



Ερευνητική Εργασία στη Νηστεία

Επιμέλεια:

Κλαίρη Αγγελοπούλου

Ελπίδα Καββάδα

Μαρίνα Μποτή

Εβελίνα Τσαλκιτζή

Μαρία Χριστοδούλου

Αρσάκειο-Τοσίτσειο Εκάλης
Σχολικό Έτος 2013-2014



Η Έννοια Της Νηστείας

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.



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.

Είναι αλήθεια ότι η νηστεία και η αποχή από το κρέας χρειάζονται για να αποτοξινωθεί ο οργανισμός ή είναι αστικός μύθος.

Είναι αποτοξινωθεί ο οργανισμός ή είναι αστικός μύθος?

Είναι αλήθεια ότι η νηστεία και η αποχή από το κρέας χρειάζονται για να αποτοξινωθεί ο οργανισμός ή είναι αστικός μύθος?

- 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 τα νεφρά μας γι αυτό να πίνουμε πολύ νερό, το καλύτερο αποτοξινωτικό.



Τρως νηστίσιμα, γευστικά και υγιεινά;

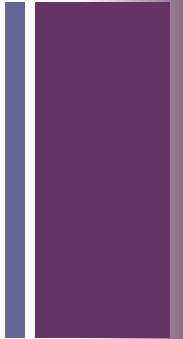
Γνωστό λιπολιπιδωτικό, λεηλατικό και ολιγοεικό;

- Σου προσφέρει πολλές εναλλακτικές επιλογές, προσλαμβάνεις τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά, βοηθάς το σώμα σου να αποτοξινωθεί και να ανανεωθεί, ο οργανισμός σου λειτουργεί κάθε μέρα και πιο καλά και συγχρόνως χάνεις κιλά, εάν οι μερίδες είναι λογικές. Σκέψου τίποτα καλύτερο;



Τα οφέλη της Νηστείας

Τα οφέλη της Νηστείας



Η θρεπτικά επαρκής νηστεία:

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

Νηστεία και Ταχυφαγεία

Ημέρεια και Ταχυφαγεία

- 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 ταχυφαγείας,) 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, προς πείσμα όσων θέλουν να τούς αποχριστιανίσουν.
- Τέλος, κατά την Μ. Εβδομάδα, παρατηρούμε την ευλογημένη συνήθεια κεντρικά ψητοπωλεία να κλείνουν, προκειμένου να τιμήσουν τις καταναυκτικότερες ημέρες του χρόνου.



Συνταγές

Η νηστεία είναι ένας άγιος και σοβαρός σκοπός. Ότι είναι στέρηση τροφίμων και απολαύσεων για να καθαρθεί η ψυχή σου. Όπως και να 'χει στη νηστεία στερούμαστε τις επίγειες απολαύσεις. Η νηστεία είναι μια διαδικασία που οφείλει να είναι επίπονη αν θες να λες ότι την κάνεις. Κι όχι να ψάχνεις να βρεις τρόπους να την αποφύγεις. Γνωστή ιστοσελίδα μάζεψε μια λίστα με νηστίσιμα τρόφιμα, καθ' όλα αποδεκτά από την εκκλησία μας τα οποία κάνουν την νηστεία να μοιάζει με ένα κανονικό και ολοκληρωμένο γεύμα.





Βιβλία

Βιβλία

- Διαβάζοντας 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 υπέροχες 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.



Συνέντευξη με την κ. Τριχοπούλου

- Η νηστεία ως τρόπος διατροφής εξαρτάται από την έκταση.
- Δεν είναι υγιεινό να μην τρώμε για μεγάλο χρονικό διάστημα κρέας, επειδή περιέχει σίδηρο, που μένει στο αίμα πιο εύκολα απ' ότι το σίδηρο που έχουν οι φακές.
- Ο καλύτερος τρόπος να αδυνατήσουμε είναι να μειώσουμε τις μερίδες που τρώμε και να τρώμε σωστά.
- Η νηστεία όπως την ορίζει η θρησκεία διαρκεί περίπου 150 μέρες τον χρόνο και αυτή η αποχή από τα ζωικά τρόφιμα είναι κάτι πολύ καλό.
- Θα πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί με την απαλλαγή από τα ζωικά τρόφιμα στις μικρές ηλικίες.
- Τα μεταλλαγμένα προϊόντα δεν είναι συμβατά ούτε με την νοοτροπία αλλά ούτε και με την παράδοση της Ελλάδας.



Βιβλιογραφία

Βιβλιογραφία

- <http://www.queen.gr/CELEBRITY-SPOTTING/SYNENTEYXEIS/item/72580-yparhei-i-apolyti-diaita-poso-ygieini-einai-i-nisteia-kai-poso-peitharhimeni-einai-i-despoinavandi-o-diatrofologos-grigoris-hristofis-mas-lynei-oles-tis-apories#ixzz2mb4zLOmB>
- http://www.oneman.gr/keimena/diaskedash/oneman_food/dhlahdayta-ta-faghta-einai-nhstisima.2227318.html
- Συνέντευξη με την Καθηγήτρια Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών κα Τριχοπούλου

+ Ευχαριστούμε για την προσοχή
σας!

-