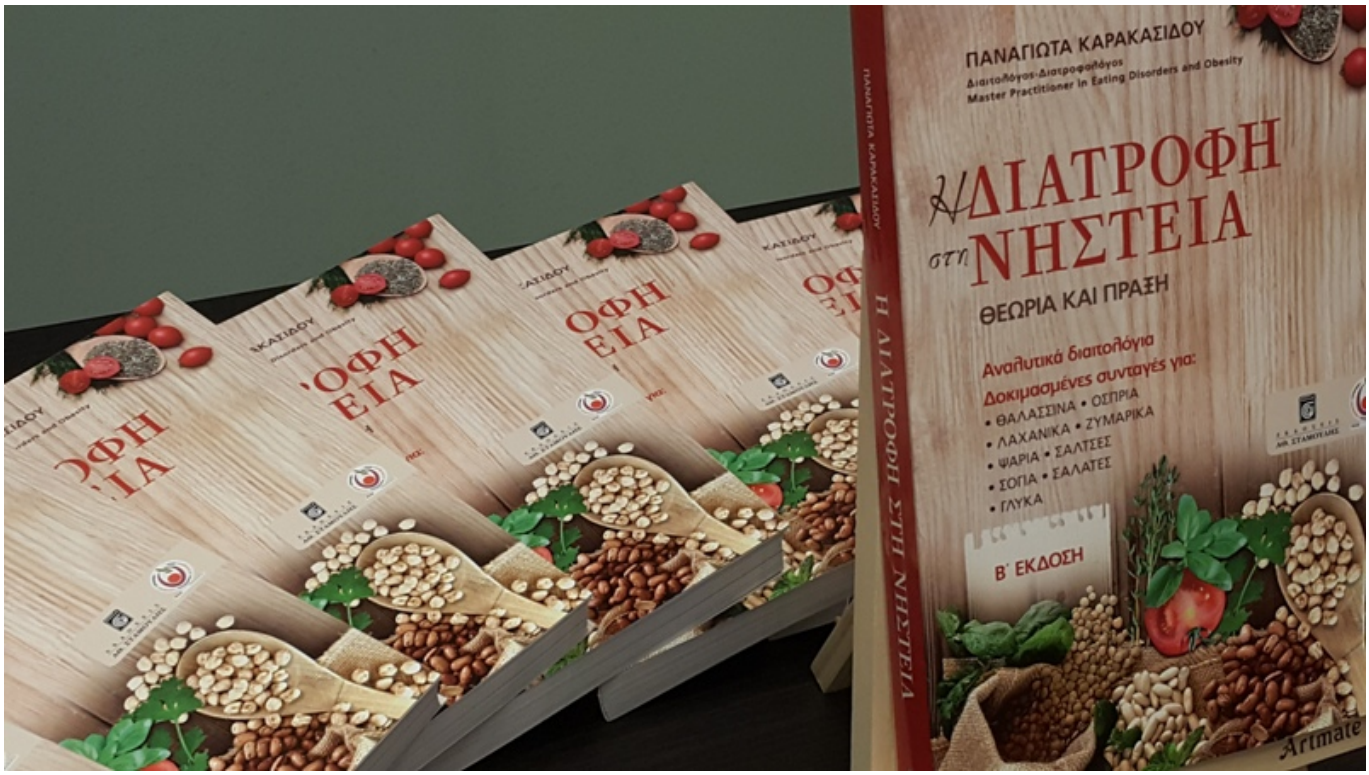
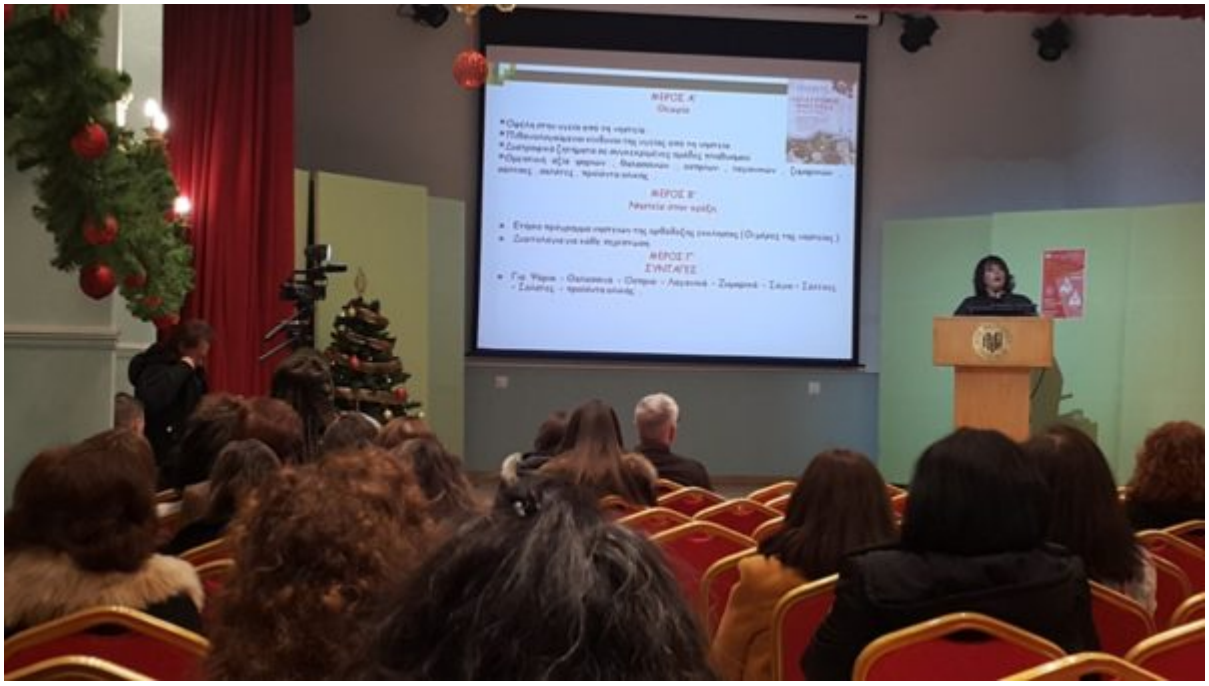
13/12/2018

«Διατροφή, Νηστεία και Οικογένεια»

/ Νέοι και Εκκλησία



Η Σχολή Γονέων & Νέων Ζευγαριών της Ιεράς Μητροπόλεως Γρεβενών με ένα θέμα άκρως ενδιαφέρον για την καθημερινότητά μας συνεχίστηκε . Η διατροφολόγος Σοφία Μπάμπου ανέλυσε την σχέση της διατροφής με την οικογένεια, τονίζοντας πως σήμερα έχει μεταβληθεί η κλασσική ελληνική διατροφή της οικογένειας με δυσάρεστα αποτελέσματα για τα παιδιά μας, όπως η παιδική παχυσαρκία. Αντίθετα, «...υπάρχουν πολλά κλειδιά για την επαναφορά στα φυσιολογικά επίπεδα, αρκεί να γίνει από κοινού η προσπάθεια», ανέφερε με έμφαση η κα. Μπάμπου, ενώ επέμενε στην από κοινού οικογενειακή διατροφή, δηλαδή στην συνάντηση της οικογένειας γύρω από το τραπέζι .



Η διαιτολόγος – διατροφολόγος κα. Παναγιώτα Καρακασίδου, έχοντας βάση την μεγάλη εμπειρία της αλλά και την μελέτη της με τίτλο: «Η νηστεία στην διατροφή», ανέπτυξε τα οφέλη της νηστείας στην οικογενειακή ισορροπία. «Αν κανείς την εφαρμόσει σωστά μπορεί να προλάβει ασθένειες, να δώσει ζωντάνια, πνευματική διαύγεια και άλλα, καθώς μεταβάλλει όλο το είναι μας...», επεσήμανε η κα. Καρακασίδου, ενώ πρότεινε και συνδυασμούς τροφών ανάλογα με ποια νηστεία έχουμε.