

Η νηστεία κάνει θαύματα



**Έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης
δείχνει ότι οι διατροφικές επιταγές
της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι άκρως
ευεργετικές για την υγεία των παιδιών**

**Οι ειδικοί λένε ότι η αποχή από τις
ζωικές τροφές σε τακτά χρονικά
διαστήματα αποτελεί λύση στο
συνεχώς διογκούμενο πρόβλημα της
παχυσαρκίας**



Οι διατροφικές επιταγές της Ορθόδοξης Εκκλησίας φαίνεται ότι λειτουργούν... θαυματουργά για την υγεία των παιδιών. Νέα μελέτη του Πανεπιστημίου Κρήτης καταδεικνύει ότι οι 180 με 200 ημέρες νηστείας τον χρόνο όχι μόνο δεν «φρενάρουν» την ομαλή ανάπτυξη όσων παιδιών απέχουν από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων, αλλά βοηθούν και στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, κόντρα στη διαρκώς αυξανόμενη παιδική παχυσαρκία.

Αφότου οι οικογένειες έπαψαν να μαγειρεύουν καθημερινά, τα παιδιά άρχισαν να καταναλώνουν συχνότερα φαγητά-«σκουπίδια», με συνέπεια το βάρος τους να αυξηθεί. Την τελευταία 25ετία στην Ελλάδα τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά διπλασιάστηκαν και υπολογίζεται ότι ζυγίζουν περίπου τρία κιλά περισσότερο από ό,τι μια δεκαετία πριν. Δεν είναι τυχαίο ότι σήμερα στη χώρα μας το 22,5% του πληθυσμού είναι παχύσαρκο. Η νηστεία, η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της ελληνικής μεσογειακής διατροφής, μπορεί όπως λένε οι ειδικοί να δώσει λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας με τον πιο υγιεινό τρόπο.



Σύμφωνα με μελέτη, η οποία μόλις ολοκληρώθηκε και διεξήχθη σε 609 παιδιά ηλικίας 5 ως 15,5 ετών από τη Θεσσαλονίκη, το 12,1% των παιδιών και εφήβων ακολουθούν πλήρη νηστεία. Με άλλα λόγια, απέχουν από την κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αβγών, και γενικά από την κατανάλωση τροφών που επιβαρύνουν τον οργανισμό, κάθε Τετάρτη και Παρασκευή, καθώς και στις νηστείες των Χριστουγέννων (40 ημέρες- επιτρέπεται το ψάρι) και του Πάσχα (48 ημέρες- επιτρέπεται το ψάρι την 25η Μαρτίου και την Κυριακή των Βαΐων), των Αγίων Αποστόλων (7 ως 20 ημέρες- επιτρέπεται το ψάρι) και του Δεκαπενταύγουστου (15 ημέρες επιτρέπεται το ψάρι στη γιορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος).



Όπως αναφέρει μιλώντας στο «Βήμα» ο επιστημονικός υπεύθυνος της μελέτης, καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Κρήτης κ. **Αντ. Καφάτος**, τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα και ακολουθούσαν πλήρη νηστεία τα τελευταία 3,5 χρόνια δεν βρέθηκαν να έχουν σημαντικές διαφορές στο ύψος σε σχέση με εκείνα που νήστευαν μερικώς (δηλαδή, όχι όλες τις ημέρες της νηστείας) ή με εκείνα που δεν νήστευαν ποτέ. «*Η νηστεία δεν επηρεάζει τη φυσιολογική τους ανάπτυξη, όπως πίστευαν παλαιότερα*», επισημαίνει ο κ. Καφάτος.



Ένα από τα σημαντικά ευρήματα της μελέτης- για

την πραγματοποίησή της συνεργάστηκαν οι **Ελιάννα Χρυσόχου, Μανόλης Λιναρδάκης, Ελπίδα Χατζηαγόρου και Ιωάννης Τσανάκας** - ήταν ότι τα παιδιά που νηστεύουν, είτε όλες τις ημέρες της νηστείας είτε λιγότερες, καταναλώνουν σημαντικά περιορισμένο αριθμό θερμίδων σε σύγκριση με εκείνα που δεν νηστεύουν ποτέ.



Ακόμη, στα παιδιά που νηστεύουν καταγράφηκε περιορισμένη πρόσληψη επικίνδυνων για την υγεία κορεσμένων λιπαρών οξέων και μικρότερη κατανάλωση κρέατος. Να σημειωθεί ότι κορεσμένα λιπαρά είναι όλα τα ζωικά λίπη, καθώς και τρία φυτικά λίπη: το φοινικέλαιο που χρησιμοποιείται από ορισμένες αλυσίδες φάστφουντ, το λίπος του κακάο, το οποίο βρίσκεται σε σοκολάτες, και το λίπος της ινδικής καρύδας. «Τα παιδιά που νηστεύουν φαίνεται να έχουν καλύτερες επιλογές στην κατανάλωση τροφίμων και πλησιάζουν περισσότερο τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες των περισσότερων θρεπτικών συστατικών, σε σχέση με εκείνα που δεν νηστεύουν καθόλου, ενώ δεν επηρεάζεται η σωματική τους ανάπτυξη», λέει ο καθηγητής.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΧΝΙΚΑ

Πολλαπλή ...υγεία

Τα μέλη της πολύτεκνης οικογένειας Σάχνικα

ακολουθούν πιστά την ορθόδοξη νηστεία, με εξαίρεση τα τρία μικρότερα παιδιά, ηλικίας 5, 4 και 1 έτους. Τα υπόλοιπα έξι παιδιά (15 ετών το μεγαλύτερο) και οι γονείς Κωνσταντίνος και Κυριακή έχουν εξορίσει το κρέας και τα ζωικά προϊόντα από το τραπέζι τους για τουλάχιστον 180 ημέρες τον χρόνο. «Όλα οφείλονται στη σύζυγό μου. Η οικογένειά της νήστευε συστηματικά. Εγώ δεν είχα τέτοιες εμπειρίες, αλλά τις υιοθέτησα μετά τον γάμο», λέει ο κ. Κωνσταντίνος Σάχνικας, ο οποίος εργάζεται στα ΚΤΕΑ του Κηφισού.



Η σύζυγός του δεν δουλεύει, οπότε φροντίζει να υπάρχει πάντοτε ένα υγιεινό μαγειρεμένο φαγητό στην κατσαρόλα. «Τα παιδιά δεν διαμαρτύρονται διότι ξεκίνησαν να νηστεύουν από τα πρώτα χρόνια της σχολικής τους ηλικίας και πλέον έχουν συνηθίσει. Ένας φυσικός χυμός αντικαθιστά περίφημα ένα ποτήρι γάλα για το διάστημα της νηστείας. Το ασβέστιο το αναπληρώνουν με τους ξηρούς καρπούς», αναφέρει ο κ. Σάχνικας. Και καταλήγει: «Τα παιδιά αναπτύσσονται φυσιολογικά και έχουν το σωστό βάρος. Βεβαίως, πρέπει να πω ότι η νηστεία προϋποθέτει μια άσκηση και για μένα συνδυάζεται με την εξομολόγηση και τη Θεία Κοινωνία».



Τι πρέπει να προσλαμβάνουν καθημερινά τα παιδιά

Θερμίδες

Ως 1.500 (για παιδιά ως 10 ετών) και κατά μέσον όρο 2.000 (για εφήβους ως 14 ετών, ανάλογα με φύλο, το ύψος και τη δραστηριότητα).

Λίπη

Ως 50 γραμμάρια.

2-3 ετών πρέπει να διατηρούν τη συνολική ημερήσια πρόσληψη λίπους στο 30%-35% των θερμίδων που καταναλώνουν.

4-18 ετών το ποσοστό πρέπει να περιοριστεί στο 25%-35%.

Τα περισσότερα λίπη πρέπει να προέρχονται από τις πηγές πολυακόρεστων και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως είναι τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο και να αποφεύγουν τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά.



Αλάτι

(Μία κουταλιά άλατος ισοδυναμεί με 2.300 mg):

Τον πρώτο χρόνο: Ως 1 γραμμάριο, δηλαδή 400 mg νάτριο.

2-3 ετών: 2 γραμμάρια

4-6 ετών: 3 γραμμάρια

7-10 ετών: 5 γραμμάρια

Τέρμα το οξειδωτικό στρες
Ο... εξορισμός των τροφίμων ζωικής
προέλευσης από το διαιτολόγιο όσων
ακολουθούν την ορθόδοξη νηστεία δεν
εξαντλεί τον οργανισμό. Και αυτό διότι
εκείνοι οι οποίοι νηστεύουν καταναλώνουν
άλλα τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας,
όπως είναι τα θαλασσινά, το λάδι και το
ταχίνι.

Σύμφωνα με έρευνες του Τμήματος
Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του
Πανεπιστημίου της Κρήτης, όσοι νηστεύουν
δεν έχουν σιδηροπενική αναιμία, ενώ η ολική
τους χοληστερόλη είναι χαμηλότερη σε
σύγκριση με εκείνους που δεν νηστεύουν.
Επίσης, τα άτομα που δεν νηστεύουν έχουν
υψηλά επίπεδα οξειδωτικού στρες, δηλαδή,
όπως εξηγεί ο κ. Καφάτος, «αυξάνονται οι
ελεύθερες ρίζες οξυγόνου στον οργανισμό
τους, οι οποίες είναι εξαιρετικά τοξικές και
επιφέρουν βλάβες στις κυτταρικές μεμβράνες
και στο DNA των κυττάρων, δηλαδή
προκαλούν αλλοιώσεις στο γονιδίωμα».



Οι ειδικοί είναι κατηγορηματικοί: η ορθόδοξη
νηστεία αποτελεί ένα σημαντικό όπλο για
την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και των
νοσημάτων που τη συνοδεύουν (υπέρταση,
υπερλιπιδαιμίες, σακχαρώδης διαβήτης,
εγκεφαλικά και καρδιακά επεισόδια, καρκίνος
κ.ά.).

Οι βασικοί κανόνες

Να αποφεύγετε το τηγάνισμα των θαλασσινών ή των λαχανικών και την υπερκατανάλωση υδατανθράκων (ψωμιά, μακαρόνια κ.ά.).

Να προτιμάτε το ελαιόλαδο από οποιοδήποτε άλλο φυτικό έλαιο.

Βάλτε στο διαιτολόγιό σας το ταχίνι και τους ξηρούς καρπούς αλλά με μέτρο διότι παχαίνουν.

Καλύψτε την έλλειψη ζωικών πρωτεϊνών με όσπρια και θαλασσινά.

Μην παραλείπετε την πρόσληψη πρωτεϊνών, βιταμινών του συμπλέγματος Β, ασβεστίου και σιδήρου.

Έτσι δεν θα αισθάνεστε κουρασμένοι.

Η θρεπτική αξία



Ελαιόλαδο: Ενισχύει την άμυνα έναντι του καρκίνου. Ευεργετικές επιδράσεις στις μεταβολικές λειτουργίες της γαστρεντερικής οδού.



Λαχανικά, χόρτα και φρούτα: Ευεργετικά για την υγεία του πεπτικού και γαστρεντερικού συστήματος.

Μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τις πιθανότητες εκδήλωσης καρκίνου του παχέως εντέρου και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Έχουν και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.



Ταχίνι: Έχει αντιγηραντικές και αντιυπερτασικές ιδιότητες. Βοηθά στην καταπολέμηση της χοληστερόλης, στο ανοσοποιητικό, στην πρόληψη του καταρράκτη, στην αντιμετώπιση του διαβήτη και της αρτηριοσκλήρυνσης και στη σωστή λειτουργία του ήπατος!



Ξηροί καρποί: Περιέχουν υψηλές ποσότητες ασβεστίου. Πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και βιταμίνες.



Θαλασσινά: Πλούσια σε βιταμίνες, ω-3 λιπαρά οξέα (ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα) και ιώδιο. Πρέπει να αποφεύγονται από άτομα με αυξημένο ουρικό οξύ.