

## Νηστεία και αποτοξίνωση με τη δίαιτα της Βίβλου

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Μια διατροφή βασισμένη στην

ορθόδοξη χριστιανική παράδοση και στη νηστεία αυτής, είναι μια διατροφή σύμφωνα με την οποία, όχι μόνο τρεφόμαστε νηστίσιμα, αλλά και ισορροπημένα και πολύ υγιεινά, καθώς τρώμε τρόφιμα λιγότερο επεξεργασμένα και πιο θρεπτικά, ενώ αποτοξινωνόμαστε σωματικά και πνευματικά.

Στα ιερά κείμενα συναντάμε συγκεκριμένους διατροφικούς κανόνες, μέρος των οποίων αποτελεί και η νηστεία, δηλαδή η αποχή από ορισμένα τρόφιμα για κάποιο προκαθορισμένο διάστημα, αρκετές φορές μέσα στο έτος.

Η νηστεία ενθαρρύνει τον πιστό, μέσω των διατροφικών περιορισμών και απαγορεύσεων, να ενδιαφερθεί λιγότερο για τις υλικές απολαύσεις και να

φροντίζει περισσότερο για την πνευματική και ψυχική του ανάταση, την εσωτερική του καθαρότητα και τη σχέση του με το Δημιουργό.

Η νηστεία αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα αυτού που ονομάζουμε «ελληνική παραδοσιακή δίαιτα», και πλέον είναι αναμφισβήτητα το ωφελιμότερο μοντέλο διατροφής παγκοσμίως. Το τυπικό της Ορθόδοξου Εκκλησίας περιλαμβάνει περιοδικές μονοήμερες και πολυήμερες αυστηρές νηστείες, συνολικά για 180-200 ημέρες ετησίως. Κάθε ημερολογιακό έτος οι ορθόδοξοι χριστιανοί, εξαιρουμένων κατά περίπτωση εγκύων, θηλαζουσών, υπερηλικών και βαριά ασθενών, καλούνται να νηστέψουν.

### **Τι περιλαμβάνει το διαιτολόγιο της νηστείας;**

Από το νηστίσιο σιτηρέσιο εξαιρούνται όλα τα ζωικά τρόφιμα (π.χ. κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά), τα παράγωγά τους (π.χ. βούτυρο) και τα προϊόντα που τα περιέχουν. Επιτρέπονται όμως θαλασσινά και αβγά ψαριών (π.χ. ταραμάς) και σε συγκεκριμένες ημέρες, η κατανάλωση ψαριού (π.χ. του Ευαγγελισμού). Εκτός από αυτά, όλα τα υπόλοιπα βασικά τρόφιμα της παραδοσιακής ελληνικής δίαιτας είναι παρόντα: ελιές, όσπρια, δημητριακά και παράγωγά τους (π.χ. ψωμί), φρούτα φρέσκα και ξερά, εποχικά λαχανικά, χόρτα, ξηροί καρποί, σπόροι (π.χ. σουσάμι) και προϊόντα αυτών (π.χ. ταχίνι), μέλι, αρωματικά βότανα και κρασί (π.χ. νάμα: κρασί Θείας Κοινωνίας).

Κατά τις ημέρες της πιο αυστηρής νηστείας, όπως η Μεγάλη Παρασκευή, το ορθόδοξο τυπικό επιβάλλει την αποχή από κάθε μαγειρεμένη και αρτυμένη τροφή (ξηροφαγία) – αποκλείεται και το ελαιόλαδο! Επιτρέπεται, όμως, η κατανάλωση άλλων ελαίων, παξιμαδιού, λαχανικών, φρούτων, ταχινιού, ξηρών καρπών και φαγητών που δεν μαγειρεύονται και δεν αρταίνονται (π.χ. όσπρια μουσκεμένα σε νερό επί πολλές ώρες).

### **Τα θρεπτικά χαρακτηριστικά νηστείας**

Συγκριτικά με άλλες περιόδους, κατά τη διάρκεια των πολυήμερων νηστειών, όπως π.χ. της Σαρακοστής, αυξάνεται κυρίως η κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών, ξηρών καρπών, ταχινιού, λαδερών φαγητών, καθώς και θαλασσινών. Τυπικά, περιορίζεται η συνολική κατανάλωση φαγητού, επομένως και η ημερήσια πρόσληψη θερμίδων, αυξάνονται όμως οι υδατάνθρακες, συμπεριλαμβανομένων των φυτικών ινών, και διαφοροποιείται ποιοτικά προς το καλύτερο η πρόσληψη λίπους: περισσότερα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, λιγότερα κορεσμένα και trans λιπαρά., ενώ τα περισσότερα μικροθρεπτικά στοιχεία (π.χ. βιταμίνες) προσλαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες

### **Τα οφέλη της πολυήμερης νηστείας**

Ενισχύει σταδιακά τους φυσικούς μηχανισμούς αποτοξίνωσης του οργανισμού και το ανοσοποιητικό σύστημα, δημιουργεί αίσθημα ευεξίας και εσωτερικής καθαρότητας, βελτιώνει τη λειτουργικότητα του εντέρου και την κατάσταση του δέρματος, συμβάλλει στην ελάττωση της υψηλής χοληστερόλης στο αίμα και της ανεβασμένης αρτηριακής πίεσης, έχει καρδιοπροστατευτική, αντιφλεγμονώδη, αντιγηραντική και μακροβιοτική δράση.

**Πηγή:** [dogma.gr](http://dogma.gr)