

# Ερευνητική εργασία

Νηστεία :  
εναλλακτική μορφή δίαιτας,  
διατροφική μόδα  
ή βελτίωση της ψυχικής και σωματικής  
υγείας ;



- *Νηστεύεις;*
- *Απόδειξέ το μέσα από τα έργα σου...*
- *Εάν δεις φτωχό, να τον ελεήσεις.*
- *Εάν δεις εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του.*
- *Εάν δεις μια όμορφη γυναίκα, να μην την κοιτάξεις.*
- *Ας μη νηστεύει μόνο το στόμα...αλλά και το μάτι και η ακοή και τα χέρια και τα πόδια και όλα τα μέλη του σώματος.*
- *Τα χέρια, από την αρπαγή και την πλεονεξία.*
- *Τα πόδια από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα.*
- *Τα μάτια να μην πέφτουν λάγνα πάνω σε όμορφα πρόσωπα. Ούτε να περιεργάζονται τα κάλλη άλλων.*
- *Δεν τρωσ κρέας ;*
- *Τα μάτια σου, ας μη φάνε την ακολασία.*
- *Η ακοή σου, ας μη δέχεται κακολογίες και διαβολές.*
- *Το στόμα σου, ας νηστεύσει από αισχρά λόγια και λοιδορίες.*
- *Αφού δεν είμαστε σαν τα ζώα, γιατί πρέπει να δαγκώνουμε και να τρώμε τους αδελφούς μας ;*

Αγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Λόγω των ημερών μια πολύ συνηθισμένη λέξη στα στόματα των ανθρώπων είναι η λέξη νηστεία. Το ζήτημα είναι κατά πόσο γνωρίζουμε τη βαθύτερη σημασία της και κατά πόσο είμαστε συνεπείς απέναντί της. Η επικρατούσα ερμηνεία για τη νηστεία είναι να μην καταναλώνουμε ζωικά προϊόντα και φυσικά αυτό είναι το μόνο εύκολο. Όμως δεν συνειδητοποιούμε, ούτε και προσπαθούμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας απέναντι στους συνανθρώπους μας. Έχουμε γίνει, όπως παρατηρούσε ο Άρθουρ Σοπενχάουερ *Homo homini lupus*, με το τεράστιο εγώ μας να έχει καταλάβει την ψυχή μας. Η μικρονοϊκή αντίληψη ότι δεν θα φάω κρέας, άρα βγαίνω από την υποχρέωση, δεν μας επιτρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η επιθυμία είναι η πηγή της δυστυχίας του σύγχρονου ανθρώπου. Συνεπώς, για να μπορέσουμε να αλλάξουμε τους εαυτούς μας και κατ' επέκταση την κοινωνία λύκων στην οποία ζούμε, πρέπει μαζί με τη νηστεία να βάλουμε φρένο στις επιθυμίες μας και να προσπαθήσουμε να πλησιάσουμε το συνάνθρωπο. Τότε, η νηστεία μας θα είναι ουσιαστική! Και τότε, οι ευεργετικές της συνέπειες δεν θα αφορούν μόνο στο σώμα, αλλά και στην ψυχή και στο πνεύμα μας!



Μύθος	Αλήθεια
Αποτελεί θρησκευτικό καταναγκασμό	Αποτελεί σημαντική ηθικοπνευματική διεργασία και άσκηση στην πειθαρχία
Τη νηστεία τη χρειάζεται μόνο το σώμα	Τη νηστεία τη χρειάζονται πρωτίστως το πνεύμα και η ψυχή
Η νηστεία αδυνατίζει	Όχι απαραίτητα. Μπορεί και το αντίθετο
Η νηστεία βλάπτει την υγεία	Ωφελεί την υγεία υπό προϋποθέσεις.
Είναι στη μόδα	Είναι τρόπος ζωής. Οι νηστεύοντες είναι άνθρωποι με υψηλές αντιστάσεις σε ότι αποτελεί συρμό. Ελάχιστα έως καθόλου ενδιαφέρονται για τη μόδα .
Αφορά μόνο στην αποχή από το φαγητό	Αφορά στην αποχή από τις ηδονές, από τον κακό εαυτό μας, από ότι συνιστά υπέρβαση του μέτρου. Αφορά στην αποχή- "απεξάρτηση" από την ύλη



Μύθος	Αλήθεια
<p>Η νηστεία δεν είναι παρά μια συνήθεια</p>	<p>Η Νηστεία συνδέεται με την πνευματικότητα. Εντάσσεται στα πλαίσια μιας κοσμοθεωρίας και απαιτεί διαρκή προσπάθεια για να αποδώσει τους ηθικοπνευματικούς καρπούς της</p>
<p>Η νηστεία αφορά μόνο την Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση</p>	<p>Απαντάται διαχρονικά σε διάφορες θρησκείες και φιλοσοφικά ρεύματα</p>
<p>Οι Άγιοι της Εκκλησίας αγίασαν λόγω της Νηστείας.</p>	<p>Η Νηστεία των Αγίων αναφέρεται σε κάτι ανώτερο από την κοινή έννοια του όρου. Οι Άγιοι αποϋλοποιήθηκαν. Όχι μόνο μέσω της νηστείας, αλλά και μέσα από άλλες διεργασίες. Το πνεύμα κυριάρχησε στο σώμα και η απεξάρτηση από την τροφή υπήρξε κυρίως συνέπεια αυτής της διεργασίας.</p>
<p>Με τη νηστεία συγχωρούνται οι αμαρτίες</p>	<p>Νηστεία- Προσευχή - Μετάνοια : Το τρίπτυχο για τη σωτηρία της ψυχής.</p>
<p>Η νηστεία ταυτίζεται με την Μεσογειακή διατροφή</p>	<p>Η περιορισμένη κατανάλωση ζωικών τροφίμων που χαρακτηρίζει τη Μεσογειακή διατροφή δεν συνιστά νηστεία.</p>



Μύθος	Αλήθεια
<p>Η νηστεία αποτελεί "ανθρώπινη επινόηση</p>	<p>Η νηστεία αποτελεί την πρώτη και πιο παλιά εντολή Του Θεού προς τον άνθρωπο. Με αυτήν θέλησε να προφυλάξει τους Πρωτοπλάστους από την αμαρτία και την Πτώση.</p>
<p>Ο Ιησούς δεν τόνισε την αξία της νηστείας</p>	<p>Ο Ιησούς τόνισε ιδιαίτερα την αξία της νηστείας: «τούτο δε το γένος ουκ εκπορεύεται ει μη εν προσευχή και νηστεία».(Ματθ.17,21)</p>
<p>Ο καθορισμός των νηστήσιμων τροφών υπήρξε τυχαίος</p>	<p>Οι Άγιοι, εμπνεόμενοι από το Άγιο Πνεύμα για την ζωή των Χριστιανών, καθόρισαν τι πρέπει να τρώμε την κάθε ημέρα και εποχή νηστείας.</p>
<p>Για τη νηστεία των παθών του, καλό είναι να κάνει καθένας ότι νομίζει</p>	<p>Για την νηστεία των παθών, καλό είναι κανείς να αφεθεί στη διάκριση και να συμβουλευτεί τον πνευματικό του</p>



Μύθος	Αλήθεια
<p>Η νηστεία δεν επηρεάζει τον τρόπο που βιώνει κανείς τις μεγάλες εορτές που έπονται αυτής</p>	<p>Η νηστεία που προηγείται των μεγάλων εορτών, μας βοηθάει να ζήσουμε και να βιώσουμε στην ύπαρξη μας το γεγονός της κάθε εορτής.</p>
<p>Η Εκκλησία καθόρισε μόνο τις ημέρες της νηστείας</p>	<p>Η Εκκλησία δεν καθόρισε μόνο περιόδους νηστείας, αλλά και περιόδους "απολυτές", που τρώμε από όλα, όλες τις ημέρες.</p>
<p>Η λαιμαργία είναι το πιο "ήπιο" από τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα.</p>	<p>Η αλήθεια είναι ότι η λαιμαργία "τροφοδοτεί" και επαυξάνει όλα τα άλλα, καθώς συνεπάγεται την εξοικείωση με την ασυδοσία και την κατάλυση του μέτρου ως κανόνα ενάρετης ζωής.</p>
<p>Όταν απέχεις από το άδικο δεν είναι αναγκαίο να νηστέψεις και τη τροφή</p>	<p>Είναι αναγκαίο, διότι η θωράκιση της ηθικοπνευματικής "ρωμαλεότητας" προϋποθέτει και αποτοξίνωση - "κάθαρση" του σώματος, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της "δοκιμασίας" της νηστείας.</p>

## Τι Είναι Νηστεία

Η νηστεία 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 έννοια της νηστείας, 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.

## Ένα τραπέζι γεμάτο νηστήσιμα θεωρείται νηστήσιμο;

Η νηστεία δεν είναι μόνο το να απέχουμε από κάποιες τροφές, αλλά και να φυλαγόμαστε από παρεκτροπές. Γι' αυτό και η Εκκλησία μας προτρέπει: *«Νηστεύσωμεν, αδελφοί, σωματικώς, νηστεύσωμεν και πνευματικώς»*. Αξία έχει όχι μόνο η νηστεία των τροφών, αλλά και των παθών.

Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος λέει: *«Δείξε μου την νηστεία σου δια των έργων σου. ....»*

*Παρακαλώ, λοιπόν, όσοι μπορείτε να νηστεύετε, όσο είναι δυνατόν, και να αυξάνετε την καλή σας αυτή και αξιέπαινη προθυμία ».*



- Η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι πάντοτε συνδυασμένη με τη λιτοφαγία και την ολιγοφαγία. Αν είναι να τρώει κανείς θαλασσινά καλύτερα να μη νηστεύει
- .Τα θαλασσινά είναι αρκετά ακριβό φαγητό.
- Ο Μέγας Βασίλειος είναι σαφέστατος: κανένα ζώο δεν θανατώνεται κατά την διάρκεια της νηστείας! Πόσο μάλλον δεν επιτρέπεται ένας φρικτός θάνατος ,όπως π.χ. του ζωντανού αστακού που ρίχνεται ζωντανός σε βραστό νερό.
- “Ένας από τους βασικούς σκοπούς της νηστείας είναι το μαλάκωμα της καρδιάς και η εξοικονόμηση χρημάτων για να δοθούν αυτά σε όσους έχουν ανάγκη! Έτσι η κατανάλωση εδεσμάτων που είναι πολύ ακριβότερα από το κρέας ακυρώνει έναν κύριο σκοπό της.

- Χάρη στον νέο τρόπο ζωής κάθε άνθρωπος αναγκάζεται να ψάχνει έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο για να τραφεί .Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην νοιάζεται για την ποιότητα της τροφής.
- Όμως ο νέος προσπαθεί να τρέφεται με νηστήσιμα με στόχο να βελτιώσει την διατροφή του.
- Επιπλέον τα νηστήσιμα δεν χρησιμοποιούν διαφορά συστατικά τα οποία κάνουν κακό στον οργανισμό.



- Λαιμαργία είναι η τάση κάποιου να καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες φαγητού ή ποτού. Θεωρείται ένα από τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα.
- Με την λαιμαργία αισθανόμαστε ότι χρειαζόμαστε τροφή και ιδίως γλυκιά τροφή, άμεσα, ενώ δεν είμαστε σε θέση να επικεντρωθούμε σε οτιδήποτε άλλο εκτός από το αντικείμενο του στιγμιαίου πόθου μας, την τροφή. Αμέσως μετά την λήψη της ακολουθεί ευχαρίστηση που συνήθως δεν διαρκεί πολύ, ενώ είναι πολύ πιθανόν να βιώνουμε παράλληλα και αισθήματα ενοχής ή θλίψης για την αδυναμία μας να συγκρατηθούμε. Παρόλα αυτά η λαιμαργία μπορεί να έχει και βιολογική βάση, να σχετίζεται δηλαδή με την πείνα ή ακόμα και με την δίψα, να πυροδοτείται από την υπογλυκαιμία ή από ορμονικούς παράγοντες που αυξάνουν την όρεξη.

- Οι αγιορείτες μοναχοί ακόμα και τις ημέρες του Πάσχα δεν τρώνε κρέας και προτιμούν το ψάρι. Καθόλου κρέας όλο τον χρόνο, πολλά χορταρικά και φρούτα.
- Το διαιτολόγιο των μοναχών, εκτός από πιστό στους κανόνες της Εκκλησίας, αποδεικνύεται και... αντικαρκινικό, όπως διαπιστώνουν οι επιστήμονες.
- Οι αγιορείτες μοναχοί καταναλώνουν με μέτρο τις τροφές τους, ενώ χαρακτηριστικά της διατροφής τους είναι η εναλλαγή ημερών με κατανάλωση τροφών με και χωρίς λάδι, οι περίοδοι νηστείας.
- Η διατροφή τους περιλαμβάνει κυρίως ψάρια, θαλασσινά, όσπρια και λαχανικά. Δεν λένε όχι στα τηγανιτά, ιδιαίτερα στα αυγά και τα ψάρια, πίνουν καφέ, τσάι, αλλά και κόκκινο κρασί που φτιάχνουν οι ίδιοι. Το ίδιο συμβαίνει και με το ψωμί. Το παρασκευάζουν οι ίδιοι και το ψήνουν, όπως όλα τα φαγητά, σε φούρνους με ξύλα, χωρίς να χρησιμοποιούν ρεύμα ή φυσικό αέριο.
- Αυτό που αποκλείεται από τη διατροφή τους είναι το βούτυρο, τα μαγειρικά λίπη και οι μαργαρίνες, η κρέμα γάλακτος, η μπεσαμέλ και παρόμοια προϊόντα. Για όλα σχεδόν τα φαγητά χρησιμοποιούν ελαιόλαδο.

Ο αγιορείτης μοναχός Επιφάνιος αναφέρει :

*«Όταν τα υλικά είναι αγνά, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια, για να αναδειχτούν.*

*Για να φτιάξουμε πατάτες γιαχνί, για παράδειγμα, αν οι πατάτες είναι νόστιμες, το φαγητό θα γίνει καλό. Χρειαζόμαστε ένα κρεμμύδι, λάδι και λίγη ντομάτα. Το πολύ πολύ να βάλει κανείς λίγο μαυροπίπερο ή λίγη ρίγανη. Δεν απαιτείται τίποτα ιδιαίτερο.*

*Επιπλέον, παίζει ρόλο το ότι μαγειρεύουμε τα πάντα σε φούρνους με ξύλα»*

- *Η νηστεία, αναπόσπαστο και σημαντικό στοιχείο της θρησκευτικής- εκκλησιαστικής παράδοσής μας, επιδέχεται, πέραν της θεολογικής και κοινωνιολογικής ερμηνείας, και φιλοσοφικής τοιαύτης.*
- *Ως ελεύθερη επιλογή του ατόμου, δεν παρακολουθεί απλώς τη χριστιανική - ή και άλλη τυχόν θρησκευτική διδασκαλία - αλλά και το φιλοσοφικό στοχασμό των Αρχαίων Ελλήνων, που όρισαν το Μέτρο ως αξεπέραστο Κανόνα ζωής.*
- *Η νηστεία, δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μόδα ή ως ευκαιριακή πρακτική ή ως εναλλακτική μορφή δίαιτας για την απώλεια βάρους, αλλά ως μια ουσιαστική και πολύτιμη ηθικοπνευματική διεργασία. Μέσω αυτής το άτομο, πιο δόκιμος όρος «ο άνθρωπος», ασκείται στην αυτοπειθαρχία, ανακαλύπτει τα όριά του, πραγματοποιεί υπέρβαση, αυτοβελτιώνεται κι εξυψώνεται ηθικά και πνευματικά.*
- *Έτσι, η νηστεία που συνδυάζει την αποχή από την τροφή με την αποχή από τα πάθη και τις επιθυμίες, καθώς και την εγκράτεια αυτή με άλλες αρετές, όπως τη φιλευσπλαχνία και την ελεημοσύνη, γίνεται ο πρόσφορος και ασφαλής "δρόμος", ο οποίος μαζί με την μετάνοια και την προσευχή, θα οδηγήσει την ψυχή και το πνεύμα του ανθρώπου κοντά στο Θεό.*



Μαθητής (Αλφαβητικά)		Ρόλος στην Ομάδα
1	ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΚΑΒΔΗΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΗΜΑΤΟΣ
2	ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΚΑΦΙΔΑΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ
3	ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΟΥΚΗΣ	ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
4	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΤΣΑΠΑΡΙΚΟΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
5	ΘΑΝΟΣ ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ