

Πώς μπορεί η νηστεία να φροντίσει την καρδιά μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η νηστεία αποτελεί ένα διατροφικό πρότυπο που βασίζεται στην κατανάλωση τροφίμων όπως όσπρια, λαχανικά, φρούτα, προϊόντα δημητριακών και θαλασσινά και την αποφυγή τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, το

κοτόπουλο, το ψάρι, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η υιοθέτηση ενός τέτοιου προτύπου διατροφής μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στον οργανισμό, όπως είναι η προστασία της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος.

Πώς όμως επιτυγχάνεται αυτό;

Αρχικά, ο αποκλεισμός από τη διατροφή προϊόντων ζωικής προέλευσης έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Όπως είναι γνωστό, τα κορεσμένα λιπαρά συγκαταλέγονται στους βασικότερους διατροφικούς παράγοντες που συνδέονται με αύξηση των επιπέδων ολικής και «κακής» χοληστερόλης και κατ' επέκταση υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Από την άλλη, κατά τη διάρκεια της νηστείας, οι πηγές λίπους της διατροφής περιλαμβάνουν κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία όταν καταναλώνονται σε αντικατάσταση των κορεσμένων μπορούν να βελτιώσουν το λιπιδαιμικό προφίλ. Σημαντική επίσης είναι και η καρδιο-προστατευτική δράση των ω-3 λιπαρών οξέων, που περιέχονται σε αυξημένες ποσότητες σε ορισμένα θαλασσινά και ξηρούς καρπούς, που καταναλώνονται πιο συχνά κατά τη διάρκεια της νηστείας.

Τέλος, η υψηλή κατανάλωση οσπρίων, λαχανικών και φρούτων οδηγεί σε αύξηση της συνολικής πρόσληψης φυτικών ινών, που εκτός από την υγεία και φυσιολογική λειτουργία του εντέρου, φροντίζουν και το καρδιαγγειακό μας σύστημα, συμβάλλοντας στη μείωση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα.

Πηγή: neadiatrofis.gr