

Διατροφή

Νηστεία: Ευκαιρία για σωστή διατροφή, ψυχική & σωματική ευεξία

Ποιά είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της νηστείας;

Κύριο χαρακτηριστικό της νηστείας είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και τα παράγωγά τους. Αντίθετα, κατά τη διάρκεια της νηστείας αυξάνεται η κατανάλωση τροφίμων όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαδερά φαγητά, τα θαλασσινά και φυσικά τα φρούτα και τα λαχανικά.





Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας;

Τα οφέλη της νηστείας είναι πολλά, καθώς ελαχιστοποιείται η κατανάλωση κορεσμένου λίπους (**ζωικά λιπαρά**), ενώ ταυτόχρονα αυξάνεται η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε **μονοακόρεστο λίπος (φυτικά λιπαρά)** από πηγές όπως το ελαιόλαδο, το **ταχίνι**, οι **ξηροί καρποί (πχ. αμύγδαλα, καρύδια)**. Το γεγονός αυτό σε **συνδυασμό με την** αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βοηθάει τον οργανισμό να αποτοξινωθεί από τις επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης ζωικού λίπους που πιθανότατα έχει προηγηθεί και να μειώσει δείκτες όπως η χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια, και εάν η νηστεία γίνει σωστά, ακόμη και το σωματικό βάρος. Επίσης, η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών καθώς & άλλων απαραίτητων συστατικών όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα & τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που συνεισφέρουν στην καλή υγεία, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και τη βελτίωση της λειτουργίας του οργανισμού.

Υπάρχουν άτομα που δε θα πρέπει να νηστεύουν;

Πράγματι υπάρχουν κάποιες ομάδες του πληθυσμού που θα πρέπει να νηστεύουν μόνο για περιορισμένα χρονικά διαστήματα και πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους, καθώς το νηστίσιμο διαιτολόγιο αδυνατεί να παρέχει επαρκή ποσότητα ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως οι πρωτεΐνες, το ασβέστιο, ο σίδηρος και κάποιες βιταμίνες. Συνεπώς, τα παιδιά, οι έφηβοι, οι εγκυμονούσες, οι θηλάζουσες, οι υπερήλικες, άτομα με οστεοπόρωση και διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία δε θα πρέπει να νηστεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα λόγω των αυξημένων αναγκών τους στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά. Επιπλέον, σε άτομα με ιδιαίτερα προβλήματα υγείας (πχ. παγκρεατίτιδα, διαβήτης κλπ) τίθενται περιορισμοί στην εφαρμογή ενός νηστήσιμου διαιτολογίου και ιδιαίτερα όταν αυτό τηρείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Τι θα πρέπει να προσέχουν όσοι νηστεύουν;

Κατά τη διάρκεια της νηστείας, όπως και καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, θα πρέπει να τηρούνται οι 3 βασί-

κές αρχές της υγιεινής διατροφής: ισορροπία, ποικιλία και μέτρο. Η ποικιλία αφορά στη κατανάλωση τροφίμων απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, όπως στην περίπτωση που νηστεύουμε, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα θαλασσινά, τα φρούτα και τα λαχανικά, ώστε να παρέχονται στον οργανισμό όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη, η ισορροπία αφορά στο σωστό συνδυασμό των τροφίμων αυτών στα διάφορα γεύματα και το μέτρο αναφέρεται στον περιορισμό που θα πρέπει να θέτουμε στην ποσότητα. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να τίθενται περιορισμοί ώστε να μην καταναλώνεται ανεξέλεγκτη ποσότητα τροφής με τη δικαιολογία ότι αυτά είναι νηστίσιμα.

Πότε η νηστεία μας παχαίνει;

Είναι γεγονός ότι εάν δε δοθεί προσοχή στην ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε είναι δυνατόν να πάρουμε βάρος κατά τη διάρκεια της νηστείας. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στον περιορισμό του ελαιολάδου κατά την παρασκευή των γευμάτων, καθώς το ελαιόλαδο παρά τα σημαντικά οφέλη του για την υγεία του οργανισμού προσδίδει αρκετές θερμίδες. Επιπλέον, συχνά κατά τη διάρκεια της νηστείας καταναλώνουμε υπερβολική ποσότητα νηστίσιμων τροφίμων πλούσιων σε θερμίδες καθώς θεωρούμε ότι τα νηστίσιμα δεν παχαίνουν. Κάτι τέτοιο σε καμία περίπτωση δεν ισχύει. Αντίθετα θα πρέπει να τίθεται περιορισμός στην κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων, όπως ψωμί, κράκερς, παξιμάδια, κριτσίνια και άλλων νηστίσιμων αρτοσκευασμάτων. Τέλος, τρόφιμα όπως ο χαλβάς, οι ξηροί καρποί και το ταχίνι, λόγω του αυξημένου θερμιδικού τους περιεχομένου, θα πρέπει να καταναλώνονται με σύνεση ιδιαίτερα από άτομα με αυξημένο βάρος ή άτομα τα οποία έχουν θέσει ως στόχο τους την απώλεια βάρους.





Υπάρχει υποκατάστατο τυριού - μη γαλακτοκομικό προϊόν;

Είναι γεγονός ότι διατίθεται στην αγορά υποκατάστατο τυριού από σόγια, τόσο κίτρινο όσο και λευκό, το οποίο αποτελεί μια σχετικά καλή πηγή ασβεστίου (η περιεκτικότητα σε ασβέστιο εξαρτάται από τη διαδικασία παρασκευής του). Το προϊόν αυτό είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, χαμηλό σε θερμίδες και φυσικά δεν περιέχει χοληστερόλη. Επίσης, στην αγορά διατίθενται και άλλα προϊόντα μη γαλακτοκομικά που μπορούν να καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της νηστείας όπως το ρόφημα σόγιας, αμυγδάλου, επιδόρπια σε μορφή κρέμας, τοφού κλπ.

Τα θαλασσινά αποτελούν καλή επιλογή κατά τη διάρκεια της νηστείας;

Τα θαλασσινά εξαιτίας της υψηλής τους περιεκτικότητας σε σεληνίο και ω-3 λιπαρά βελτιώνουν την καρδιακή και νευρομυϊκή λειτουργία, ενώ συγχρόνως μπορούν να συνεισφέρουν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ του οργανισμού. Επίσης, αποτελούν πηγή βιταμίνης B12 και σιδήρου. Αντίθετα, με αυτό που πιστευόταν παλιότερα, τα θαλασσινά δε φαίνεται να αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης όταν καταναλώνονται στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής παρότι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη.

Καλύπτουμε κατά τη διάρκεια της νηστείας την ανάγκη μας σε ασβέστιο;

Το νηστίσιμο διαιτολόγιο αδυνατεί να παρέχει την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου στον οργανισμό, κυρίως

λόγω της μειωμένης βιοδιαθεσιμότητας του ασβεστίου από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (κυρίως αμύγδαλα), τα κραμβοειδή λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο), οι μπάμιες, ο χαλβάς, το σουσάμι, τα προϊόντα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Πώς μπορούμε να αυξήσουμε κατά τη διάρκεια της νηστείας την πρόσληψη σιδήρου;

Καθώς ο σίδηρος που περιέχεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης έχει μεγαλύτερη βιοαπορροφησιμότητα έναντι του σιδήρου που περιέχεται στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, οι ανάγκες σε σίδηρο πιθανόν να μην καλύπτονται επαρκώς κατά τη διάρκεια της νηστείας. Φυτικές τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι τα όσπρια (κυρίως φακές, φασόλια μαυρομάτικα), οι ξηροί καρποί, τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), τα αποξηραμένα φρούτα και τα θαλασσινά. Κρίνεται ακόμη σκόπιμη η πρόσληψη βιταμίνης C (καταναλώνοντας χυμό λεμονιού ή εσπεριδοειδών) μαζί με τα παραπάνω τρόφιμα, καθώς μεγιστοποιεί την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου (σίδηρος που περιέχεται στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα).

Συμπερασματικά, η νηστεία αποτελεί μια πλήρη και υγιεινή διατροφή, η οποία προάγει τη ψυχική και τη σωματική υγεία υπό την προϋπόθεση να τηρείται το τρίπτυχο: μέτρο, ποικιλία & ισορροπία και δεδομένου ότι γίνεται μια επιλογή τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνη, ασβέστιο και σίδηρο.

