

# Διατροφή και νηστεία



## Εισαγωγή στη νηστεία

Η περίοδος της νηστείας χαρακτηρίζεται από την Ορθόδοξη Εκκλησία μας ως μία περίοδος ψυχικής ανάτασης, εσωτερικής αναζήτησης, αυτοκριτικής και μετάνοιας. Βιώνεται με την αποχή από την αμαρτία, την αναθεώρηση των πράξεων και των λόγων μας, την αυτοσυγκράτηση και την προσευχή. Αυτή είναι και η μία όψη του νομίσματος, ίσως και η πιο ουσιαστική για όσους την ακολουθούν.

# Διατροφικά οφέλη της υγείας

Η τήρηση της νηστείας συνδέεται με:

- 1) αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και οσπρίων με αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών.
- 2) μειωμένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους (επιβλαβές για την υγεία) λόγω της μη κατανάλωσης κρέατος και γαλακτοκομικών.
- 3) αυξημένη κατανάλωση μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (ευεργετικά για την υγεία) λόγω της αυξημένης κατανάλωσης κυρίως ελαιολάδου, ξηρών καρπών και σπόρων όπως το ταχίνι.

# Πόσο ωφέλιμη είναι όμως για την υγεία;

Από την άλλη πλευρά, οι κυριότερες διατροφικές ελλείψεις που χαρακτηρίζουν την νηστεία αφορούν:

- 1) την μη κατανάλωση σημαντικών πηγών πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας όπως αυτή περιέχεται σε ζωικά τρόφιμα (κρέας, κοτόπουλο, γαλακτοκομικά, αυγό ) άρα και ενδεχόμενος κίνδυνος για μη κάλυψη των αναγκών μας σε πρωτεΐνη.
- 2) μη κάλυψη των αναγκών μας σε ασβέστιο λόγω της απουσίας των γαλακτοκομικών από το καθημερινό διαιτολόγιο.
- 3) μη κάλυψη των αναγκών μας σε σίδηρο καθώς ο ζωικής προέλευσης (αιμικός) έχει μεγαλύτερη απορροφησιμότητα σε σχέση με αυτόν φυτικής προέλευσης.
- 4) ελλείψεις σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

## Αποτοξίνωση και απώλεια βάρους;

Και ενώ η εφαρμογή νηστείας φυσιολογικά μπορεί να οδηγήσει σε αποτοξίνωση του οργανισμού και απώλεια περιττών κιλών δεν είναι λίγες οι φορές που συμβαίνει το αντίθετο. Πολλοί λόγοι μπορούν να οδηγήσουν τελικά σε ένα θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και η ζυγαριά να ανέβει!

## Τι όμως πρέπει να προσέχουμε;

Κατά την περίοδο νηστείας μπορεί να υπάρξουν πολλοί κίνδυνοι. Για να τους αποφύγουμε πρέπει να:

- προσέχουμε την υπερκατανάλωση φαγητού.
- προτιμάμε την μαγειρική στον ατμό, στο φούρνο, στην κατσαρόλα και αποφεύγουμε το τηγάνι.
- δεν αμελούμε ποτέ το πρωινό.
- τα φρούτα και οι ανάλατοι ξηροί καρποί είναι πάντα καλές επιλογές μικρογευμάτων.
- η σαλάτα δεν λείπει από τα κύρια γεύματα μας.

## Άλλοι λόγοι...

- τα όσπρια καλό είναι να αποτελούν το γεύμα μας τουλάχιστον 2-3 φορές μέσα στην εβδομάδα.
- η ποικιλία στην διατροφή μας είναι σημαντική... όχι μόνο μακαρόνια και πατάτες!
- δίνουμε έμφαση σε προϊόντα ολικής άλεσης που επιφέρουν το αίσθημα κορεσμού λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας τους σε φυτικές ίνες.
- ενημέρωση από τον διαιτολόγο για τα προϊόντα σόγιας και πώς μπορούν να ενταχθούν στο καθημερινό διαιτολόγιο.

## Μπορούν όμως όλοι να νηστεύουν;

Καλό είναι να έχουμε υπόψη μας ότι κάποιες ομάδες ατόμων έχουν εξατομικευμένες ανάγκες τόσο σε μακροθρεπτικά όσο και σε μικροθρεπτικά συστατικά συνεπώς θα ήταν καλύτερο να συμβουλευτούν τον γιατρό τους για περαιτέρω συμβουλευτική καθώς ο αποκλεισμός ομάδων τροφίμων για ένα παρατεταμένο διάστημα μπορεί να έχει ανεπιθύμητες επιπτώσεις.



## Τα άτομα αυτά είναι:

- γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης
- γυναίκες που θηλάζουν
- παιδιά και έφηβοι
- άτομα μεγαλύτερης ηλικίας
- άτομα που νοσούν ή βρίσκονται σε φάση ανάρρωσης
- άλλες παθολογικές καταστάσεις
- άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή
- άτομα με αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις όπως αθλητές

# Νηστεία στην αρχαία Ελλάδα

Στους αρχαίους Έλληνες η νηστεία ήταν μάλλον περιορισμένη και μόνο από τους συμμετέχοντες στα διάφορα «μυστήρια» σε αντίθεση με τη λιτότητα στη διαίτα που ήταν ιδιάζον γνώρισμα των Ελλήνων αλλά και των μεγάλων φιλοσόφων όπως για παράδειγμα ο Σωκράτης, ο Πλάτων.

Την νηστεία ασκούσαν προπάντων οι ιερείς, οι βασιλείς και οι στρατηγοί προκειμένου να θυσιάσουν. Οι άλλοι, και μάλιστα οι Αθηναίοι, νήστευαν μόνο κατά τις εορτές των «Ελευσίνιων» και των Θεσμοφορίων για κάθαρση και εξιλασμό. Γενικά οι Έλληνες θεωρούσαν τη νηστεία ως δοκιμασία που συνέτεινε στη προσέγγιση του ανθρώπου στο «θείον» την «θέωση».

Ιδιότυπες νηστείες είχαν επίσης καθιερώσει και θρησκευτικές και φιλοσοφικές σχολές και οργανώσεις όπως οι Ορφικοί και οι Πυθαγόρειοι.

# Νηστεία σε άλλους λαούς

- Οι Εβραίοι νήστευαν χωρίς να τους το επιβάλλει κανένας θρησκευτικός κανόνας. Η Παλαιά Διαθήκη τη θεωρεί ως ευάρεστη παρά του Θεού προκαλούσα τη θεία συγνώμη. Η νηστεία των Εβραίων συνίστατο κυρίως στην ελάττωση του αριθμού των γευμάτων. Οι κυριότερες εκ των καθορισμένων καθολικών ιουδαϊκών νηστειών ήταν οι επιβαλλόμενες κατά την εορτή του εξιλασμού στις επετείους των μεγάλων συμφορών όπως της άλωσης της Ιερουσαλήμ από τον Ναβουχοδονόσωρ.
- Οι σημερινοί Εβραίοι είναι περισσότερο ελευθέριοι στα ζητήματα νηστείας. Μόνο κατά έξι ημέρες το χρόνο υποβάλλονται σε νηστεία που απέχουν τελείως τροφής και ποτού και που τηρούν με ακραία αυστηρότητα.
- Οι Ρωμαίοι νήστευαν κυρίως σε εθνικές στιγμές που οι κάτοικοι των διαφόρων πόλεων κατέφευγαν στη δοκιμασία της νηστείας για να προκαλέσουν τη θεία βοήθεια.
- Οι Άραβες και άλλοι Μουσουλμάνοι νηστεύουν κατά το μήνα Ραμαζάν (ο 9ος του ισλαμικού σεληνιακού έτους) και πριν της εορτής του Μπαϊράμ δεν τρώγουν απολύτως τίποτα από της ανατολής μέχρι τη δύση του Ηλίου, τη νύκτα όμως επιτρέπεται να τραφούν. Νηστεύουν όμως και σε άλλες ημέρες του έτους με κυριότερη η 10η του μήνα Μπουχαρέμ, του πρώτου μήνα του Μουσουλμανικού έτους.
- Οι Βουδιστές του Θιβέτ υποβάλλονται σε δύο ειδών νηστείες, στη «αυστηρή» που είναι διάρκειας 24 ωρών που απαγορεύεται η κατάποση ακόμα και του σιέλου και στην ηπιότερη που τρώγουν μόνο το βράδυ. Η ηθική του Βουδισμού συνιστά τη νηστεία ως μέσον εξιλασμού.

## Νηστεία στον Χριστιανικό κόσμο

Στη διδασκαλία του Ιησού αναφορές στη νηστεία γίνονται στις ακόλουθες ευαγγελικές περικοπές:

- Στο κατά Ματθαίον Κεφ: 6, 9
- Στο κατά Μάρκον Κεφ: 2 και
- Στο κατά Λουκά Κεφ: 5

## Νηστίσιμα εδέσματα

Σε αντιδιαστολή με τα αρτύσιμα εδέσματα, οι τροφές, που επιτρέπονται κατά τη (γενική) νηστεία συνοπτικά είναι:

- Λαχανικά, Χόρτα, Φρούτα και Χυμοί Φρούτων.
- Αφεψήματα: (Καφές, Τσάι, Χαμομήλι, Φασκόμηλο, κ.ά. βότανα)
- Προϊόντα, που βασίζονται στα δημητριακά, όπως τα σιτηρά: Αρτοσκευάσματα (ψωμί, φρυγανιές), Ζυμαρικά, Βραστό σιτάρι (κόλλυβα), Σησαμέλαιο, Ταχίνι, κ.α.
- Όσπρια χωρίς λάδι.
- Ξηροί Καρποί

# Διαβαθμίσεις νηστείας

Ανάλογα με την ποικιλία των τροφών, που επιτρέπονται να καταναλωθούν κατά την διάρκεια μιας ημέρας, η νηστείας κατατάσσεται σε τέσσερα επίπεδα. Τα τρία πρώτα επίπεδα είναι **μερική νηστεία**, ενώ το τελευταίο επίπεδο αντιστοιχεί στην *μη νηστεία*:

- 1. **Κατάλυση οίνου και ελαίου**. Εκτός από ξηρά τροφή, επιτρέπεται και η λήψη τροφών, που περιέχουν λάδι ή άλλες φυτικές λιπαρές ουσίες καθώς και τα οίνοπνευματώδη ποτά. Ισοδυναμεί με **νηστεία ιχθύος**.
- 2. **Κατάλυση ιχθύος**. Επιτρέπεται η λήψη τροφών, που περιέχουν όλα τα προηγούμενα και επιπλέον ψάρια, αλλά όχι κρέας. Ισοδυναμεί με **νηστεία τυρού και ωών**.
- 3. **Κατάλυση τυρού και ωών**. Επιτρέπεται η λήψη τροφών, που περιέχουν όλα τα προηγούμενα και επιπλέον αυγά ή γαλακτοκομικά προϊόντα. Ισοδυναμεί με **νηστεία κρέατος**.
- 4. **Κατάλυση εις πάντα**. Επιτρέπεται κάθε είδους τροφή, ακόμη και το κρέας,

## Διαλλειμματική νηστεία

Διαλλειμματική νηστεία ορίζεται ως το μοτίβο γευμάτων που έχει αρκετές ώρες αφαγίας και συγκεκριμένες ώρες στις οποίες μπορεί να γίνει κατανάλωση φαγητού.

Δύο τύποι Διαλλειμματικής Νηστείας είναι οι πιο γνωστοί:

- Καθημερινά 16 ώρες αφαγίας και 8 ώρες περιθώριο για κατανάλωση γευμάτων.
- Δύο φορές την εβδομάδα 24 ώρες αφαγία και οι υπόλοιπες μέρες κανονικά.