

2 Μαρτίου 2020

Πώς η Νηστεία μπορεί να γίνει και θεραπευτική!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Η νηστεία της Σαρακοστής, εκτός από καθιερωμένη θρησκευτική παράδοση, αποτελεί και μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για αποτοξίνωση του οργανισμού και

περιορισμό της δράσης των ελεύθερων ριζών, κάτι που συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου. Βέβαια, κατά τη διάρκεια της νηστείας μειώνεται η ικανότητα απορρόφησης του ασβεστίου και του σιδήρου, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία, ωστόσο με τους κατάλληλους συνδυασμούς τροφίμων μπορεί να επιτευχθεί ισορροπία στη διατροφή, ακόμα και χωρίς την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Ασβέστιο υπάρχει σε τροφές όπως η γραβιέρα, οι σαρδέλες, το τυρί, το γάλα και τα αυγά. Στην περίοδο της νηστείας, όμως, που δεν καταναλώνονται τρόφιμα ζωικής προέλευσης, η πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να επιτευχθεί 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, σύμφωνα με τη διαιτολόγο - διατροφολόγο και μέλος του Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών και Ερευνών Κική Γούτα, με αφορμή ομιλία της με θέμα «Η διατροφή στη διάρκεια νηστείας» σε εκδήλωση που διοργάνωσε ο Σύλλογος Γυναικών Καρδίας.

Μάλιστα, με κατάλληλους συνδυασμούς μπορούν να καλυφθούν πιο αποτελεσματικά οι ανάγκες σε ασβέστιο, τρώγοντας για παράδειγμα, ξηρούς καρπούς, σουσάμι, ξερά φασόλια, μπρόκολο, κινέζικο λάχανο και γάλα σόγιας.

Ως προς τον σίδηρο, που βρίσκεται σε τροφές όπως το συκώτι, οι σαρδέλες, τα στρείδια, η πάπια, η γαλοπούλα, το κρέας και τα αυγά, μπορεί να αναπληρωθεί και με φυτικές τροφές, όπως ο μαϊντανός, τα σπόρια, οι φακές, το σπανάκι, οι ηλιόσποροι, τα ρεβίθια, τα δαμάσκηνα, τα πράσα, οι σταφίδες και οι πατάτες, σημειώνει η διαιτολόγος. Στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος συμβάλλει και η κατανάλωση θαλασσινών που είναι πλούσια σε ω3 λιπαρά και σελήνιο.

Για μια ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της νηστείας η κυρία Γούτα συνιστά: «Τρώτε συχνά αρκετά γεύματα την ημέρα - τουλάχιστον πέντε. Καταναλώστε άφθονα φρούτα, λαχανικά και τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες, τρώτε αργά και μασήστε καλά την κάθε μπουκιά, τουλάχιστον 20 φορές. Προσπαθήστε να έχετε φάει το τελευταίο γεύμα τουλάχιστον δύο ώρες πριν από τον ύπνο, αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση του αλατιού, μειώστε ή αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ».

Παράλληλα με τις παραπάνω συμβουλές, η κυρία Γιούτα παροτρύνει όσους νηστεύουν να τρώνε σε όμορφο περιβάλλον, όχι μπροστά στην τηλεόραση, και να αυξήσουν την άσκηση. Προσοχή θα πρέπει να δώσουν επίσης στην ποσότητα του ελαιολάδου που χρησιμοποιούν στην κατανάλωση ζυμαρικών και ψωμιού.

«Υπάρχουν πολλά φαγητά που μπορεί να μαγειρέψει μια οικογένεια. Η ποικιλία μαζί με τη φαντασία συνιστούν τον τέλειο συνδυασμό!» υποστηρίζει η διατροφολόγος.

Πηγή: hellas-orthodoxy.blogspot.gr