20 Μαρτίου 2013

Συμβουλές για να κάνετε σωστά τη Νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη

Γράφει η Δρ Καράτζη Πόπη, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD*

Η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής για πολλούς αποτελεί μια περίοδο φυσικής αποτοξίνωσης του οργανισμού από την ευρεία κατανάλωση ζωικών προϊόντων που παρατηρείται τις υπόλοιπες ημέρες του χρόνου.

Διατροφικώς, συνίσταται σε αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα.

Τρόφιμα που αποκλείονται από το διαιτολόγιο είναι τα γαλακτοκομικά, το κρέας, το ψάρι, το αβγό.

Αποτέλεσμα του αποκλεισμού αυτών των τροφίμων από το διαιτολόγιο είναι η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων, λαδερών φαγητών, ώστε να επιτευχθεί ενεργειακό ισοζύγιο.

Πλεονεκτήματα της Νηστείας

Παρακολουθώντας τα παραπάνω διακρίνουμε ότι οι συστάσεις της νηστείας μοιάζουν αρκετά με αυτές της Μεσογειακής Διατροφής, ενός από τους υγιεινότερους τύπους διατροφής στον κόσμο. (περισσότερα...)