03/08/2020

Τα οφέλη της Νηστείας

/ Επικαιρότητα

Για τα οφέλη της νηστείας γράφει στο Πρακτορείο Ορθοδοξία η Διαιτολόγος- Διατροφολόγος κ. Δήμητρα Τσιώτα

Με βάση τους Ιερούς κανόνες της Ορθόδοξης Εκκλησίας, νηστείες ονομάζονται οι ημέρες εκείνες του έτους κατά τις οποίες οι πιστοί καλούνται να απέχουν από την κατανάλωση ορισμένων τροφών και ποτών, καθώς και από τα πάθη τους εν γένει.
Την περίοδο αυτή διανύουμε την Νηστεία Της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, ή του Δεκαπενταύγουστου που αρχίζει την 1η Αυγούστου και τελειώνει στις 15 του μήνα.
Με αφορμή λοιπόν, τη νηστεία αυτών των ημερών θα κάνουμε μια μικρή ανασκόπηση στο επιστημονικό πεδίο για τα οφέλη της νηστείας και τα βασικά διατροφικά χαρακτηριστικά της.

Τα βασικά διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας:
– Χορτοφαγική διατροφή, πλούσια σε φυτικές ίνες και υδατάνθρακες
– Περιέχει πρωτεΐνες κατά βάση φυτικής προέλευσης
– Είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και ιδιαίτερα πλούσια σε μονοακόρεστα και σε ω-3 λιπαρά οξέα. Ακριβώς αυτά τα στοιχεία είναι που την

καθιστούν ιδιαίτερα ωφέλιμη για την καρδιαγγειακή λειτουργία.

Τα οφέλη της νηστείας για το ανθρώπινο σώμα είναι πολλαπλά

Η αποχή από τα προϊόντα ζωικής προέλευσης έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών και κατ ‘ επέκταση την μείωση των λιπιδίων στο αίμα. Τόσο η χοληστερόλη όσο και τα τριγλυκερίδια μειώνονται, συμβάλλοντας στην βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ του ατόμου και στην προαγωγή της υγείας του.
Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών κατά την περίοδο της νηστείας συμβάλει στην καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση του οργανισμού (ρύθμιση των επιπέδωνε γλυκόζης στο αίμα), στην βελτίωση της λειτουργίας του γαστρεντερικού συστήματος καθώς και στην καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους.
Η αρτηριακή πίεση ρυθμίζεται καλύτερα, κατά πρώτον λόγω της αυξημένης πρόσληψης καλίου από τα φρούτα και τα λαχανικά που κυριαρχούν στο διατροφικό πλάνο αυτή την περίοδο και κατά δεύτερον λόγω του περιορισμού της πρόσληψης νατρίου από την χαμηλή κατανάλωση προπαρασκευασμένων τροφίμων.
Επιπρόσθετα, η αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, βοηθά στην πρόληψη και διατήρηση της υγείας καθώς αυτές οι δύο ομάδες τροφίμων περιέχουν πληθώρα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων καθώς και αντιοξειδωτικών ουσιών.

Συμφώνα με επιστημονικά δεδομένα η νηστεία φαίνεται να σχετίζεται με χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης κατάθλιψης ή και περιορισμού των συμπτωμάτων εάν αυτή προϋπάρχει, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας της σε θρεπτικά συστατικά που δημιουργούν αίσθημα ευεξίας, καθώς και λόγω της ικανοποίησης του αισθήματος εγκρατείας.

Νηστεία και Ιδιαίτερες Πληθυσμιακές Ομάδες

Η νηστεία σαν διατροφικό πλάνο μπορεί να ακολουθηθεί σχεδόν από όλους, με τη διαφορά πως σε συγκεκριμένους πληθυσμούς πρέπει να δίνεται βαρύτητα στον σχεδιασμό του περιεχομένου του καθημερινού διαιτολογίου ώστε να καλύπτει τις ιδιαίτερες ανάγκες αυτών των ατόμων. Οι λόγοι ύπαρξης αυτού του ιδιαίτερου χειρισμού είναι είτε ο πλήρης αποκλεισμός τροφίμων ή και ολόκληρων ομάδων τροφίμων κατά τη διάρκεια της νηστείας (που μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη κάποιων στοιχείων, πχ σίδηρο ή ασβέστιο), είτε από την άλλη η αυξημένη πρόσληψη κάποιων άλλων τροφών που μπορεί να δημιουργήσουν υπερφόρτωση άλλων ουσιών, επιβλαβών για την υγεία (π.χ. πουρίνες που αυξάνουν το ουρικό οξύ). Παραδείγματα τέτοιων περιπτώσεων αποτελούν οι ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη, Οστεοπόρωση, Σιδηροπενική αναιμία , οι εγκυμονούσες, καθώς και οι ασθενείς με αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέως στο αίμα.

Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της Νηστείας

Κατά τη διάρκεια της περιόδου νηστείας, τα τρόφιμα που αποκλείονται προς κατανάλωση είναι όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Εν συντομία αναφέρονται το κρέας , το ψάρι, το κοτόπουλο, το αυγό, τα γαλακτοκομικά, το τυρί και όλα τα προϊόντα που τα περιέχουν.
Η κατανάλωση όλων των υπολοίπων πλην των προαναφερθέντων είναι αποδεκτή και αυτά αφορούν:

Όλα τα όσπρια (προϊόντα πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας, που αν συνδυαστούν στο μαγείρεμα τους με μια πηγή δημητριακών πχ. Ρύζι, πλιγούρι, κινόα ή φαγόπυρο δεκαπλασιάζουν την βιολογική αξία της πρωτεΐνης τους)
Ελαιόλαδο και ελιές (κύρια πηγή πρόσληψης μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων απαραίτητων για την εύρυθμη λειτουργιά του οργανισμού)
Φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής (πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, καθώς και πρωτεΐνες)
Θαλασσινά (πλούσια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα) καθώς και ταραμάς

Ξηροί καρποί (τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες, ω-3 λιπαρά οξέα, ασβέστιο, βιταμίνες)
Χαλβάς από σουσάμι(με ιδιαίτερα αυξημένη θρεπτική αξία, τροφή ιδιαίτερα πλούσια όσον αφορά το περιεχόμενο της σε πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία)

Εν κατακλείδι, η νηστεία αποτελεί ένα μέσο πρόληψης διαφόρων παθήσεων που σχετίζονται με τη διατροφή, καθώς επίσης προάγει τόσο τη διατήρηση της σωματικής υγείας του ατόμου όσο και την πνευματική και ψυχική του υγεία.