

# ΝΗΣΤΕΨΤΕ

## για την υγεία σας!!!

• Της **ΕΛΕΝΑΣ ΧΑΤΖΗΜΠΙΗ**

Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου



ολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι δίαιτες πλούσιες σε φυτικές ίνες δρουν προστατευτικά ενάντια σε πολλές «δυτικού» τύπου χρόνιες παθήσεις όπως είναι η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου II, οι υπερλιπιδαιμίες, τα εκκολπώματα και ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

Μέγιστη είναι και η αξία των βιταμινών και των μετάλλων, καθώς κρίνονται ως ουσίες απαραίτητες για την διεξαγωγή πολλών βιολογικών λειτουργιών στον οργανισμό μας.

Επιπλέον η ευρεία κατανάλωση φρούτων και λαχανικών οδηγεί στην πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως οι βιταμίνες E και C, τα καροτενοειδή και τα βιοφλαβονοειδή. Όλες αυτές οι ουσίες παρεμποδίζουν τις αντιδράσεις των ελευθέρων ριζών, παρέχοντας προστασία έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου, καρδιαγγειακών νοσημάτων, δερματικών παθήσεων και της πρόωρης γήρανσης του δέρματος.

### Τι πρέπει να προσέξουμε

Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Πρωτεΐνες δηλαδή με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Όμως ο συνδυασμός

**Δ**ιανύουμε την περίοδο της Σαρακοστής πριν το Πάσχα και πολλοί από εμάς έχουν ξεκινήσει να νηστεύουν. Κύριο διατροφικό χαρακτηριστικό της νηστείας είναι η αποχή από το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Με λίγα λόγια δεν επιτρέπεται η κατανάλωση κανενός ζωικού προϊόντος, με εξαίρεση την ημέρα του Ευαγγελισμού στις 25 Μαρτίου και την Κυριακή των Βαΐων όπου επιτρέπεται η βρώση ψαριών.

### Διατροφικά οφέλη

Η αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης αντικατοπτρίζει μια σημαντική μείωση στην πρόσληψη του κορεσμένου λίπους. Το κορεσμένο λίπος είναι ο κυριότερος παράγοντας για την αύξηση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης και έτσι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κορεσμένων λιπαρών οξέων είναι ισχυρά συσχετισμένη με τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο.

Αντίθετα αυξάνεται η πρόσληψη των μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών, με την κατανάλωση ελαιολάδου, ταχίνης, θαλασσινών και ξηρών καρπών. Ένας σημαντικός αριθμός δημοσιευμένων μελετών υποστηρίζουν τη συμβολή των λιπαρών αυτών στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας παρατηρείται αύξηση της κατανάλωσης αμυλούχων τροφών, όπως τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, το ψωμί, καθώς και της κατανάλωσης οσπρίων, φρούτων και λαχανικών. Οι τροφές αυτές δεν έχουν πολλές θερμίδες και παρέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Η διατροφική αξία των φυτικών ινών είναι τεράστια. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου με το να μειώνουν το χρόνο διέλευσης στο παχύ έντερο, να αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και να μειώνουν την πίεση στα τοιχώματα του εντέρου. Επιδημι-











**ΝΗΣΤΕΥΤΕ** για την υγεία σας!!!







δύο πρωτεϊνών χαμηλής ποιότητας δίνει πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας. Έτσι γεύματα που συνδυάζουν δημητριακά με όσπρια, ή δημητριακά με ξηρούς καρπούς, όπως για παράδειγμα είναι ο συνδυασμός ρυζιού και φακών, παρέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

Εξαιτίας της αποχής από τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πολύ δύσκολο να καλυφθούν οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε ασβέστιο. Καλές πηγές ασβεστίου στις οποίες πρέπει να δώσουμε έμφαση κατά τη διάρκεια της νηστείας είναι τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, οι μπάμιες, το μπρόκολο, τα αμύγδαλα και η ταχίνη. Βέβαια αυτή η μικρή αποχή δεν θα φέρει βλαβερές συνέπειες στον οργανισμό μας, αρκεί να φροντίσουμε τις υπόλοιπες μέρες του χρόνου να καταναλώνουμε 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων.

Ένα άλλο μέταλλο το οποίο



πρέπει να προσέξουμε είναι ο σίδηρος. Γνωρίζουμε ότι ο ζωικός σίδηρος με καλύτερη πηγή το κόκκινο κρέας και το συκώτι είναι πιο απορροφήσιμος από τον φυτικό σίδηρο (όσπρια, λαχανικά, σύκα). Η απορρόφηση του φυτικού σιδήρου αυξάνεται από την ταυτόχρονη λήψη βιταμίνης C. Όποτε μια πρακτική λύση είναι να προσθέ-

τουμε λεμόνι στο φαγητό μας.

Νηστεύοντας λοιπόν κανείς έχοντας πάντα ως γνώμονα την υγιεινή διατροφή μπορεί να προστατευτεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό από σοβαρές παθήσεις. Το τελικό συμπέρασμα είναι πως η νηστεία παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην πνευματική όσο και στη σωματική μας υγεία!! ■