

Νηστεία και διατροφή (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

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



Κάθε χρόνο, πολλοί άνθρωποι, ο καθένας για τους δικούς του προσωπικούς λόγους, επιλέγουν να πραγματοποιήσουν νηστεία. Οι μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας έχουν διάρκεια από δύο έως εφτά εβδομάδες. Μιλάμε, λοιπόν, για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, όπου η διατροφή του ατόμου επηρεάζεται σημαντικά. Η νηστεία χαρακτηρίζεται συνήθως από μειωμένη ενεργειακή πρόσληψη σε σχέση με άλλες περιόδους της ζωής, αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων και φυτικών ινών, αλλά και μειωμένη πρόσληψη πρωτεϊνών. Το ερώτημα είναι πάντα ίδιο. Πως η νηστεία θα γίνει ωφέλιμη και για τον οργανισμό, εκτός από την πνευματική της διάσταση;

Αρκετές μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί, κυρίως σε ελληνικό πληθυσμό, με σκοπό να διευκρινιστεί η επίδραση της νηστείας στην υγεία του ατόμου. Οι περισσότερες από αυτές είχαν ως στόχο να συγκρίνουν τις περιόδους, που πραγματοποιούνταν

νηστεία με αυτές που δεν υπήρχε περιορισμός στην κατανάλωση τροφής. Ο πληθυσμός, που συμμετείχε στις έρευνες αποτελούνταν και από κλήρο και από λαό, ενώ τα μέσα, που χρησιμοποιούνταν, ήταν κυρίως ανθρωπομετρικές μετρήσεις, αιματολογικές εξετάσεις και ανάλυση των τροφίμων που καταναλώνονταν.



Το ζητούμενο ήταν η ανάλυση των θρεπτικών συστατικών και τα επίπεδά τους, όπως του ασβεστίου και του σιδήρου, το πώς επηρεάζονταν οι διατροφικές συνήθειες από την νηστεία, η επίδρασή της στο λιπιδαιμικό προφίλ και στους καρδιακούς δείκτες, αλλά και πως μεταβάλλονταν τελικά τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά.

Όπως συμβαίνει πάντα, τα ευρήματα σε κάποιες περιπτώσεις ήταν θετικά, ενώ σε άλλες αρνητικά. Αυτό που παρατηρήθηκε στις περισσότερες έρευνες ήταν θετικά αποτελέσματα ως προς τα λιπίδια, αφού τα άτομα που νήστευαν προσλάμβαναν λιγότερα λιπαρά (ολικό και κορεσμένο λίπος, τρανς λιπαρά) και οι τιμές των λιπιδίων ήταν χαμηλότερες σε σχέση με όσους δε νήστευαν. Αυτό αυτόματα αποτελεί θετικό στοιχείο για την καρδιακή λειτουργία. Επίσης, κατά την περίοδο της Σαρακοστής παρατηρήθηκε έλλειψη στην πρόσληψη πρωτεΐνης σε αντίθεση με τη νηστεία των Χριστουγέννων, όπου επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριών, ενώ γενικά φάνηκε αύξηση στην κατανάλωση οσπρίων και θαλασσινών. Επιπλέον,

υπήρξε αύξηση στην πρόσληψη φυτικών ινών και φυλλικού οξέος, κάτι που οφείλεται κυρίως στην αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μια μικρή μεταβολή στις τιμές του σιδήρου, χωρίς όμως αυτές να είναι εκτός ορίων με τις τιμές της φερριτίνης, μάλιστα, να είναι πιο υψηλές από ότι στους μη νηστεύοντες. Ακόμη, η θερμιδική πρόσληψη ήταν μειωμένη και υπήρχε μια ελαφριά μεταβολή στο δείκτη μάζας σώματος. Άλλα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως το ασβέστιο, η βιταμίνη D και η βιταμίνη B12 ήταν σε χαμηλότερα επίπεδα κατά τη διάρκεια της νηστείας, εξαιτίας της μη κατανάλωσης γαλακτοκομικών και ζωικών προϊόντων. Τέλος, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ήταν καλά, ενώ σε μία έρευνα παρατηρήθηκε και αύξηση της παραθυρεοειδούς ορμόνης.

Φαίνεται, λοιπόν, πως η νηστεία, κατά περιόδους και πάντα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, όπου καμία ομάδα θρεπτικών συστατικών δε θα αποκλείεται, ώστε να μπορέσουμε να καλύψουμε τις τυχόν διατροφικές ελλείψεις, μπορεί να οδηγήσει σε ενίσχυση της υγείας δημιουργώντας καλύτερο προφίλ για πολλούς βιοχημικούς δείκτες.

Ποια, όμως είναι τα τρόφιμα, που καταναλώνονται κυρίως στη διάρκεια της νηστείας και ποια τα οφέλη τους στον οργανισμό;

Όστρακα και Μαλάκια

Τα όστρακα και τα μαλάκια αποτελούν τη βασική πηγή πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια της νηστείας. Είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και έχουν καρδιοπροστατευτική δράση, σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, που συναντώνται κυρίως σε ζωικές τροφές και άρα τα θαλασσινά αποτελούν μια σημαντική πηγή κατά τη διάρκεια της νηστείας, καθώς επίσης και σε βιταμίνες A, D, ασβέστιο, ιώδιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και κάλιο. Παρότι έχουν κατηγορηθεί εξαιτίας της υψηλής τους περιεκτικότητας σε χοληστερόλη, δεν επηρεάζουν τα λιπίδια του αίματος, αφού έχουν ελάχιστη περιεκτικότητα σε λίπος.



Όσπρια

Τα όσπρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά και φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και άρα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, κάτι που τα καθιστά ιδανική επιλογή, αφού συμβάλλουν στη ρύθμιση των σακχάρων του αίματος. Απαλλαγμένα από αλάτι και λιπαρά, πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη Ε αποτελούν μια καλή επιλογή τις ημέρες της νηστείας.

Δημητριακά και άλλα αμυλούχα

Οι πατάτες, το ρύζι, τα μακαρόνια, το ψωμί και όλα τα προϊόντα που παράγονται από το αλεύρι συναντώνται κυρίως ως μέρος του γεύματος. Κατά τη διάρκεια της νηστείας, όμως, πολλές φορές αποτελούν το κύριο γεύμα. Πρόκειται για τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες και άρα αποτελούν μια καλή πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Παρόλα αυτά, η αυξημένη κατανάλωσή τους οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους, αφού όση ενέργεια, από αυτήν που προσφέρουν, δε χρησιμοποιείται, αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους. Επομένως, και κατά τη διάρκεια της νηστείας θα πρέπει να αποτελούν μέρος του γεύματος και όχι κύριο γεύμα, ενώ θα πρέπει να δίνεται βάση στην ποσότητα, που καταναλώνεται.

Ταχίνι

Το ταχίνι είναι μια πάστα, που προέρχεται από τους αποφλοιωμένους και καβουρδισμένους σπόρους του σουσαμιού. Αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών εξαιτίας της βιταμίνης E και του σεληνίου, που περιέχει, ενώ αν συνδυαστεί με ξηρούς καρπούς ή δημητριακά παρέχει στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Έχει επίσης υψηλή καρδιοπροστατευτική δράση, αφού περιέχει μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Από το ταχίνι παρασκευάζεται ο χαλβάς, ο οποίος διαθέτει εξίσου τα ίδια θρεπτικά συστατικά.

Ελιές και Ελαιόλαδο

Οι ελιές και το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή λίπους όχι μόνο κατά τη διάρκεια της νηστείας, αλλά γενικά στο Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής. Είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, επομένως συμβάλλουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς όπως αναφέρθηκε, σε βιταμίνη E και A, ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Αποτελούν μία τροφή με έντονη αντιοξειδωτική δράση, που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

Ξηροί καρποί

Προσφέρουν στον οργανισμό αυξημένη ενέργεια με μία μόνο μικρή ποσότητα. Με αυξημένη περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και πολυφαινόλες δεν είναι τυχαίο ότι πρόκειται για την υπερτροφή της Μεσογειακής Διατροφής. Βοηθούν τον οργανισμό να ρυθμίσει το αίσθημα του κορεσμού και ενισχύουν την καλή λειτουργία της καρδιάς.

Φρούτα και Λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τα τρόφιμα που καταναλώνονται περισσότερο κατά τη διάρκεια της νηστείας και είναι γεμάτα βιταμίνες, μέταλλα και

ιχνοστοιχεία. Καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε τέσσερις με έξι μερίδες φρούτων και λαχανικών. Τα λαχανικά, μάλιστα, που καταναλώνονται σε μορφή τουρσί, προσφέρουν ταυτόχρονα στον οργανισμό προβιοτικά, τα οποία δρουν προστατεύοντας το έντερο και ενισχύοντας την καλή του λειτουργία.



Συμβουλές για τη νηστεία

* Φροντίστε να καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων έχοντας έτσι μία ποικιλία, που προσφέρει ισορροπία. Ο περιορισμός της κατανάλωσης κυρίως αμυλούχων προϊόντων θα οδηγήσει σε αύξηση του βάρους και σε διατροφικές ελλείψεις. Βάλτε στη διατροφή σας φρούτα και λαχανικά, θαλασσινά και όσπρια, ταχίνι και ελαιόλαδο.

* Κάντε τους σωστούς συνδυασμούς στα γεύματά σας, ώστε να καλύψετε τυχόν διατροφικές ελλείψεις, που μπορεί να προκύψουν. Συνδυάστε όσπρια με δημητριακά ή ξηρούς καρπούς για πρόσληψη υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη και προσθέστε καρότο ή λεμόνι σε όσπρια και σαλάτες για μεγαλύτερη απορρόφηση σιδήρου.

* Μην αμελείτε την κατανάλωση πρωινού. Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, αφού δίνει στον οργανισμό την ενέργεια, που χρειάζεται, για να

ξεκινήσει η μέρα. Κάντε τους δικούς σας συνδυασμούς επιλέγοντας προϊόντα ολικής άλεσης, ταχίνι, μέλι, μαρμελάδα από 100% φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, προϊόντα σόγιας, χυμούς, φρούτα, παστέλι ή ξηρούς καρπούς.

* Έχετε τουλάχιστον δύο σνακ μέσα στην ημέρα σας. Επιλέξτε φρούτα, ξηρούς καρπούς, ρυζογκοφρέτες, μαύρη σοκολάτα ή νηστίσιμες μπάρες δημητριακών.

* Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση τηγανιτών φαγητών, καθώς αυξάνουν το θερμιδικό φορτίο των τροφών και επηρεάζουν το προφίλ των λιπιδίων.

* Διατηρείστε γενικά το μέτρο στην ποσότητα που καταναλώνετε.

* Κάντε τακτική άσκηση, όπως καθημερινό περπάτημα για λίγη ώρα (περίπου 20 λεπτά).

*Αν κάποιο άτομο πάσχει από κάποιο νόσημα, θα πρέπει να ακολουθήσει τις οδηγίες του διαιτολόγου του, προκειμένου να μην επηρεαστεί η υγεία του αρνητικά.

Πηγές:

- 1. Karras S.N., Persynaki A., Petróczi A., Barkans E., Mulrooney H., Kypraiou M., Tzotzas T., Tziomalos K., Kotsa K., Tsioudas A.A., Pichard C., Naughton D.P. Health benefits and consequences of the Eastern Orthodox fasting in monks of Mount Athos: a cross-sectional study. *European Journal of Clinical Nutrition* 2017, 71(6):743-749.**
- 2. Koufakis T., Karras S.N., Antonopoulou V., Angeloudi E., Zebekakis P., Kotsa K. Effects of Orthodox religious fasting on human health: a systematic review. *European Journal of Clinical Nutrition* 2017, 56(8):2439-2455.**
- 3. Papadaki A., Vardavas C., Hatzis C., Kafatos A. Calcium, nutrient and food intake of Greek Orthodox Christian monks during a fasting and non-fasting week. *Public Health Nutrition* 2008, 11(10):1022-9.**
- 4. Sarri K.O., Kafatos A.G., Higgins S. Is religious fasting related to iron status in Greek Orthodox Christians? *British Journal of Nutrition* 2005, 94(2):198-203.**
- 5. Sarri K.O., Tzanakis N.E., Linardakis M.K., Mamalakis G.D., Kafatos A.G. Effects of Greek orthodox christian church fasting on serum lipids and obesity. *BMC Public Health* 2003, 3:16.**
- 6. Sarri K.O., Linardakis M.K., Bervanaki F.N., Tzanakis N.E., Kafatos A.G.**

Greek Orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete. British Journal of Nutrition 2004, 92(2):277-84.