

Ι.Μ. Θεσσαλιώτιδος: Όταν η νηστεία συναντά την επιστήμη, διαλειμματική διατροφή και υγεία

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Θεσσαλιώτιδος και Φαναριοφερσάλων



Το απόγευμα του Σαββάτου 7 Φεβρουαρίου 2026, ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Θεσσαλιώτιδος κ. Τιμόθεος παρέστη συμπροσευχόμενος στην ακολουθία του Εσπερινού, η οποία τελέσθηκε στον Ιερό Ναό Αγίων Σοφίας, Σπυρίδωνος και Ιωάννου Χρυσοστόμου Καρδίτσης.

Ακολούθως, στο Πνευματικό Κέντρο του Ιερού Ναού, που βρίσκεται κάτωθεν αυτού, πραγματοποιήθηκε η 5η κατά σειρά επιστημονική διάλεξη - συζήτηση, με θέμα «**Διαλειμματική διατροφή, νηστεία και οφέλη για την υγεία**», με εισηγητή τον κ. **Αθανάσιο Μανούρα**, Καθηγητή και Πρόεδρο του Τμήματος

Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης δόθηκε η ευκαιρία να «συνομιλήσουν» η Ορθόδοξη παράδοση και η Επιστήμη, πάνω σε ζητήματα που αφορούν τη διατροφή, τη νηστεία και τη διαλειμματική διατροφή. Ο εισηγητής αναφέρθηκε τόσο στα οφέλη όσο και στις προκλήσεις της διαλειμματικής διατροφής, παρουσιάζοντας τα θετικά αποτελέσματα αλλά και τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει μια τέτοια πρακτική στη συνολική υγεία του ανθρώπου.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στη σχέση της Ορθόδοξης νηστείας με τη μεσογειακή διατροφή. Ο κ. Μανούρας υπογράμμισε ότι η νηστεία, πέρα από τον πνευματικό της χαρακτήρα, είναι άμεσα συνυφασμένη με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής, επισημαίνοντας πως, αν εξετάσει κανείς τα δέκα βασικά βήματα της σωστής μεσογειακής διατροφής, ένα από τα σημαντικότερα αφορά την εισαγωγή ενός χορτοφαγικού, φυτικού γεύματος μία φορά την εβδομάδα. Όπως σημείωσε, πρόκειται για μια διαδικασία αποτοξίνωσης, η οποία παράλληλα προετοιμάζει τον οργανισμό για άλλα είδη τροφών που ενδέχεται να ακολουθήσουν ή ακόμη και για ενδεχόμενες καταχρήσεις.



Αναφερόμενος ειδικότερα στη διαλειμματική νηστεία ή διαλειμματική διατροφή, τόνισε ότι το βασικό ερώτημα δεν είναι τόσο «τι τρώμε», όσο «πότε το τρώμε».

Υπογράμμισε επίσης ότι καθοριστικής σημασίας είναι το «ποιος» και «πότε» μπορεί να εφαρμόσει μια τέτοια διατροφική πρακτική, επισημαίνοντας πως δεν είναι δυνατόν να ακολουθούνται τυχαία διατροφικά σχήματα, αλλά απαιτείται η συμβολή και η καθοδήγηση του γιατρού ή του διαιτολόγου και πάντοτε η συστηματική παρακολούθηση.

Παράλληλα, έκρουσε τον κώδωνα του κινδύνου για τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ανεξέλεγκτη εφαρμογή της διαλειμματικής διατροφής, σημειώνοντας ότι πρόσφατη έρευνα της Αμερικανικής Διαιτολογικής Εταιρείας κατέδειξε αύξηση κατά 90% των καρδιαγγειακών νοσημάτων σε περιπτώσεις μη ορθής εφαρμογής της.

Όπως χαρακτηριστικά τόνισε, στόχος είναι, υπό την καθοδήγηση των ειδικών, να αντλούνται τα οφέλη της διαλειτουργικής νηστείας ή διαλειτουργικής διατροφής, μειώνοντας όσο το δυνατόν τις αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία.

Η διάλεξη εντάσσεται στον Κύκλο Επιστημονικών Διαλέξεων που πραγματοποιεί η Ιερά Μητρόπολη στο πλαίσιο των ποιμαντικών της δραστηριοτήτων, προσφέροντας στο κοινό υπεύθυνη ενημέρωση και γόνιμο προβληματισμό πάνω σε σύγχρονα θέματα που αγγίζουν άμεσα την καθημερινή ζωή.

Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης κ. Τιμόθεος, ολοκληρώνοντας την εκδήλωση, εξέφρασε τις θερμές του ευχαριστίες προς τον εισηγητή για την επιστημονική και υπεύθυνη προσέγγιση του θέματος, καθώς και προς όλους όσοι εργάστηκαν για την πραγματοποίησή της και συμμετείχαν στη συζήτηση.





Διαλειματική Διατροφή & Νηστεία: Οφέλη και Προκλήσεις για την Υγεία

Μια ολοκληρωμένη ματιά στη σύγχρονη πρακτική της διαλειμματικής νηστείας, τα επιστημονικά της οφέλη και τις προκλήσεις που πρέπει να γνωρίζουμε.

Αθανάσιος Μανούρας
Καθηγητής Χημείας Τροφίμων
Διευθυντής Εργαστηρίου Χημείας, Βιοχημείας και Τεχνολογίας Τροφίμων
Τμήμα Διατολογίας και Διατροφολογίας
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας









