναι εντολή Θεού, γιατί είναι το μόνο που μπορεί να προσφέρει ο άνθρωπος στον Θεό, γιατί είναι μία εκούσια προσφορά, στέρηση της τελικά επώδυνης ηδονής.

Νηστεία και διατροφολογία

Μαρία Χριστοδούλου

Ποια είναι η έννοια της νηστείας;

Η νηστεία, με την έννοια της γενικά λιτής διατροφής και της αποχής από τα ζωικά τρόφιμα, δεν έχει ως αυτοσκοπό την αυτοθεραπεία ή το αδυνάτισμα, ούτε πρέπει να χρησιμοποιείται ως προληπτική, παρεμβατική ή επικουρική θεραπεία για καμία ασθένεια, χωρίς επίβλεψη από ειδικό.

Σύμφωνα με τις Γραφές, εξαιρούνται από την «υποχρέωση» αυστηρής νηστείας ασθενείς, ηλικιωμένοι με προβλήματα υγείας, έγκυες, θηλάζουσες, παιδιά, ταξιδιώτες («οδοιπόροι...») και βαριά χειρωνακτικά εργαζόμενοι.

Ποια είναι τα διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας;

Η νηστεία της Σαρακοστής διέπεται από την εποχικότητα, την απλότητα, την ποικιλία τροφίμων και τη μειωμένη πρόσληψη φαγητού. Βασίζεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και απαγορεύει τα ζωικά προϊόντα, επιτρέπει όμως τα θαλασσινά και την κατανάλωση ψαριών σε προκαθορισμένες μέρες, όπως π.χ. του Ευαγγελισμού. Η αποχή από τα ζωικά προϊόντα αντισταθμίζεται με τη μεγαλύτερη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, δημητριακών, οσπρίων, ξηρών καρπών, σπόρων και λαδερών φαγητών.

Ούτε το κρέας ούτε κάποιο άλλο τρόφιμο είναι «τοξικό» για τον οργανισμό μας. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι μια ισορροπημένη διατροφή που να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων. Για κάποιον βέβαια που είναι φανατικά κρεατοφάγος, μια αποχή από το κρέας σίγουρα θα του έκανε καλό. Και μην ξεχνάμε ότι τον ρόλο της αποτοξίνωσης στον οργανισμό μας τον αναλαμβάνουν το συκώτι μας και οι νεφροί μας γι αυτό να πίνουμε πολύ νερό, το καλύτερο αποτοξινωτικό.

Νηστεία και Ταχυφαγία

Παλαιότερα, στα χωριά την περίοδο της νηστείας, τα κρεοπωλεία έκλειναν ως ένδειξη σεβασμού. Και σήμερα όμως, πολλά καταστήματα που προσφέρουν φαγητό (όπως ψητοπωλεία, μεγάλες αλυσίδες καταστημάτων ταχυφαγίας, μπουγατσοπωλεία) περιλαμβάνουν στο μενού τους νηστίσιμα φαγητά και τα διαφημίζουν με σχετικές αφίσες.

Με τις αφίσες αυτές, ασυναίσθητα ίσως, κάνουν και έργο ... ιεραποστολής διότι υπενθυμίζουν σε όλους την νηστεία ! Και το απροσδόκητο είναι, ότι τα μενού αυτά έχουν σημαντική κατανάλωση ιδιαίτερα σε πόλεις με φοιτητές. Αυτό δείχνει την ενδιάθετη στροφή των νέων στις πνευματικές αξίες και τις παραδόσεις. Τέλος, κατά τη διάρκεια της Μ. Εβδομάδας, παρατηρούμε την καλή συνήθεια κεντρικά ψητοπωλεία να κλείνουν, προκειμένου να τιμήσουν τις καταναυκτικότερες ημέρες του χρόνου.

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΩΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΜΟΔΑ-BIBΛΙΑ ΜΕ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Με ένα βιβλίο για τη νηστεία:

- Θα μάθεις πολλές πληροφορίες για τη Νηστεία.
- Θα διαβάσεις τι σημαίνει «αληθινή» νηστεία, πώς η νηστεία σε βοηθάει να αποτοξινωθείς,
- Θα διαβάσεις τα οφέλη της νηστείας και τους λόγους που αξίζει να τη βάλεις στη ζωή σου.
- Θα μάθεις επίσης χρήσιμες συμβουλές για σωστή και ισορροπημένη νηστεία
- Θα βρεις επίσης απλές, υγιεινές και οικονομικές συνταγές με τις οποίες μπορείς εύκολα να νηστεύεις ολόκληρο το χρόνο! Οι συνταγές αυτές είναι ιδανικές για να τις χρησιμοποιείς είτε σε περιόδους νηστείας, είτε σε σταθερή βάση μερικές μέρες της εβδομάδας, είτε μετά από μεγάλο φαγοπότι για να αποτοξινωθείς.

- Εκτός από βιβλία νηστίσιμων συνταγών βρήκαμε βιβλία και άρθρα τα οποία μιλάνε για τη νηστεία και τα παιδιά («Νηστεία των παιδιών της Μοναχής Μαγδαληνής» και «Παίζω, νηστεύω , μαγειρεύω!» των Όλγα και Ιωάννα Σκαρλάτου). Τα βιβλία αυτά περιλαμβάνουν νηστίσιμες συνταγές προσιτές στα παιδιά καθώς και πώς αυτές μπορούν να αποδειχθούν υγιεινές για αυτά.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Αλεξάνδρα Πανταζοπούλου

Πρώτος ο Χριστός μας έδωσε το παράδειγμα της νηστείας όταν μετά τη βάπτισή του στον Ιορδάνη ποταμό, παρέμεινε νηστεύοντας επί σαράντα μέρες στην έρημο. Με το παράδειγμά του ο Ιησούς μας έδωσε τη νηστεία ως μία σωματική και πνευματική άσκηση, η οποία δυναμώνει τη θέληση του ανθρώπου και ταυτόχρονα δείχνει την αγάπη του προς το δημιουργό.

Στο κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο, δίνεται στους χριστιανούς ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να νηστεύουν. Το σχετικό χωριό αναφέρει: *«Όταν νηστεύετε μην φέρεσθε όπως οι υποκριτές που αφήνουν τα πρόσωπά τους άπλυτα για να δείξουν στους υπόλοιπους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Αλήθεια σας λέω, οι άνθρωποι αυτοί χάνουν τον μισθό τους. Εσύ όμως όταν νηστεύεις, να πλύνεις το κεφάλι σου και το πρόσωπό σου ώστε να μην φαίνεται ότι νηστεύεις, παρά μόνο στον Πατέρα σου κρυφά, και ο Πατέρας σου που βλέπει τα κρυφά θα σου το αποδώσει».*

Ένα άλλο σχετικό με την νηστεία κείμενο προέρχεται από τον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο και λέει τα εξής: *«Δείξε μου την νηστεία σου δια των έργων σου. Αν δεις πτωχό, ελέησέ τον. Αν δεις κάποιον εχθρό σου, συμφιλιώσου. Αν δεις φίλο σου να προοδεύει, μην τον φθονήσεις. Διατήρησε τα μάτια σου, τα χέρια σου, τα πόδια σου, τα αυτιά σου, καθαρά από αμαρτίες. Διότι ποιο το όφελος, όταν δεν τρώμε κρέας, όμως κατατρώνε τους αδελφούς μας? Παρακαλώ, λοιπόν, όσοι μπορείτε να νηστεύετε, όσο είναι δυνατόν, και να αυξάνετε την καλή σας αυτή και αζιέπαινη προθυμία».*

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ

ΙΣΛΑΜ

Το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», δηλαδή απαγορευμένες, και ποιες είναι «χαλάλ», δηλαδή επιτρέπονται. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού. Το Κοράνι απαγορεύει επίσης την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που -πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών- πιθανώς στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ράμανταν (ή

Ράμαζαν στην τουρκική). Το Ράμανταν είναι ένας από τους πέντε «στύλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον Παράδεισο.

ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ

Οι διατροφικοί κανόνες του ιουδαϊσμού περιγράφονται με μεγάλη λεπτομέρεια στην Τόρα, ένα από τα δύο ιερά κείμενα των Ιουδαίων (Τόρα και Ταλμούδ). Η Τόρα, γνωστή και ως Πεντάτευχος, αποτελείται από τα πέντε πρώτα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης, που γράφτηκαν τον 6ο αιώνα π.Χ. Οι διαιτητικές απαγορεύσεις του Ιουδαϊσμού είναι πολύ αυστηρές, δεν τις ακολουθούν όμως με την ίδια προσήλωση όλοι οι πιστοί. Σύμφωνα με το Ταλμούδ, ο συνδυασμός του κρέατος με τα γαλακτοκομικά προϊόντα απαγορεύεται. Στην πράξη, εάν ο πιστός φάει κρέας, πρέπει να περιμένει έξι ώρες για να φάει γαλακτοκομικά, ενώ, όταν φάει γαλακτοκομικά, πρέπει να περιμένει τουλάχιστον μία ώρα πριν φάει κρέας.

ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

1)ΤΕΤΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

Κανονικά χωρίς λάδι εκτός εάν υπάρχει στο Χριστιανικό Ημερολόγιο εορτάζων μεγάλος Άγιος. Εάν συμπέσει Δεσποτική εορτή Τετάρτη ή Παρασκευή τότε καταναλώνουμε τα πάντα (και κρέας). Εάν είναι Θεομητορική εορτή καταναλώνουμε ψάρι και λάδι (αλλά χωρίς τυρί, γάλα, αυγά, γλυκά με βούτυρο, κλπ πού ως «βαρύτερα» έχουν και σχέση με κρέας).

2)ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Δεν τρώμε κρέας, ψάρι, γάλα, τυριά, αυγά, γλυκά με βούτυρο-γάλα, αλλά μόνο λάδι τα Σαββατοκύριακα. Όταν τρώμε λάδι σε νηστείες τότε μπορούμε να τρώμε και θαλασσινά. Εάν ζαλιζόμαστε, ή είμαστε άρρωστοι, γίνονται κάποιες «ελαφρύνσεις», επιτρέπεται το λάδι και τις άλλες ημέρες πλην Τετάρτης και Παρασκευής, ή ακόμη και γάλα σε ειδικές περιπτώσεις και κυρίως στις ενδιάμεσες μετά την 1η και πριν την τελευταία εβδομάδα των Νηστειών. Ψάρι, τρώμε μόνο του Ευαγγελισμού 25η Μαρτίου και των Βαΐων.

3)ΝΗΣΤΕΙΑ 15ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΚΟΙΜΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

Νηστεία όπως τού Πάσχα, πλην της Μεταμορφώσεως (6 Αυγούστου) πού τρώμε λάδι και ψάρι (όχι κρέας, αυγά, γάλα, κλπ). Αν η ημέρα της Κοιμήσεως πέσει Τετάρτη ή Παρασκευή τότε τρώμε μόνο ψάρι, χωρίς τυριά, αυγά, κλπ. (κρέας όχι, γιατί υπερέχει η Δεσποτική νηστεία της Τετάρτης και Παρασκευής)

4)ΝΗΣΤΕΙΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Από 15 Νοεμβρίου - 24 Δεκεμβρίου

5)ΝΗΣΤΕΙΑ ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ

Από Κυριακή Αγίων Πάντων ως την εορτή των Αγίων Πέτρου και Παύλου (29 Ιουλίου) όπου και καταναλώνουμε τα πάντα. Εάν όμως η ημέρα αυτή πέσει Τετάρτη με Παρασκευή τότε τρώμε μόνο ψάρι, χωρίς γάλα, αυγά, κλπ.

Νηστεία και αποτοξίνωση

Νικόλας Αγραφιώτης

Η νηστεία μπορεί να γίνει μία ευκαιρία για αποτοξίνωση, για μία διατροφή πιο υγιεινή και για να δοκιμάσουμε γεύσεις που έχουμε σχεδόν ξεχάσει στην καθημερινότητά μας. Επίσης, η νηστεία συνεπάγεται και σωστή ψυχική υγεία και αυτό συμβαίνει επειδή ο οργανισμός κάνει καλύτερες καύσεις, οπότε εισέρχεται περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και το άτομο αντιδρά στα ερεθίσματα αλλά και σε ότι τον απασχολεί με ηρεμία και συγκροτημένη σκέψη. Η νηστεία χρησιμοποιείται συχνά σαν εργαλείο για την επίτευξη απώλειας βάρους. Ωστόσο, δεν είναι λίγοι αυτοί που παρά την αποχή από την κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών και λαδιού δεν καταφέρνουν να χάσουν βάρος. Αυτό οφείλεται τις περισσότερες φορές σε αυξημένη κατανάλωση άλλων τροφίμων υψηλής θερμιδικής αξίας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το ψωμί και οι ξηροί καρποί. Δεν πρέπει λοιπόν να ξεχνάμε ότι χωρίς την παρουσία κρέατος ο κορεσμός από ένα κυρίως γεύμα δεν επέρχεται εύκολα και ο κίνδυνος υπερκατανάλωσης είναι μεγάλος. Τέλος η νηστεία μπορεί να γίνει μία ευκαιρία για αποτοξίνωση, για μία διατροφή πιο υγιεινή και για να δοκιμάσουμε γεύσεις που έχουμε σχεδόν ξεχάσει στην καθημερινότητά μας- και ίσως και να τις διατηρήσουμε στο τραπέζι μας και μετά το πέρας της Σαρακοστής.

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Γιώργος Ταούκης

Οι ρυθμοί της ζωής σήμερα είναι έντονοι και το άγχος είναι μέσα στην καθημερινότητα μας. Όλοι αναζητούν μια γρήγορη λύση όταν πεινούν, είτε βρίσκονται εντός ή εκτός σπιτιού ή γραφείου, έχοντας υιοθετήσει μια... fast food συμπεριφορά. Από την μια η προβολή αυτού του τρόπου διατροφής από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και από την άλλη η έλλειψη επιλογών, υποχρεώνει τους πολλούς να καταφεύγουν σε μικρά γεύματα πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη και θερμίδες, συνάμα πτωχά σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτοχημικές (αντιοξειδωτικές) ουσίες. Επίσης, πολλοί εφαρμόζουν ένα, το πολύ δύο γεύματα την ημέρα, επειδή δεν προλαβαίνουν ή δεν έχουν υγιεινές επιλογές.

Στο πρόγραμμα ΕΠΙΚ (Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας) που συμμετείχε και η Ελλάδα και έπειτα με την σύγκριση των αποτελεσμάτων της μελέτης των επτά χωρών της περιόδου 1960-1965, έδειξε ότι οι σύγχρονοι Έλληνες έχουν μειώσει την κατανάλωση φρούτων, οσπρίων και ελαιόλαδου και έχουν αυξήσει την κατανάλωση κρέατος και τυριού και κατά συνέπεια την πρόσληψη κορεσμένων λιπιδίων.

Στην Ελλάδα ένα μεγάλο ποσοστό είναι υπέρβαρο και ένα μικρό μόλις ποσοστό είναι μέσα στα φυσιολογικά επίπεδα, όπως έδειξε η έρευνα που πραγματοποίησε η Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας. Είμαστε πρωταθλητές στην Ευρώπη στην παιδική παχυσαρκία και οι εκτιμήσεις δείχνουν ότι η κατάσταση θα χειροτερέψει.

Το 60% έως 70% των καρκίνων μπορούν να προληφθούν εάν έχουμε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, εξασκούμεστε συστηματικά, έχουμε ένα κανονικό βάρος για το σώμα μας και διακόψουμε το κάπνισμα. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι 30% έως 40% των καρκίνων έχουν άμεση σχέση με τις διατροφικές μας συνήθειες, το βάρος μας και την σωματική μας δραστηριότητα.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερα άτομα, από όλες τις ηλικίες, ακολουθούν πρόγραμμα νηστείας για μικρό ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Στόχος συνήθως είναι η βελτίωση της διατροφής, αφού έχει φανεί πως η διατροφική αποχή από συγκεκριμένες τροφές κάνει καλό στην υγεία. Ακόμα και αλυσίδες έτοιμων γευμάτων έχουν διαμορφώσει ειδικά μενού και τρόφιμα για να καλύψουν τις ανάγκες των νεότερων, κυρίως, καταναλωτών που νηστεύουν.

Τροφές που επιτρέπονται στη διάρκεια της νηστείας...

Βασίλης Τσιάτσιος

- Ψωμί, πατάτες, μακαρόνια, ρύζι, γλυκά με λάδι: Δηλαδή υδατάνθρακες που περιέχουν αρκετές θερμίδες, αλλά ταυτόχρονα, αν είναι ολικής αλέσεως μας δίνουν ενέργεια για πολλές ώρες δραστηριότητας, όπως και πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.
- Θαλασσινά και σαλιγκάρια: Ζωικές πρωτεΐνες που περιέχουν μεγάλες ποσότητες από τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία προλαμβάνουν χρόνια νοσήματα, όπως οι καρδιοπάθειες και διάφοροι τύποι καρκίνου.
- Ξηροί καρποί: Περιέχουν μεγάλες ποσότητες από τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, επομένως είναι πολύ ωφέλιμοι. Έχουν όμως πολλές θερμίδες, ιδιαίτερα τα καρύδια, άρα θα πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ αν υπάρχει πρόβλημα βάρους.
- Όσπρια: Υδατάνθρακες που περιέχουν πολλές φυτικές πρωτεΐνες, ίνες βιταμίνες και μέταλλα.
- Ελαιόλαδο: Άκρως ωφέλιμη λιπαρή ουσία, η οποία περιλαμβάνει στη σύνθεσή της κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά. Παρεμποδίζει την οξειδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) και προστατεύει από καρδιοπάθειες.

- Λαχανικά και φρούτα: Πρόκειται για πραγματικές «αποθήκες» βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, αλλά και άπεπτων ινών.

...και που απαγορεύονται

Κατά τη διάρκειά της Σαρακοστής το ψάρι επιτρέπεται μόνο 2 ημέρες (του Ευαγγελισμού και την Κυριακή των Βαΐων), το ελαιόλαδο μόνο τα Σαββατοκύριακα, ενώ απαγορεύονται το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αβγά. Αυτό το είδος διατροφής προορίζεται για όσους θέλουν να τηρήσουν αυστηρά τους κανόνες. Σε άλλη περίπτωση και ανάλογα με τις αντοχές του ο καθένας, αποκλείεται το κρέας, μπορεί όμως να συμπεριλάβει περιοδικά και το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αβγά.

Σχέση πιστού και μη πιστού με τη νηστεία

Χρήστος Ιωάννου

Στις μέρες μας, η νηστεία αποτελεί μία πραγματικότητα της οποίας η αντίληψη διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η νηστεία πλέον έχει υποστεί πολλές μετατροπές και παραλλαγές όμως οι δύο πιο «διαδεδομένες» κατηγορίες φαίνεται να είναι αυτή των μη συνειδητοποιημένων και των συνειδητοποιημένων πιστών. Για τους πρώτους η ιδέα της νηστείας δεν είναι τίποτα άλλο από μία περίοδος κατά την οποία, για θρησκευτικούς κυρίως λόγους, δεν τρώμε ή τουλάχιστον δεν τρώμε τα πάντα. Για τους συνειδητοποιημένους πιστούς η νηστεία αποκτά μία άλλη διάσταση πιο δυνατή και πιο ουσιαστική.

«Γιατί νηστεύουμε;»...Σ' αυτήν την ερώτηση κρύβεται η βασική διαφορά ανάμεσα στις διαφορετικές αντιλήψεις για τη νηστεία. Είναι γνωστό, λοιπόν, ότι οι περισσότεροι άνθρωποι νηστεύουν από υπακοή σε αντιλήψεις ή ακόμα και σε παραδόσεις τις οποίες υιοθέτησαν από τους συγγενείς τους και τις οποίες ακολουθούν χωρίς να ξέρουν τον πραγματικό λόγο της ύπαρξής τους. Μία άλλη εφαρμογή της νηστείας στην εποχή μας είναι η θερμιδική «αποτοξίνωση» η οποία φαίνεται να αποτελεί και τον κύριο λόγο υπακοής στην νηστεία και στους κανόνες της και ιδιαίτερα από παιδιά και νέους. Έτσι λοιπόν συμπεραίνουμε ότι η στάση του σύγχρονου ανθρώπου απέναντι στη θρησκεία είναι καθαρά επιφανειακή χωρίς να εμβαθύνει στην αναζήτηση της πραγματικής της αξίας.

Εδώ λοιπόν είναι που εισχωρεί η αντίληψη των «αυστηρότερων» πιστών οι οποίοι βλέπουν τη νηστεία ως ένα μέσο συνένωσης με το Θεό και ατομικής κάθαρσης από αμαρτίες. Ο πιστός βλέπει τη στέρηση ως μία οδό προς τη μετάνοια και όχι ως απλή δοκιμασία αντοχών. Στις γιορτινές, ειδικά, μέρες η στέρηση αυτή παίρνει τη μορφή του συμβόλου της συμπόνοιας προς το Χριστό και προς όλους τους άλλους αγίους της εκκλησίας.

Συμπερασματικά, πρέπει να καταλάβουμε ότι η νηστεία πρέπει να λειτουργεί ως μέθοδος συνένωσης με το Θεό, και γενικότερα ως μέσο ψυχικής βελτίωσης του ανθρώπου, και όχι ως ευκαιρία για απώλεια βάρους ή μέσου για να κοινωνήσουμε (η νηστεία βέβαια για τον Χριστιανισμό αποτελεί προϋπόθεση πνευματικής

προετοιμασίας για την Θεία Κοινωνία). Η κατανόηση της συμβολικής μορφής της στέρησης της τροφής είναι απαραίτητη όπως επίσης και η υιοθέτηση κριτικής σκέψης ενάντια στις λανθασμένες αντιλήψεις περί θρησκείας. Είναι λοιπόν στιγμή για τον καθένα να εμβαθύνει με σκοπό την ανακάλυψη της πραγματικής αξίας της νηστείας.