

# Διατροφικές οδηγίες για τη περίοδο της νηστείας

Νίκος Καφετζόπουλος



Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας, δηλαδή η αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αβγών, την περίοδο της νηστείας, έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Τα οφέλη αυτά βασίζονται κυρίως στην υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών και μονοακόρεστων και Ω3 λιπαρών οξέων. Κατά τη διάρκεια της νηστείας ενδέχεται να μειωθεί όμως η πρόσληψη κάποιων θρεπτικών συστατικών. Δώστε προσοχή στα παρακάτω σημεία:

## Πρωτεΐνες

Το γεγονός ότι αποκλείεται το κρέας από την διατροφή θα πρέπει να αντισταθμιστεί με πρόσληψη εναλλακτικών πηγών, όπως τα φασόλια, οι γίγαντες, τα ρεβίθια, οι φακές, η φάβα, ο κιμάς σόγιας, το ταχίνι, τα όστρακα, τις γαρίδες, τα μαλάκια. Προσοχή απαιτείται με τις πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, γιατί δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Ευτυχώς η ελληνική κουζίνα έχει τη λύση και σε πιάτα όπως τα όσπρια με ρύζι (π.χ. φακόρυζο), φασόλια με παξιμάδι κ.α, τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος. Γενικά ο κανόνας συνδυασμών είναι:

- Όσπρια με δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, ρύζι, καλαμπόκι, μακαρόνια)
- Όσπρια με ξηρούς καρπούς
- Γαλακτοκομικά με όσπρια
- Γαλακτοκομικά με δημητριακά

Ο συνδυασμός τροφών δεν είναι απαραίτητο να επιτευχθεί στο ίδιο γεύμα, αλλά κατά την διάρκεια του 24ώρου.

## **Ασβέστιο**

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου είναι τα μικρά ψάρια με τα κόκκαλα, τα όσπρια, οι μπάμιες, το μπρόκολο, τα αντίδια και τα αμύγδαλα. Μη ξεχνάτε ότι για την υγεία των οστών, απαιτείται και η επάρκεια σε βιταμίνη D, βιταμίνη την οποία παράγει ο οργανισμός. Για να παραχθεί η ελάχιστη δόση βιταμίνης D στον οργανισμό σας, αρκεί να εκθέτεστε στον ήλιο 3 φορές την εβδομάδα για 15-20 λεπτά, με το κεφάλι και τα χέρια μη καλυμμένα, αποφεύγοντας την έκθεση στον ήλιο μεταξύ των 11π.μ και 4 μ.μ.

## **Σίδηρος**

Ο σίδηρος που προέρχεται από φυτικές πηγές έχει χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα, δηλαδή απορροφάται σε μικρές ποσότητες εξαιτίας ορισμένων συστατικών που υπάρχουν στις τροφές αυτές. Έτσι, για παράδειγμα τροφές όπως τα φασόλια και οι φακές, ενώ περιέχουν ικανοποιητική ποσότητα σιδήρου, αυτός είναι ελάχιστα απορροφήσιμος. Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν τα όσπρια, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα, στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι, στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα ή καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.

Τέλος, για να μην παρεμποδίζεται η απορρόφηση σιδήρου αποφύγετε να καταναλώνετε τα φυτικές πηγές σιδήρου μαζί με καφέ, τσάι, χαμομήλι και κακάο (περιέχουν τανίνες που μειώνουν την απορρόφηση). Αν θέλετε να τα καταναλώστε, κάντε το μεταξύ των γευμάτων και όχι κατά την διάρκεια. Επίσης αποφύγετε και την κατανάλωση γαλακτοκομικών μαζί με τροφές που περιέχουν σίδηρο. Το ασβέστιο που περιέχεται στα γαλακτοκομικά μειώνει την απορρόφηση του σιδήρου. Για αυτό εάν παίρνετε συμπληρώματα ασβεστίου, καλό θα ήταν να τα καταναλώνετε μεταξύ των γευμάτων.

## **Βιταμίνη B12**

Η βιταμίνη B12 είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό καθώς συμβάλλει στην δημιουργία υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην σωστή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η βιταμίνη B12 είναι μοναδική βιταμίνη της ομάδας B που αποθηκεύεται στο σώμα. Ως εκ τούτου, η εμφάνιση της ανεπάρκειας σε B12 χρειάζεται συνήθως, μεγάλο χρονικό διάστημα για να εμφανιστεί. Το γεγονός όμως ότι βρίσκεται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι κάτι που χρήζει προσοχής κατά την διάρκεια της νηστείας. Άλλες πηγές είναι τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα οστρακοειδή, το γάλα καθώς τα συμπληρώματα διατροφής.