

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Η μεγάλη Σαρακοστή είναι μια περίοδος επτά εβδομάδων που ξεκινάει την Καθαρά Δευτέρα και καταλήγει στη Μεγάλη Εβδομάδα. Η νηστεία της Σαρακοστής χαρακτηρίζεται από την αποχή κατανάλωσης τροφίμων ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά και από την αυξημένη κατανάλωση τροφίμων, όπως όσπρια, λαδερά, θαλασσινά, φρούτα και λαχανικά, ζυμαρικά και ψωμί. Η διατροφή που ακολουθούμε τη Σαρακοστή θυμίζει κατά πολύ τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τον οργανισμό. Μελέτες έχουν δείξει πως τα άτομα που νηστεύουν παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα λιποπρωτεϊνών και ουρικού οξέος καθώς και χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας. Επίσης, η νηστεία φαίνεται να καταπολεμά και την κατάθλιψη.

Για να μπορέσετε να καρπωθείτε τα οφέλη της νηστείας και να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να προσέξετε

Καλύψτε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες που προέρχονται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης είναι χαμηλής βιολογικής αξίας σε σχέση με αυτές των ζωικών τροφών. Με απλά λόγια δεν είναι επαρκείς «ποιοτικά», γιατί δεν περιέχουν όλα τα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να υπάρχει μεγάλη ποικιλία στις τροφές που προσλαμβάνουμε. Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το σουσάμι, τα προϊόντα σόγιας και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Τροφές με υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες που καταναλώνονται κατά τη νηστεία είναι τα θαλασσινά.

Δώστε σημασία στις πηγές ασβεστίου. Την περίοδο της νηστείας, δεν καταναλώνουμε γαλακτοκομικά προϊόντα κι αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τη μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου. Ειδικά τα παιδιά και οι έφηβοι, που βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης δεν θα πρέπει να νηστεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα χωρίς τις οδηγίες διαιτολόγου. Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί, το μπρόκολο, ο χαλβάς, το σπανάκι, το γάλα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Προσέξτε την πρόσληψη σιδήρου. Ο σίδηρος που περιέχουν τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης δεν απορροφάται το ίδιο καλά με το σίδηρο που προέρχεται από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο όπως όσπρια, εμπλουτισμένα δημητριακά. Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου, όταν καταναλώνετε μια τροφή πλούσια σε σίδηρο συνοδεύστε την από ένα τρόφιμο πλούσιο σε βιταμίνη C (λεμόνι, φράουλες, πιπεριές) ή σε μηλικό οξύ (ξίδι από λευκό κρασί).

Καλύψτε τις ανάγκες σας σε B12. Μια σημαντική βιταμίνη που βρίσκεται κατά κύριο λόγο στα ζωικά τρόφιμα, είναι η βιταμίνη B12. Η μειωμένη της πρόσληψη οδηγεί στην ανάπτυξη αναιμίας. Για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε βιταμίνη B12, κατά την περίοδο της νηστείας, καταναλώστε θαλασσινά (π.χ. χταπόδι) τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα.