

10 Ιουλίου 2014

Νηστεία και υγεία

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)





Η νηστεία ετυμολογικά προέρχεται από το νη-εσθίω, δηλαδή δεν τρώω. Από ιατρικής πλευράς μπορεί να θεωρηθεί είδος δίαιτας το οποίο στηρίζεται στην αποχή ορισμένων τροφών τόσο ως προς το είδος όσο και ως προς την ποσότητα. Για πάνω από 2.500 χρόνια η νηστειοθεραπεία εφαρμόστηκε και εφαρμόζεται από κορυφαίους θεραπευτές όπως ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός, οι βυζαντινοί ιατροί και ο αυστριακός F.X. Mayr, για διάφορες ασθένειες. Αντί για φάρμακα χρησιμοποιείται η νηστεία ή κάποια δίαιτα αποτοξίνωσης.

Η ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ συνεχίζει την παρουσίαση – υπό τη μορφή σειράς άρθρων – της διπλωματικής εργασίας “Η Βιοηθική Θεώρηση της Προληπτικής Ιατρικής” που εκπόνησε η θεολόγος Δήμητρα Μπότσαρη υπό την επίβλεψη του καθηγητή π. Βασίλειου Καλλιακμάνη, στη θεολογική σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Παρά το γεγονός ότι ως όρος δεν έχει μόνο θρησκευτική αλλά και ιατρική προέλευση, έχει ταυτιστεί σήμερα με τις χρονικές περιόδους που ορίζει η Εκκλησία ως χρόνο πνευματικής προετοιμασίας. Σύμφωνα με την ιατρική επιστήμη η νηστεία της ορθόδοξης εκκλησίας μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η κατά περίπτωση αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά. Σε ορισμένες ημέρες και περιόδους προβλέπεται αποχή ακόμη και από το φυτικό λάδι και το οινόπνευμα. Διατροφικά η νηστεία συνοδεύεται από την αυξημένη κατανάλωση τροφών όπως τα παράγωγα σιτηρών, ξηροί καρποί, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, τα επονομαζόμενα λαδερά φαγητά, τα θαλασσινά μαλάκια, τα λαχανικά και τα φρούτα.

Από ιατρικής άποψης μέσω της νηστείας μειώνονται τα επίπεδα της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, ιδιαίτερα σε όσους παρουσιάζουν αυξημένες τιμές. Οι νηστίσιμες τροφές είναι πλούσιες σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το κάλιο, το

μαγνήσιο, το φυλλικό οξύ και σε όλες σχεδόν τις βιταμίνες. Η μειωμένη κατανάλωση κορεσμένου λίπους κατά τη νηστεία και η ταυτόχρονη κατανάλωση μονοακόρεστου (καλού) λίπους μέσω της κατανάλωσης ωμού ελαιόλαδου, σησαμέλαιου (ταχίνι) και ξηρών καρπών συντελεί στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων, στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και στην πτώση του σακχάρου. Έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης καταλήγει ότι η νηστεία εκτός από τις σωματικά ασθένειες καταπολεμά και ψυχικές όπως η κατάθλιψη. Επίσης, επειδή ο οργανισμός κάνει καλύτερες καύσεις, εισέρχεται περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και το άτομο αντιδρά στα ερεθίσματα αλλά και σε ό,τι τον απασχολεί με περισσότερη ηρεμία και συγκροτημένη σκέψη. Η νηστεία εκτός από θεραπευτική έχει κυρίως προληπτική δράση. Εκπαιδεύει τους νηστεύοντες να ακολουθήσουν ευεργετικές διατροφικές συνήθειες. Με αυτόν τον τρόπο λειτουργεί ως πρωτογενής πρόληψη, απομακρύνοντας το ενδεχόμενο εμφάνισης ασθενειών με αιτιολογία το κακό διατροφικό «περιβάλλον»[\[1\]](#).

[\[1\]](#) *British Journal of Nutrition*, Katerina O. Sarri, Manolis K. Linardakis, Frosso N. Bervanaki, Nikolaos E. Tzanakis and Anthony G. Kafatos, «Greek Orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete» τομ.92, Αύγουστος, 2004, σελ. 277-284.