

Και η νηστεία θέλει μέτρο και προσοχή

/ Ε



Η νηστεία είναι ωφέλιμη αν

είναι κοντά στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής, διαφορετικά υπάρχει ο κίνδυνος της μειωμένης πρόσληψης ασβεστίου και σιδήρου.

Η μείωση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, η καλή λειτουργία του πεπτικού αλλά και του νευρικού συστήματος, η πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου και η τόνωση του ανοσοποιητικού είναι τα γνωστά οφέλη της νηστείας. Ωστόσο στη διάρκεια της νηστείας μειώνεται η ικανότητα απορρόφησης του ασβεστίου και σιδήρου με ότι αυτό συνεπάγεται για την υγεία.

“Το ασβέστιο είναι ο βασικός συντελεστής της δημιουργίας και συντήρησης των οστών και των δοντιών, ενώ ο σίδηρος ενδυναμώνει τη λειτουργία ζωτικών οργάνων όπως ο εγκέφαλος, το πάγκρεας, τα νεφρά κ.λπ.

Ασβέστιο υπάρχει σε τροφές όπως η γραβιέρα, οι σαρδέλες, το τυρί, το γάλα και τα αυγά. Στην περίοδο της νηστείας, όπου δεν καταναλώνονται τρόφιμα ζωικής προέλευσης, η πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να γίνει από φυτικές τροφές όπως ο μαϊντανός, τα όσπρια, το σπανάκι, οι μπάμιες, το μπρόκολο, τα αντίδια, τα φουντούκια, τα πράσα, το λάχανο και οι αγκινάρες. [\(περισσότερα...\)](#)