27 Μαρτίου 2014

Συμβουλές για να κάνετε σωστά τη Νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή / 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.

Αναλύοντας τον τρόπο διατροφής παρατηρούμε ότι κατά τη νηστεία:

- αυξάνεται η πρόσληψη φυτικών ινών που ευθύνονται για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού και καρδιαγγειακού συστήματος και την μείωση εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου.
- Αυξάνεται η πρόσληψη μικροστοιχείων με αντιοξειδωτική δράση όπως είναι η βιταμίνη C, βιοφλαβονοειδή, τα οποία βελτιώνουν την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- καλύπτουν τον οργανισμό από την αρνητική δράση των ελευθέρων ριζών προφυλάσσοντας τα τοιχώματα των αγγείων και τον οργανισμό από διάφορες μορφές καρκίνου.
- Αυξάνεται η πρόσληψη βιταμινών συμπλέγματος Β, που σχετίζονται με την καλή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος και όχι μόνο.
- Αυξάνεται η πρόσληψη μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών, τα οποία παρέχουν αυξημένες ποσότητες ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων, βελτιώνοντας την καρδιακή και νευρική λειτουργία, και το λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού.

Μειονεκτήματα της Νηστείας Ο αποκλεισμός δύο βασικών ομάδων τροφίμων (γαλακτοκομικών και κρέατος) από το διαιτολόγιο δημιουργεί αυξημένες πιθανότητες έλλειψης βασικών θρεπτικών συστατικών που σε άλλα διαστήματα του έτους συνηθίζουμε να λαμβάνουμε από αυτές.

Τέτοια συστατικά μπορεί να είναι:

- **Πρωτεΐνες**

Βασικό μακροθρεπτικό συστατικό που λαμβάνεται σε μειωμένες ποσότητες είναι οι πρωτεΐνες, τις οποίες συνηθίζουμε να λαμβάνουμε καθημερινά από τα ζωικά προϊόντα. Η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών είναι υπεύθυνη για την ομαλή ανάπτυξη, και την διατήρηση του μυϊκού ιστού στον οργανισμό.

Ο μυϊκός ιστός είναι ο βασικός μεταβολικά δραστήριος ιστός που ορίζει και τα επίπεδα του βασικού μεταβολισμού (δηλαδή τον ρυθμό καύσεων) κάθε ανθρώπου.

- **Ασβέστιο**

Σημαντικό συστατικό που επίσης μπορεί παρατηρείται σε έλλειψη κατά την περίοδο της νηστείας είναι το ασβέστιο. Το νηστίσιμο διαιτολόγιο αδυνατεί να παρέχει την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου στον οργανισμό κυρίως λόγω της έλλειψης γαλακτοκομικών αλλά και της χαμηλής βιοδιαθεσιμότητας του από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

- **Σίδηρος**

Σημαντικότατο συστατικό, το οποίο βοηθάει την καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού και παροχή ενέργειας. Ιδιαίτερα αναγκαίος για τα παιδιά, τους αθλητές και άτομα με έντονη δραστηριότητα. Η έλλειψη του κρέατος και των ζωικών τροφών από το νηστίσιμο διαιτολόγιο μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα προβλήματα σε ομάδες πληθυσμού με υψηλές απαιτήσεις, όπως γυναίκες με ιστορικό αναιμίας.

- **B12**

Η βιταμίνη B12 συντελεί στην ομαλή παραγωγή και ανάπτυξη ερυθροκυττάρων. Η μειωμένη της πρόσληψη οδηγεί στην ανάπτυξη αναιμίας.

Ποιοι κινδυνεύουν να εμφανίσουν ελλείψεις

1. Τα παιδιά και οι έφηβοι
2. Οι έγκυες και οι θηλάζουσες
3. Αθλητές
4. Γυναίκες με ιστορικό οστεοπενίας ή οστεοπόρωσης

5. Γυναίκες με ιστορικό αναιμίας

Απαραίτητες συμβουλές για να κάνετε τη νηστεία πλήρη

- **Βάλτε στη διατροφή σας πρωτεΐνες καλής ποιότητας**

Φυτικές τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες σχετικά «υψηλής βιολογικής αξίας», που παρουσιάζουν δηλαδή παρόμοια σύσταση με τις αντίστοιχες του κρέατος, είναι τα όσπρια και οι ξηροί καρποί, τα θαλασσινά, το ρύζι, το σιτάρι, το σουσάμι και το ταχίνι, η σόγια, τα μανιτάρια, ιδίως όταν συνδυάζονται μεταξύ τους (π.χ. φακόρυζο, ριζότο με μανιτάρια)

- **Αυξήστε την πρόσληψη τροφών που περιέχουν σίδηρο και βιταμίνη Β12**

Τροφές που θα σας βοηθήσουν να μην εμφανίσετε τέτοιες ελλείψεις κατά τη νηστεία είναι κατά πρώτο λόγο τα θαλασσινά και κατά δεύτερο τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το σουσάμι και το σπανάκι.

- **Βρείτε εναλλακτικές πηγές ασβεστίου**

Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (ιδιαιτέρως τα αμύγδαλα) ο χαλβάς, το σησάμι, το ταχίνι, το γάλα και τυρί σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι, σέσκουλο, λάπαθο, μπρόκολο).

Πώς λοιπόν οι οδηγίες αυτές μεταφράζονται στην πράξη;

Βάλτε ως:

Κυρίως γεύματα

- σουπιές με σπανάκι, χταπόδι με μακαρονάκι, ριζότο με θαλασσινά,
- Συνδυασμούς όπως ρεβιθόρυζο, φακόρυζο, ριζότο με μανιτάρια

Σαλάτες

- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι) με λίγο σουσάμι

- Σαλάτες με θαλασσινά

Σνακ

- Ανάλατους ξηρούς καρπούς, αμύγδαλα, παστέλι

** Η Δρ Καράτζη Πόπη, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD, διδάσκει στο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και είναι επιστημονική συνεργάτιδα του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής.*

Ευχαριστούμε το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής για την παραχώρηση του άρθρου, που δημοσιεύθηκε στο 5ο τεύχος (Φεβρουάριος 2010), της Διατροφικής Επικαιρότητας.

Πηγή: health.in.gr