

## Νηστεία στα παιδιά: πόσο ασφαλής είναι και τι πρέπει να προσέξουμε

Ορ



Η νηστεία έχει αναμφίβολα

μεγάλη θρησκευτική αξία αλλά παράλληλα είναι ευεργετική για την υγεία μας όταν γίνεται με το σωστό τρόπο.

Τι γίνεται όμως στην περίπτωση των παιδιών;

Μπορούν τα παιδιά να νηστέψουν ή αυτό θα επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη και την υγεία τους; Για να δοθεί απάντηση στο ερώτημα καλό θα ήταν να εξετάσουμε ένα - ένα τα βασικά γνωρίσματα της νηστείας.

Το βασικότερο γνώρισμα της σαρακοστιανής νηστείας είναι η πλήρης αποχή από τα ζωικά προϊόντα. Κρέας, πουλερικά, ψάρια αυγά και γαλακτοκομικά τίθενται εκτός διαιτολογίου.

Στον αντίποδα τη θέση τους καταλαμβάνουν τα όσπρια, τα θαλασσινά (μαλάκια και οστρακόδερμα) και αυξάνεται η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ξηρών καρπών. Ταυτόχρονα εισάγονται στο διαιτολόγιο τρόφιμα όπως το ταχίνι και ο χαλβάς των οποίων η κατανάλωση δεν είναι ιδιαίτερα συχνή σε άλλες περιόδους.

Με μια γρήγορη ανασκόπηση θα λέγαμε πως με την κατάργηση των ζωικών προϊόντων μειώνεται δραστικά η πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών που αναμφισβήτητα έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των ενηλίκων όσο και των παιδιών. [\(περισσότερα...\)](#)