

ΟΜΑΔΑ 3^Η



ΘΕΜΑ:

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΚΑΙ ΡΩΜΑΙΟΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

- ✓ Η νηστεία συμβάλλει στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας.
- ✓ Η περιορισμένη κατανάλωση τροφών και πρόσληψη θερμίδων, χωρίς φυσικά να ξεπερνούμε τα όρια της υπερβολής, έχει αποδειχθεί από επιστημονικές έρευνες ότι αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης.



ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

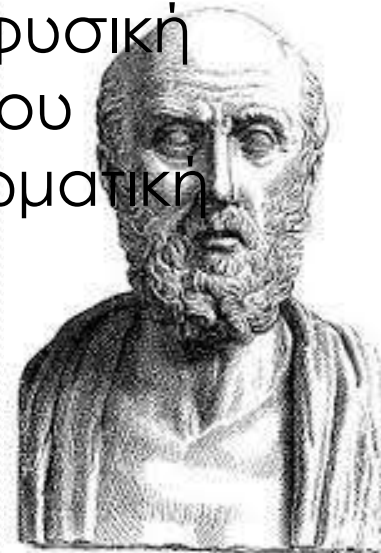
- ✓ Η αποτοξίνωση του οργανισμού των παιδιών με την περιοδική αποχή τους από ζωικές πρωτεΐνες και λίπη αποτελεί την ιδανική θεμελίωση μιας υγείας ικανής να ανταποκριθεί στις δυσκολίες
- ✓ **Νηστειοθεραπεία:** Είναι θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί την τάξη των γευμάτων, τα μικρά γεύματα και την αποχή από φαγητό, ποτό και νερό για τη φυσική θεραπεία ασθενειών και για την βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής μας ζωής.



ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ

ΕΛΛΑΔΑ

- ✓ Ο Ιπποκράτης παρατήρησε ότι οι ευτραφείς άνθρωποι ζούσαν λιγότερο από τους αδύνατους και δίδαξε τη μεγάλη σημασία της καλής διατροφής, της άσκησης, και της υγιεινής ζωής.
- ✓ Ασκληπιός → Αλκμαίων → Ιπποκράτης
- ✓ Επίσης η υγεία πίστευαν κάποιοι ότι δεν θεράπευε ασθενείς μόνο αλλά φρόντιζε για την καλή φυσική κατάσταση των ανθρώπων με συμβουλές που απευθύνονταν στην κοινή λογική όπως η σωματική καθαριότητα δηλαδή την νηστεία.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

- ✓ Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας.
- ✓ Η νηστεία συνδέεται άμεσα με την μεσογειακή διατροφή η οποία έχει καταδειχθεί ως μία από υγιεινότερες δίαιτες στον κόσμο.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

- ✓ Η μη κατανάλωση ζωικών προϊόντων σε περιόδους νηστείας οδηγούν σε υψηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών, βιταμινών, φυλλικού οξέος και ιχνοστοιχείων με ασήμαντες ελλείψεις στις βιταμίνες Β2, Β12 και ασβεστίου.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



- ✓ Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων ήταν λιτή, θεμέλιο της ήταν η «μεσογειακή τριάδα», δηλαδή το σιτάρι, το κρασί και το λάδι.
- ✓ Γενικά η νηστεία, στο πνεύμα των θρησκειών της αρχαίας Ελλάδος, αποτελούσε μέσω κάθαρσης και θεωρούνταν ως δοκιμασία
- ✓ Νήστευαν μόνο οι έξης: οι συμμετέχοντες στα μεγάλα μυστήρια, οι ιερείς, οι βασιλείς, και οι στρατηγοί. Οι απλοί πολίτες δεν νήστευαν απλά τηρούσαν την οδηγία «νους υγιής εν σώματι υγιεί»

ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ

ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

- ✓ **Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή:**

Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελιώνει την Κυριακή της Αναστάσεως. Είναι η πιο αυστηρή νηστεία όλου του χρόνου.

- ✓ **Η νηστεία των Χριστουγέννων:**

Από 15 Νοεμβρίου μέχρι και 24 Δεκεμβρίου
Κατά την νηστεία αυτή τρώμε ψάρι



ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ

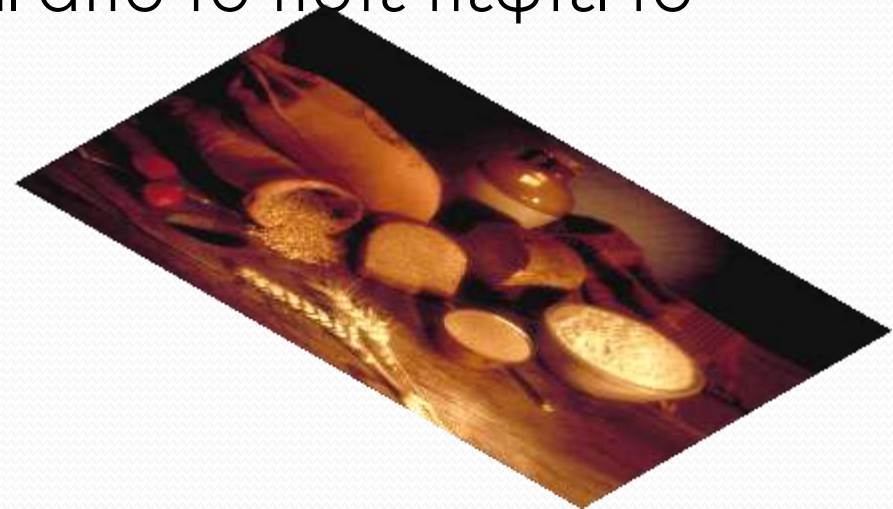
ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

- ✓ **Η Νηστεία της Παναγίας:**

Από 1 Αυγούστου μέχρι και 14 Αυγούστου. Η νηστεία είναι αυστηρή.

- ✓ **Η Νηστεία των Αγίων Αποστόλων:**

Από την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι τις 28 Ιουνίου, η νηστεία αυτή είναι πολύ μικρή αφού εξαρτάται από το πότε πέφτει το Πάσχα.



ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ

ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

✓ Εβδομαδιαίος κύκλος νηστείας:

Κατά τον εβδομαδιαίο κύκλο έχουμε τη νηστεία της **Τετάρτης** και της **Παρασκευής**. Η νηστεία των δύο αυτών ημερών ήταν πάντοτε ιδιαίτερα αυστηρή.



ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΡΩΜΑΙΟΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ



- ✓ Οι πιστοί δεν τρώνε κρέας κάθε Τετάρτη και Παρασκευή και μειώνουν την ποσότητα των γευμάτων, δηλαδή τρώνε ένα κυρίως γεύμα και δύο μικρότερα μέσα στο 24ώρο.
- ✓ Στην Καθολική Εκκλησία οι απαγορεύσεις είναι λιγότερες.

ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ

ΡΩΜΑΙΟΚΑΘΟΛΙΚΗΣ

ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ



- ✓ Οι Καθολικοί έχουν μόνο την υποχρέωση να νηστεύουν την πρώτη μέρα της Σαρακοστής, την Μ.Τετάρτη και τη Μ.Παρασκευή, τη μέρα που σταυρώθηκε ο Ιησούς Χριστός.
- ✓ Οι πιστοί άνω των 18 ετών, αλλά κάτω από την ηλικία των 59, θα πρέπει να τρώνε μόνο ένα πλήρες γεύμα σε εκείνες τις ημέρες, αν και μπορούν επίσης να έχουν μικρές ποσότητες φαγητού το πρωί και το βράδυ.

ΤΕΛΟΣ!



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!
Η ΟΜΑΔΑ: ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ ΜΑΡΙΑ
ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, ΜΠΙΛΙΑ
ΤΑΤΙΑΝΑ, ΜΠΟΝΑΚΗ ΠΕΛΑΓΙΑ