

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ : 2017-2018

3^ο ΓΕΛ ΑΡΓΟΥΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

«ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ»

1



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΚΑΤΣΙΠΟΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΕ01

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΜΠΙΤΙΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΠΑΛΑΔΙΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΣΤΑΥΡΙΑΝΙΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ

ΒΛΑΧΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΜΠΙΤΖΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΣΤΟΥΛΑ

ΚΑΡΑΛΕΞΗ ΕΛΕΟΝΩΡΑ

ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΤΣΙΟΔΡΑ ΜΑΡΙΑΝΝΑ

ΧΑΚΑ ΟΡΤΕΝΣΙΑ

ΓΕΩΡΓΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΣΧΟΙΝΑΣ ΦΩΤΙΟΣ

ΜΑΡΑΓΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΓΑΒΡΙΕΛΑ

ΜΠΕΤΣΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΑ

ΧΑΤΖΗ ΧΡΥΣΑ

Σκοπός της ερευνητικής εργασίας είναι οι μαθητές/μαθήτριες

- Να γνωρίσουν το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής και τα ευεργετικά αποτελέσματα αυτού του τρόπου διατροφής.
- Να ενημερωθούν για το διατροφικό μοντέλο της ορθόδοξης χριστιανικής παράδοσης και να διαπιστώσουν πως η Μεσογειακή διατροφή έχει άμεση σχέση με την Ορθόδοξη Νηστεία.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για ένα πολύ ευαίσθητο θέμα αφού πρώτα διερευνήσουν τις δικές τους διατροφικές συνήθειες και πόσο πιστά ακολουθούν αυτή τη Μεσογειακή διατροφή. Έτσι θα διαπιστώσουν τυχόν σύγκλιση / απόκλιση τους με την παραδοσιακή διατροφή τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.
- Να γνωρίσουν τα βιολογικά προϊόντα και τα οφέλη από την κατανάλωσή τους
- Να συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να απαλλαγούν από δυτικότερες συνήθειες διατροφής και να κάνουν τη Ορθόδοξη Νηστεία τρόπο σκέψης και ζωής.

3

Κριτήρια επιλογής θέματος, συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα, αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη

Βασικό κριτήριο για την επιλογή του θέματος υπήρξε η μελέτη του μοντέλου της Μεσογειακής διατροφής και της Ορθόδοξης Νηστείας. Με αυτό τον τρόπο πιστεύουμε ότι θα εξασφαλίσουμε το ενδιαφέρον τους και θα τους βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν τόσο τα διατροφικά προβλήματα όσο και τη σύνδεση χρόνιων νοσημάτων όπως τα καρδιαγγειακά και οι νεοπλασίες διαφόρων εντοπίσεων με τις διατροφικές υπερβολές ή ποιοτικές παρεκκλίσεις. Επίσης κριτήριο επιλογής του θέματος αποτέλεσε η επιθυμία να κατανοήσουν οι μαθητές / μαθήτριες τους πολλαπλούς παράγοντες τους οποίους πρέπει να συνεκτιμούν προκειμένου να κάνουν τις επιλογές εκείνες που θα τους διαμορφώσουν σε κριτικούς καταναλωτές ειδών διατροφής. Η ερευνητική εργασία συνδέει διδακτικούς στόχους του μαθήματος της Χημείας, των Θρησκευτικών αλλά και μαθημάτων από το πεδίο Περιβάλλον και Αειφορία. Έτσι η παρούσα εργασία επιχειρεί να αναδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα πολυπαραγοντικό ζήτημα με συνιστώσες που αφορούν την επιστήμη, τη θρησκεία, την οικονομία αλλά και την πολιτική.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΗΓΩΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η εργασία δομείται σε 4 ενότητες και καταλήγει σε μια δράση η οποία έχει στόχο να διαχύσει το θέμα της ερευνητικής εργασίας στη σχολική και ευρύτερη κοινότητα.

Αρχικά οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες με κριτήρια:

α) τη θετική αλληλεξάρτηση μεταξύ των μελών της ομάδας

β) την αποδοχή κοινών τρόπων δράσης αλλά και

γ) τη δυνατότητα άμεσης επαφής και επικοινωνίας εκτός σχολείου .

Ξεκινώντας οι μαθητές / μαθήτριες την έρευνά τους θα εστιάσουν στο άμεσο περιβάλλον τους, στους ίδιους και τις οικογένειές τους ως καταναλωτές τροφίμων. Καταγράφοντας τις διατροφικές τους συνήθειες θα εισαχθούν στον προβληματισμό για τα διατροφικά προϊόντα. Συνεχίζοντας θα προσπαθήσουν , αφού ενημερωθούν για τη μεσογειακή διατροφή , να κατακτήσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής βασισμένο σ' αυτή. Η ομάδα θα πρέπει να προτείνει τόσο το πρόγραμμα διατροφής όσο και τα συγκεκριμένα υλικά παρασκευής των τροφών .

4

Επίσης το θέμα θα συνδυαστεί διαθεματικά με το θέμα της "Ορθόδοξης Νηστείας" την οποία πολλοί νεοέλληνες έχουν αρχίσει να τηρούν την τελευταία 15ετία όχι τόσο λόγω θρησκευτικής εσωτερικής ανάγκης αλλά για λόγους υγείας και υγιεινής διατροφής. Επιπροσθέτως, οι μαθητές / μαθήτριες θα γνωρίσουν τι είναι τα βιολογικά προϊόντα, ποια είναι τα οφέλη τους και πως μπορούμε να τα προμηθευτούμε. Θα ήταν δυνατό επίσης να επισκεφθούν καλλιέργειες βιολογικών προϊόντων προκειμένου να ενημερωθούν αλλά και να πεισθούν ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι εξαιρετικά ασφαλή, καθώς ελέγχονται στο σύνολό τους, σε όλα τα στάδια της αγροδιατροφικής αλυσίδας (από το χωράφι ως τα ράφια των καταστημάτων) πριν φτάσουν στον καταναλωτή.

Ολοκληρώνοντας, αφού συγκεντρώσουν πολλά στοιχεία σχετικά με τη μεσογειακή διατροφή, τη νηστεία και τα βιολογικά προϊόντα, θα είναι ώρα να μοιραστούν όλες αυτές τις γνώσεις με το υπόλοιπο σχολείο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

«το φαγητό πρέπει να θρέψει το συλλογικό στομάχι προτού μπορέσει να θρέψει το συλλογικό νου» Marvin Harris

Στην ιστορία της εξέλιξης της διατροφής διακρίνονται τρεις μεγάλοι σταθμοί, που άλλαξαν καθοριστικά τη δίαιτα και τη διατροφή των ανθρώπων. Αυτοί ήταν: η ανακάλυψη και χρήση της φωτιάς, η εξημέρωση και συστηματική παραγωγή φυτικών και ζωικών ειδών και η βιομηχανική επανάσταση.

Α. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΟΛΙΘΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

Οι πρωτόγονοι άνθρωποι, **κατά την Παλαιολιθική εποχή** αναζητούσαν την τροφή τους στο περιβάλλον στο οποίο ζούσαν, συλλέγοντας καρπούς, ρίζες, βλαστούς και άλλα είδη χόρτων, κυνηγώντας πουλιά, άγρια ζώα και πιάνοντας ψάρια. Ζούσαν σε μικρές ομάδες προσπαθώντας να επιβιώσουν σε ένα περιβάλλον όχι πολύ φιλικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο. Όταν εξαντλούνταν οι πηγές ανεύρεσης της τροφής τους, μετακινούνταν προς άλλες περιοχές. Με την πάροδο των χρόνων (8.000 π.Χ.), ο άνθρωπος από **τροφό - συλλέκτης άρχισε να αξιοποιεί τις γνώσεις που είχε αποκτήσει γύρω από τα φυτά.**

5

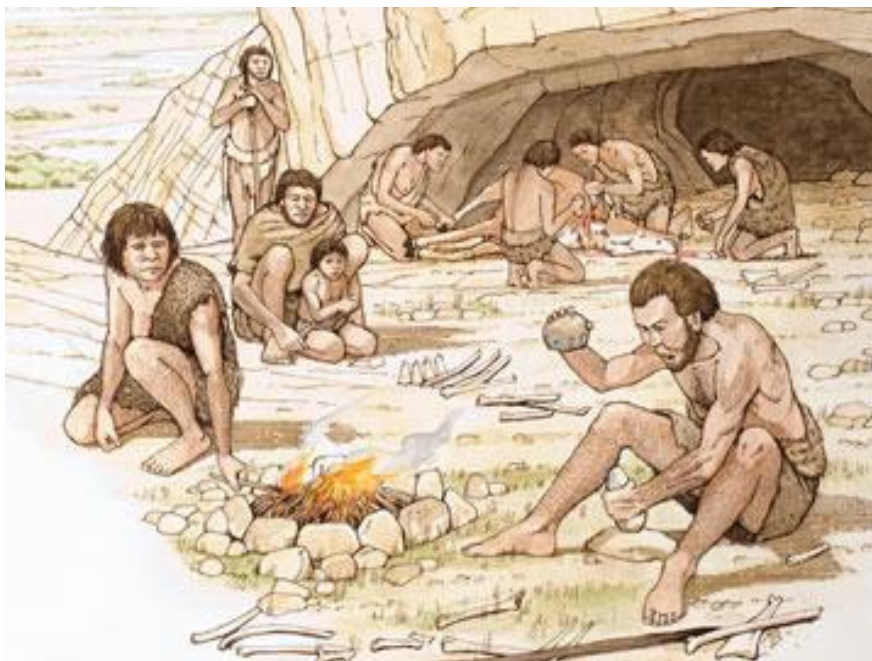


Είναι η περίοδος της «Παραγωγικής Επανάστασης» όπου τίθενται οι βάσεις της σημερινής γεωργίας και **ο άνθρωπος μετατρέπεται από τροφό - συλλέκτη σε καλλιεργητή.** Άρχισε να καλλιεργεί τη γη και να παράγει ένα μεγάλο μέρος της τροφής του. Η σημαντική αυτή αλλαγή για την ιστορία της ανθρωπότητας γεωγραφικά τοποθετείται στην **Εγγύς Ανατολή.** Γύρω στο 4.000 π.Χ. ο άνθρωπος έφτιαξε και χρησιμοποίησε τα πρώτα γεωργικά εργαλεία από ξύλο ή κόκαλο όπως το δρεπάνι, που το ακόνιζε σε κοφτερές πέτρες (**Νεολιθική Εποχή**).



Τα σιτηρά ήταν τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν και παράλληλα δημιουργήθηκε η ανάγκη μόνιμης εγκατάστασης, καθώς έπρεπε να συλλέγει τους καρπούς των καλλιεργειών του, έτσι σχηματίστηκαν και οι πρώτες κοινότητες. Η αγροτική ζωή είχε ως επακόλουθο την εξημέρωση των πρώτων βοοειδών και αιγοπροβάτων το 3.000 π.Χ. Οι πρώτες εκτροφές έγιναν σε περιοχές της Ασίας και της Αιγύπτου αλλά σύντομα διαδόθηκαν και αλλού. Έτσι ο άνθρωπος εξασφάλισε παραγωγή κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων, μυϊκή δύναμη για διευκόλυνση της εργασίας του, κοπριά για τη λίπανση και δέρματα για την ένδυσή του. Στη διάρκεια της μακραίωνης πορείας του, ο άνθρωπος επινοούσε βαθμιαία μεθόδους για να συντηρεί τα προϊόντα, που έπαιρνε από την καλλιέργεια της γης και την εκτροφή των ζώων ενώ η **ανακάλυψη και η χρήση της φωτιάς** υπήρξε σημαντικό επίτευγμα.

6



Εμπειρικές μέθοδοι συντήρησης ήταν η διατήρηση στον πάγο, η ξήρανση, το κάπνισμα, το αλάτισμα, το ψήσιμο και ο βρασμός.

Β. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

Ο Ηρόδοτος ονόμασε την Αίγυπτο «δώρο του Νείλου». Οι περιοχές που ήταν πιο κοντά στο ποταμό του Νείλου ήταν πιο γόνιμες καθώς οι πλημμύρες του κάλυπταν τη γη με ένα στρώμα λάσπης, που δρούσε σαν λίπασμα.

Οι Αιγύπτιοι, που γνώριζαν να εκτιμήσουν την γη τους και δεν φειδωλεύονταν σε κόπους φοβόνταν την πείνα. Γνωρίζουμε ότι βάση της διατροφής των πλούσιων Αιγυπτίων ήταν το κρέας, τα ψάρια και τα δημητριακά, καθώς επίσης κι ότι υπήρχαν 33 ποικιλίες κρέατος, 24 ποικιλίες ψαριού και 48 φαγητά φούρνου. Σκληρές σφαγής ζώων και κοπάδια που προοριζόνταν για την κατανάλωση σκεπάζουν τους τοίχους των τάφων. Το σκόρδο το εκτιμούσαν πάρα πολύ και ήταν άφθονο στην Αίγυπτο, όπως επίσης και τα αγγούρια, τα καρπούζια, τα πεπόνια, τα κρεμμύδια και τα πράσα. Οι κλασσικοί συγγραφείς ισχυρίζονταν πως η θρησκεία απαγόρευε στους Αιγύπτιους να τρώνε κουκιά και ρεβίθια για να μαθαίνουν έτσι οι άνθρωποι στη στέρηση ορισμένων πραγμάτων.

Από παλιά ωστόσο στη διάρκεια του καλοκαιριού μπορούσαν να χορτάσουν με σταφύλια, χουρμάδες και καρπούς της συκαμινιάς. Έβαζαν αλάτι σε ορισμένα φάρμακα καθώς και σε ορισμένα φαγητά διαίτης. Δεν υπήρχε λόγος να μην το χρησιμοποιούν και σε μεγαλύτερη κλίμακα. Για να δίνουν γλυκιά γεύση στα ποτά και στις τροφές έβαζαν μέλι και χαρουπόμελο. Οι Αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που παρασκεύασαν ψωμί μεταξύ του 5.000 π.Χ. και του 4.000 π.Χ. περίπου. Υπάρχουν δεκαπέντε λέξεις που σημαίνουν διάφορα είδη ψωμιού ή γλυκισμάτων τα οποία μπορούσαν να διαφέρουν μεταξύ τους ανάλογα με το αλεύρι που ήταν κατασκευασμένα, το σχήμα, τον τρόπο που είχαν ψηθεί και τα υλικά που είχαν προσθέσει.

7



Αρκετά αργότερα, εφεύραν τη μέθοδο παρασκευής τυριού περί το 3.000 π.Χ. και τη συντήρηση του κρέατος με αφυδάτωση. Παρασκεύασαν μπίρα από κριθάρι σίκαλη και από χουρμάδες και εισήγαγαν τη χρήση πολλών νέων ειδών τροφών για τον πληθυσμό της Μεσογείου. Εμπορεύονταν ακόμα το κρασί, προϊόν της κληματαριάς και δώρο του Οσίριδος παράλληλα με ποτών που τα έλεγαν «σεντέχ» και «πιαούρ».

Οι πρώτες συνταγές χρονολογούνται από τη Μεσοποταμία του 2000 π.Χ. περίπου. Ωστόσο, η τροφή δεν συνδεόταν μόνο με την επιβίωση και την κοινωνικότητα, αλλά και με την τελετουργία, τη μαγεία, την ιατρική και την υγιεινή. Οι Αιγύπτιοι είχαν συνείδηση της σχέσης μεταξύ γαστρονομίας, διαιτητικής και θεραπευτικής.

Οι Ισραηλίτες, περιγράφοντας τη Γη της Επαγγελίας ως τη χώρα όπου ρέει μέλι και γάλα, όριζαν την κοινότητά τους μέσω διατροφικών απαγορεύσεων, που αποσκοπούσαν περισσότερο σε άσκηση της ηθικής τους παρά σε ικανοποίηση της γεύσης.

Γ.ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν **τρία** στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (ακρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (άκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (αριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το αριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου. Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν «συμπόσιο» που σήμερα λέγεται **συνεστίαση**. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν «συμβολές» και ο Όμηρος τα αποκαλεί «εράνους». Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης. Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου.

8

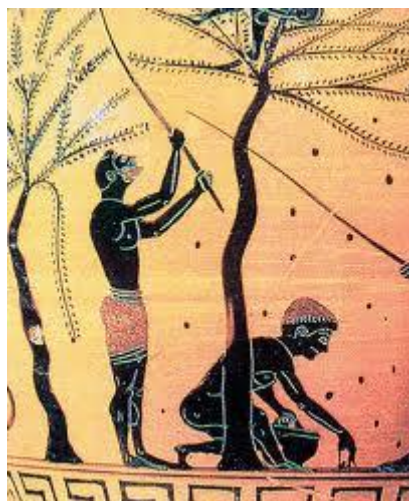


Στην αρχαία Ελλάδα τα συμπόσια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο. Σ' ένα πλούσιο δείπνο (περίπου τον 5ο π.Χ. αιώνα) μπορούσε κανείς να δει τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθωπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με

μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστούς βολβούς, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «νωγαλεύματα».



9 Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην Αττική έβγαινε επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους. Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό, για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, που το άλειψαν στα κορμιά τους στις παλαίστρες. Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η έκφραση «απτικήρως ζην». Γενικά όμως οι αρχαίοι ήταν λιτοδίαιτοι, γι' αυτό και είχαν αυτοχριστεί «μικροτράπεζοι» και «φυλλοτρώγες!



Τα δημητριακά αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία για τους Αθηναίους, έτσι αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη. Το αλεύρι από κριθάρι, ζυμωμένο σε γαλέτες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί και ονομαζόταν μάζα. Στη ζύμη του ψωμιού έβαζαν διάφορα καρυκεύματα, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα ακόμη, για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα. Ακόμη οι αρχαίοι είχαν τα εξής είδη ψωμιού: Το σιμιγδαλένιο, το ψωμί από χοντράλευρο, το ψωμί από διάφορα γεννήματα, από ένα είδος σίκαλης της Αιγύπτου και το «ψωμί από κεχρί». Γνωστές επίσης ήταν και οι λαγάνες.

Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβύθια, τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (έτνος). Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, που ήταν όμως δύο σπάνια αγαθά. Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί. Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες, ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσαν μέσα σ' ευωδιαστό λάδι. Μάλιστα, το παραγεμίζανε με διάφορα καρυκεύματα, κάτι που συνηθίζεται και σήμερα στα χωριά της Μάνης.

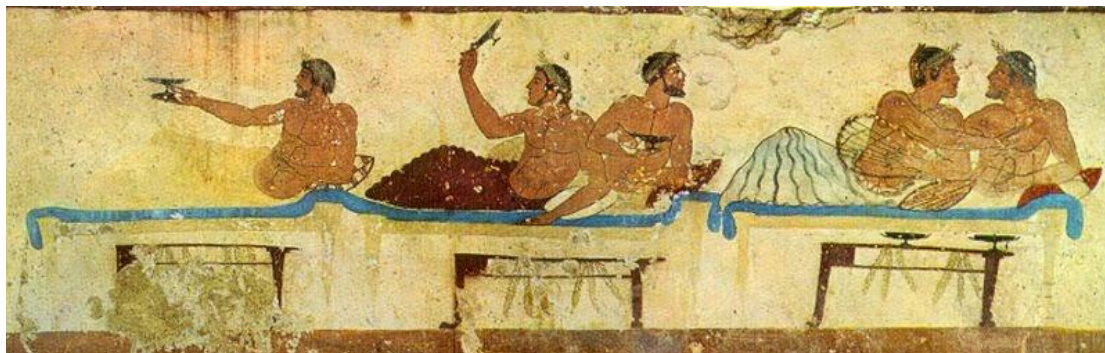


10

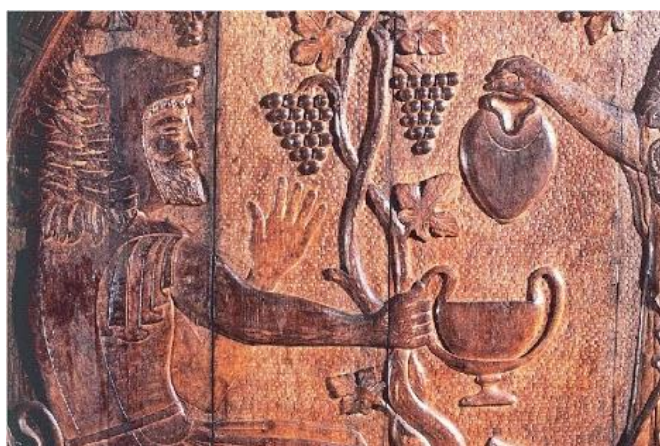
Από την άλλη το σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε βέβαια τους Έλληνες. Ακόμη και στις γιορτινές μέρες δεν ήταν τίποτα σπουδαίο, έφτανε ένα βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και καμιά πίτα γλυκιά για να ενθουσιάσει τους Σπαρτιάτες, που το καθημερινό τους ήταν μια κούπα από «μέλι ζυμώ» κι ένα κομμάτι ψωμί. Οι Σπαρτιάτες πίστευαν πως η λαιμαργία έπρεπε να ελέγχεται για αυτό δεν άφηναν τον εαυτό τους να βρίσκεται κοντά σε απολαυστικές και πλούσιες τροφές. Ο Πλάτων, στην ιδιωτική του ζωή ακολουθούσε την «πυθαγόρειο δίαιτα», που ήταν μια καθαρή χορτοφαγία κι έδειχνε ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά. Πίστευε πως η δίαιτα, είναι η πηγή της υγείας και των καλών ηθών, δύο παραγόντων που κάνουν τα κράτη υγιή και ρωμαλέα, υλικώς, ηθικώς και ψυχικώς. Φυσικά, είχαν σέλινο, άνηθο και δυόσμο, για να «καρυκεύουν» τα φαγητά τους. Μάλιστα στους αγώνες της Νεμέας γινόταν στεφάνωμα με σέλινο. Τα κολοκυνθοειδή ήταν περισσότερο γνωστά στην Αίγυπτο, όπως τα πεπόνια (πέπων) και τ' αγγούρια (σικυός).

Οι Έλληνες φαίνεται να έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στα αρτύματα και στα διάφορα καρυκεύματα, που έδιναν πικάντικες γεύσεις στα φαγητά τους. Έτσι ένα σπίτι της Αθήνας φρόντιζε, να έχει πάντα στα ράφια του, αλάτι (άλας), ρίγανη (ορίγανο), ξύδι (όξος), θυμάρι (θύμον), σουσάμι (σύσαμο), σταφίδες, κάππαρη, αυγά, αλίπαστα, κάρδαμο, συκόφυλλα, κύμινο, ελιές, σίλφιο, πετιμέζι, σκόρδα και διάφορα άλλα. Από τα καρυκεύματα, το πιο περιζήτητο αλλά και το πιο σπάνιο ήταν το μαύρο πιπέρι. Επίσης στόλιζαν τα φαγητά τους με σμύρνα, κάππαρη, ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και διάφορα άλλα. Το μέλι ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Η μελισσοκομία ανθούσε σε

πολλά μέρη στην Αττική, στα νησιά και στην Αίγυπτο. Το μέλι ήταν τόσο σημαντικό για τους αρχαίους, που αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με αυτό και τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπουδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών.



11 Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν απαραίτητα για τη διατροφή τους. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων. Τα μήλα ήταν επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά. Τα γλυκά μήλα τα έλεγαν «Ορβικλάτα» και τα πιο ζουμερά «σητάνια» ή «πλατάνια». Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λέγονταν και Εφύρη ή Εφύρα. Από τα πιο περιζήτητα φρούτα ήταν βέβαια τα σταφύλια, αλλά όσοι τα καλλιεργούσανε τα βλέπανε περισσότερο σαν κρασί. Το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν όμως τα σύκα και τα πιο περίφημα ήταν τα σύκα της Αττικής, κάτι που ύμνησαν αρκετοί. Το κρασί ήταν απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια. Όμως δεν έπιναν το κρασί όπως εμείς, αλλά νερωμένο, όχι μόνο με γλυκό αλλά και με θαλασσινό νερό, αφού απέφευγαν να το πίνουν, όπως φαίνεται, ανέρωτο (άκρατος οίνος, όπως το έλεγαν). Βέβαια, έδιναν μεγάλη σημασία στην αναλογία του νερού με το κρασί αφού τους ήταν πολύ αγαπητό και δεν έπρεπε να γίνει κανένα απολύτως λάθος. Οι αρχαίοι, ακόμη, έβαζαν συχνά μέσα στα κρασιά τους και διάφορα αρώματα, όπως θυμάρι, μέντα, γλυκάνισο, δεντρολίβανο, μυρτιά, ακόμη και μέλι, αλλά ποτέ ρετσίνη ενώ το παγωμένο κρασί ήταν πολυτέλεια. Οι Αθηναίοι πάντως φρόντιζαν να ανοίγουν τα πιθάρια τους την πρώτη μέρα των Ανθεστηρίων, και ο κάθε νοικοκύρης, με το πρώτο κιόλας ποτήρι, έκανε σπονδή στο Διόνυσο, τον αγαπητό τους θεό, του κρασιού.



Δ.Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΧΡΟΝΙΑ

Πολλά γραπτά δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών, που βασική επιδίωξη τους ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέθρεφε κάποια ζώα (κυρίως πουλινικά). Στη διατροφή των Βυζαντινών βασικό ρόλο είχαν το ψωμί, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά, που τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους ενώ ο πιο συνηθισμένος τρόπος ήταν το βράσιμο.



Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί. Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο καθαρός άρτος ή ο σεμίδαλις, φτιαγμένος από καθαρό ψυλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σιμιγδάλι ενώ ο υποδεέστερος τύπος ψωμιού, το μεσοκάθαρον ζυμωμένος από χαμηλής ποιότητας δημητριακά.

Αντίστοιχες διακυμάνσεις στην ποιότητα υπάρχουν και στα είδη τυριού, το αγαπημένο προσφάγιον των Βυζαντινών. Εκλεκτά τυριά θεωρούνταν το βλάχικο και το κρητικό ενώ γνωστά ήταν και το ανθότυρο και η μυζήθρα, και το κακής ποιότητας τυρί το ονόμαζαν «ασβεοτότυρον». Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες δε τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προβλέπει η Εκκλησία, και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το σύνολο του πληθυσμού. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς, η ρόκα. Άγνωστες φυσιικά ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες, που έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα. Από τα όσπρια συναντάμε τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λούπινα.

Τη διατροφή των Βυζαντινών συμπλήρωναν, κυρίως στις παραθαλάσσιες και παραποτάμιες περιοχές, τα ψάρια και τα θαλασσινά.



Τα ζώα που εκτρέφονταν ήταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Η κατανάλωση κρέατος, ακόμη και του παστού, ήταν μια σπάνια πολυτέλεια για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Αντίθετα, στα τραπέζια των πλουσίων έβρισκαν συχνότερα τη θέση τους αρνιά, κατσίκια, κότες, πουλερικά, καθώς και κυνήγια. Σε ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν τα χοιρινά κρέατα και τα εντόσθια θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, κατασκεύαζαν όμως με αυτά φαγητά που θυμίζουν το σημερινό κοκορέτσι (πλεκτήν) και τη γαρδούμπα (γαρδούμιον). Σούπες και ζωμοί με διάφορα λαχανικά, όσπρια, ψάρια ή και παστό κρέας φαίνεται ότι αποτελούσαν μία συνηθισμένη επιλογή στα βυζαντινά νοικοκυριά του 13ου αιώνα.



13

Μετά από το 1204 και την κατάκτηση του Βυζαντίου από τους σταυροφόρους, οι διατροφικές συνήθειες φαίνεται να διαφοροποιούνται, τόσο από τις δυτικές επιρροές, όσο και από την οικονομική κρίση που ακολούθησε.

Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, σύκα ξερά και φρέσκα, κεράσια, σταφύλια, πεπόνια κ.ά.), καθώς και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια). Τέλος, ως επιδόρπια (επίδειπνα ή δούλκια) είχαν διάφορα γλυκίσματα. Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι. Γνωστά γλυκίσματα της εποχής είναι ο σησαμούς (παστέλι), η μουστόπιτα (μουσταλευριά), το κυδωνάτον (κυδωνόπαστο), διάφορα γλυκά κουταλιού, καθώς και είδος τηγανίτας (το λάγανον ή λαλλάγγι).



Ένα γλύκισμα με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά. Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό πρόσθεταν διάφορα αρτύματα (ηδύσματα), όπως σάλτσες (που σερβίρονταν και σε ειδικά σκεύη, τα σαλτσάρια), αρωματικά φυτά (άνηθο, μάραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, κάπαρη) ακόμη και μπαχαρικά. Η πιο διαδεδομένη σάλτσα που χρησιμοποιούσαν στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το «γάρον». Αυτό φτιαχνόταν από εντόσθια ψαριών και μικρά ψάρια, τα οποία αφού αλάτιζαν και πιθανώς ανακάτευαν με κρασί, τα άφηναν στον ήλιο για δύο έως τρεις μήνες ή τα έβραζαν για αρκετές ώρες. Το υγρό αυτό χρησιμοποιούσαν σε διάφορες παραλλαγές (ανακατεμένο με νερό, κρασί, λάδι ή ξύδι) για να αρτύσουν όλων των ειδών τα φαγητά, λαχανικά, κρέατα, ψάρια. Τα μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, κάρδαμο) εισάγονταν από την Ανατολή και φυσικά η τιμή τους ήταν απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι. Αν και πολλά από τα βυζαντινά φαγητά μοιάζουν να είναι πολύ κοντά στις νεοελληνικές γευστικές συνήθειες, όπως τα σκορδάτα και τα κρασάτα κρέατα, ορισμένοι συνδυασμοί γεύσεων της βυζαντινής μαγειρικής σήμερα θα φαίνονταν τουλάχιστον περίεργοι.

Ε.Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΑ

Όπως και στους Ρωμαίους έτσι και στους Ευρωπαίους του Μεσαίωνα αρέσει να ψάχνουν για σπάνιες γεύσεις κάτι το οποίο δεν είναι καθόλου αξιοπερίεργο. Από την Ρωμαϊκή εποχή και μετά δεν παρουσιάστηκε καμία καινούρια και ουσιαστική επιρροή στην Ευρώπη που να έχει σχέση με την μαγειρική. Οι επιδρομές στις βόρειες περιοχές επέφεραν πολύ λίγες καινοτομίες στον κλάδο της μαγειρικής. Κατά τον Μεσαίωνα αποδείχθηκαν τα μοναστήρια πιστοί φύλακες της παράδοσης της Ρωμαϊκής τέχνης της μαγειρικής όπως και άλλων θησαυρών της παράδοσης. Οι μοναχοί δεν διέσωσαν μόνο χειρόγραφα αλλά και συνταγές τις οποίες φρόντιζαν να καλλιεργήσουν πλουσιοπάροχα. Οι Ιταλοί με το εμπόριό τους απόκτησαν μεγάλα πλούτη και εκλέπτυναν την κουζίνα τους. Έτσι αναπτύχθηκε η πρώτη πραγματική τέχνη της μαγειρικής ενός δυτικού κράτους.



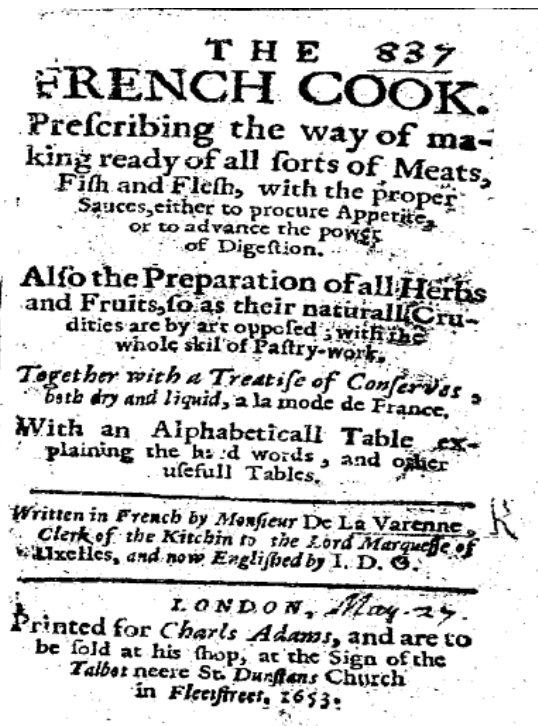
Η διατροφή κατά τον Μεσαίωνα ήταν πτωχή σε κεκορεσμένα λίπη, πλούσια σε λαχανικά και όσπρια, ενώ ο άνθρωπος εργαζόταν σκληρά και μάλιστα στην ύπαιθρο. Οι πλούσιοι της εποχής περιφρονούσαν τα λαχανικά και προτιμούσαν για το καθημερινό τους τραπέζι τεράστιες ποσότητες κρέατος και ψαριών. Μάλιστα, τα περισσότερα ήταν παστά καθώς το

αλάτι αναλάμβανε τη συντήρησή τους στον χρόνο. Μετά από αυτά συνέχιζαν τα λουκούλεια γεύματα με είδη ζαχαροπλαστικής γεμάτα ζάχαρη και κρέμα. Τις τεράστιες ποσότητες φαγητού τις «ξέπλεναν» με πανάκριβα κρασιά και τις επτά οκτώ μπίρες που καθημερινά κατανάλωναν.

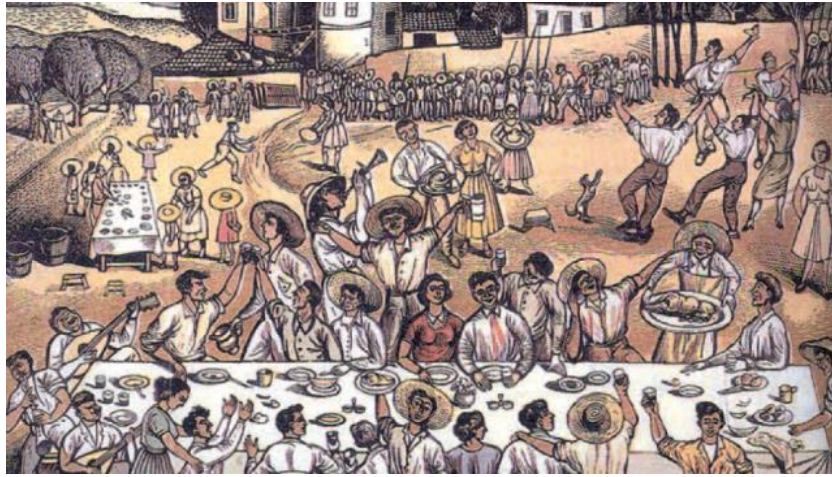
ΣΤ. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ 15ο, 16ο, 17ο και 18ο ΑΙΩΝΑ

Η μεγαλύτερη εποχή της κουλτούρας μετά την κλασική αρχαιότητα αναπτύχθηκε μετά το 1500 και επεκτάθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη. Στην Φλωρεντία επικρατούσε ένα κλίμα πειραματισμού και έρευνας. Οι Φλωρεντίνοι έδωσαν ουσιαστική ώθηση στο δυτικό κόσμο η οποία επηρέασε και την Γαλλική κουλτούρα. Το 1651 δημοσίευσε ο Francois Pierre de la Varenne το βιβλίο *Le Cuisinier Francais* στο οποίο φαίνεται καθαρά η πορεία που διέσχισε η Γαλλική κουζίνα από την εποχή του Μεσαίωνα.

15



Οι μεγάλες εξερευνησεις, κατά τον 14ο και 15ο αιώνα, είχαν ως αποτέλεσμα την εισαγωγή και ανταλλαγή διαφορετικών ειδών προϊόντων και φυσικά την επιρροή στον τρόπο διατροφής των λαών. Οι Ισπανοί ήταν εκείνοι που εισήγαγαν νέα είδη φυτών στην Ευρώπη, όπως το καλαμπόκι από την Αμερική (Νέο Κόσμος) και την πατάτα από το Περού. Οι Ευρωπαίοι με τη σειρά τους διέδωσαν το καλαμπόκι στην Αφρική και τα φιστίκια, τα φασόλια και τον καπνό στην Κίνα. Την ίδια εποχή, εποχή της Αναγέννησης, στην Ευρώπη δημιουργήθηκαν νέα πρότυπα στις μεθόδους παρασκευής των τροφίμων και στον τρόπο παρουσίασης του φαγητού. Η κομψότητα και το εκλεπτυσμένο γούστο, που χαρακτήριζε άλλωστε την περίοδο αυτή, ήταν εμφανή στις συνεσιώσεις και τα γεύματα. Παράλληλα η τυπογραφία διευκόλυνε τη διάδοση των νέων μεθόδων παρασκευής και συντήρησης των τροφίμων.



16

Τον 15ο και 16ο αιώνα ιδρύθηκαν τα πρώτα εργοστάσια ζάχαρης στο Λονδίνο και αναπτύχθηκε σημαντικά η βιομηχανία αλλαντικών στη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ιταλία. Τα προϊόντα που προέρχονταν από αυτές τις χώρες ήταν φημισμένα σε ολόκληρο τον κόσμο. Κατά την διάρκεια της βασιλείας του Λουδοβίκου XV (1710 - 1744) η μαγειρική της Γαλλικής κουζίνας έφθασε στο αποκορύφωμά της. Πολλές καινούριες συνταγές πήραν το όνομα διάσημων ανθρώπων. Πολλοί μεγάλοι μάγειροι έγραψαν βιβλία μαγειρικής και υπηρέτησαν τον 17ο και 18ο αιώνα στις μεγάλες αυλές ηγεμόνων σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Έτσι λειτουργούσαν σαν αγγελιοφόροι της κλασικής Γαλλικής κουζίνας. Ακόμη και σήμερα άριστοι μάγειρες και συγγραφείς βιβλίων μαγειρικής μας είναι γνωστοί χάρη στα έργα τους. Τα πρώτα καλά εστιατόρια άνοιξαν το 1765 στο Παρίσι και σ' άλλες μεγάλες πόλεις. Η καλή κουζίνα κατάφερε από τις αυλές των ηγεμόνων να φτάσει στα μεγάλα αστικά στρώματα. Το 1760 γίνεται η «Βιομηχανική Επανάσταση» που ξεκινά από τη Δυτική Ευρώπη. Νέα μηχανήματα άρχισαν να κατασκευάζονται και να διευκολύνουν κατά πολύ τον αγρότη ως προς τον τρόπο καλλιέργειας, να μειώνουν το χρόνο εργασίας και, συγχρόνως, να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην αύξηση της παραγωγής. Το 1809 είναι το έτος που αποτελεί σταθμό στην ιστορία της κονσερβοποιίας. Ο Γάλλος μάγειρας Νικολά Απέρ (Nicola Appert) ανακοίνωσε τα αποτελέσματα των ερευνών του, που αφορούσαν τη διατήρηση τροφίμων σε γυάλινα κλειστά βάζα τα οποία αποστειρώνε βυθίζοντας τα σε βραστό νερό. Έτσι έθεσε τις βάσεις της κονσερβοποιίας



Ζ. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ 19ο ΚΑΙ 20ο ΑΙΩΝΑ

Ο 19ος αιώνας χαρακτηρίζεται από σημαντική ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας. Συγχρόνως η εκμηχάνιση της γεωργίας, η δημιουργία νέων βελτιωμένων ποικιλιών φυτών και φυλών ζώων και η εξέλιξη του κλάδου της βιομηχανίας των τροφίμων, συνετέλεσαν στην αναβάθμιση της ποιότητας, της ποσότητας και της ποικιλίας των αγαθών που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για τη διατροφή του. Στην αρχή του 20ου αιώνα, η επιστήμη της διατροφής ήταν νήπιο, αλλά μεγάλωνε γρήγορα. Πολλές συναρπαστικές και σημαντικές πρόοδοι στην γνώση της διατροφής έγιναν μεταξύ 1910 και 1960, ιδιαίτερα η ανακάλυψη ειδικών θρεπτικών συστατικών κι η βιοχημική τους σχέση με την ανθρώπινη υγεία. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αναπτύξει ολόκληρη επιστήμη, που αντικείμενό της είναι ο χειρισμός, η επεξεργασία, η μεταποίηση και η συντήρηση των τροφίμων γενικά. Είναι η επιστήμη της Τεχνολογίας Τροφίμων (food science and technology). Σήμερα η βιομηχανία τροφίμων βασίζεται στην επιστήμη αυτή και αποτελεί απαραίτητη συνέχεια της παραγωγής της πρώτης ύλης. Η δημιουργία των περιβόητων «Λειτουργικών Τροφίμων» αλλά και η ανακάλυψη των Υπερτροφών των προγόνων μας ανήκουν σε αυτή την εποχή. Σ' αυτή την περίοδο, οι επιστήμονες μάθανε ότι χωρίς βιταμίνη C, οι άνθρωποι πάθαιναν σκορβούτο. Χωρίς βιταμίνη A, νυκταλωπία. Ελλείψεις σε βιταμίνη D, οδηγούν σε ραχίτιδες στα παιδιά, ελλείψεις σε θειαμίνη σε μπέρι μπέρι, ελλείψεις σε νιασίνη σε πελλάγρα, κι ελλείψεις σε ασβέστιο σε ελλιπή ανάπτυξη των οστών στα παιδιά και σε οστεοπόρωση σε μεγαλύτερη ηλικία. Ελλείψεις σε σίδηρο οδηγούν σε αναιμία, ελλείψεις σε ιώδιο οδηγούν σε βρογχοκήλη, κι ελλείψεις σε ψευδάργυρο σε ατελή ανάπτυξη των παιδιών. Αυτές οι συνθήκες είναι κλασσικές στην επιστήμη της διατροφής σήμερα, κι έχουν οδηγήσει σε μια κατανόηση, ότι ένα ορισμένο διατροφικό προφίλ είναι απαραίτητο για την υγεία. Η σημερινή εποχή είναι εκείνη που οδηγεί τον άνθρωπο σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ακολουθώντας μία πιο υγιεινή διατροφή **με πρότυπο τη Μεσογειακή διατροφή.**

17



Η. ΤΟ ΜΕΛΟΝ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καθώς η επιστήμη της διατροφής εξελίσσεται, καταναλωτές κι επιστήμονες μπορεί να ξέρουν τη σπουδαιότητα των «παραδοσιακών» βιταμινών και ιχνοστοιχείων στη μάχη ενάντια στις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο και της Μεσογειακής διατροφής ως πλήρη διατροφή, που δεν έχει σαν αποτέλεσμα διατροφικές ελλείψεις, αλλά την καλή υγεία. Ωστόσο, ένα καινούργιο κίνημα παίρνει θέση στην περιοχή της διατροφής και αυτός είναι ο καινούργιος τρόπος σκέψης, η «δεύτερη Χρυσή Εποχή της Διατροφής» που θέλει να περιλάβουμε στη διατροφή μας την πλατιά περιοχή φυτικών συστατικών που λέγονται φυτοχημικά τα οποία είναι χημικά συστατικά των φυτών (φαρμακευτικά φυτά - βότανα). Οι τελευταίες έρευνες στα φυτοχημικά υπόσχονται πολλά και σύμφωνα με τους επιστήμονες που τα μελετάνε, αυτά τα συστατικά των φυτών μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία μας με περισσότερους τρόπους που μπορούμε να φανταστούμε, από το να καθυστερήσουν την διαδικασία γήρανσης και να δυναμώσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενάντια στις αρρώστιες, μέχρι και να αντιστρέψουν χρόνιες καταστάσεις, όπως καρκίνος και καρδιοπάθειας. Η έμφαση της παραδοσιακής Μεσογειακής δίαιτας σε φυτικά τρόφιμα (περιλαμβάνοντας το ελαιόλαδο), την κάνει πλούσια πηγή φυτοχημικών, καθώς και ενίσχυσης HDL-μονοακόρεστων λιπών. Πραγματικά η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή είναι το καλύτερο παράδοξο, μια αρχαία επαναστατική παράδοση με οφέλη υγείας η οποία είναι απλή στην παρασκευή και νόστιμη.

18



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Νηστεία και Χριστιανικές Εκκλησίες

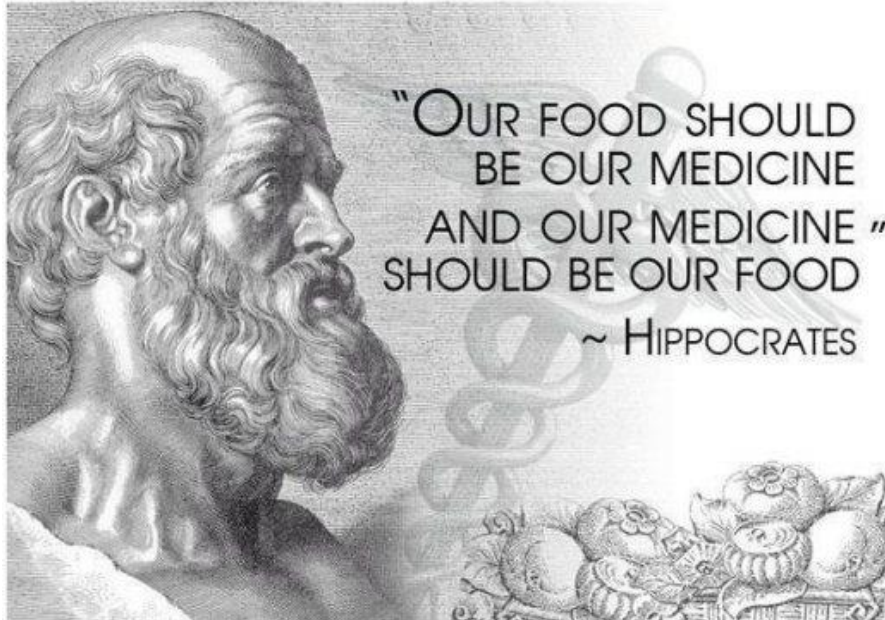
1.Εισαγωγή

Η λέξη νηστεία προέρχεται από το αρνητικό μόριο “νη” και από το αρχαίο ελληνικό ρήμα έσθω (τρώω). Νηστεία σημαίνει αποχή από συγκεκριμένα είδη τροφίμων και είναι μέρος κάθε θρησκείας για καθορισμένες μέρες ή κατά τη διάρκεια θρησκευτικών εορτών. Σαν θρησκευτικό φαινόμενο προϋπήρχε της χριστιανικής εκκλησίας. Ως άσκηση θρησκευτική για να δείξουν τη θλίψη τους ή για να προετοιμαστούν για θρησκευτικές γιορτές, η νηστεία απαντάται σε πολλούς αρχαίους λαούς και σχεδόν σε όλες τις θρησκείες.

1.1. Ιστορική- θρησκευολογική αναδρομή του φαινομένου της νηστείας

Η νηστεία ξεκίνησε από την αρχαιότητα σε περιορισμένο βαθμό αφού υπάρχουν ενδείξεις ότι οι αρχαίοι νήστευαν στην προσχριστιανική εποχή και το θεωρούσαν είδος κάθαρσης του σώματος και στην διατήρηση της αυτοκυριαρχίας, αυτοπειθαρχίας και αυτοελέγχου. Ο Ιπποκράτης επίσης, έδινε ιδιαίτερη σημασία στη διαίτα και αυτό το καταλαβαίνουμε από την δημιουργία ενός βιβλίου του που αναφέρεται σε αυτήν. Έτσι, φαίνεται ότι ήδη από τα παλαιότερα χρόνια η νηστεία ήταν στενά συνδεδεμένη με την διαίτα.

19



Ειδικότερα, από ιστορικές αναδρομές το φαινόμενο της νηστείας φαίνεται να προέρχεται από τους αρχαίους λαούς της Άπω Ανατολής. Για παράδειγμα υπάρχει περιγραφή για τη νηστεία στον βουδισμό κατά τη διάρκεια που οι βραχμάνοι (ιερείς του βουδισμού) επιδίδονταν σε αυστηρότατες νηστείες από αρχαιοτάτων χρόνων. Επίσης η νηστεία ήταν σε χρήση και στους αρχαίους Αιγύπτιους οι οποίοι φαίνεται να την παρέλαβαν από τους λαούς της Ανατολής. Στη συνέχεια οι Αιγύπτιοι μετέδωσαν τη νηστεία στους αρχαίους

Έλληνες , στους Ρωμαίους και τους Εβραίους. Τελευταίοι οι Μωαμεθανοί εισήγαγαν τη νηστεία στη θρησκεία τους και προσέδωσαν στη νηστεία και την αποχή και ιδιαίτερα την αποχή από το κρασί και το αλκοόλ, το οποίο είναι και το ουσιαστικό γνώρισμα νηστείας της μουσουλμανικής θρησκείας.

Στην Ορθόδοξη διδασκαλία η νηστεία είναι μέσο για να αφιερώνει ο άνθρωπος τη ζωή του στον Θεό, για να αγιάζεται και να προσπαθεί να μοιάζει στον Θεάνθρωπο Χριστό. Επίσης, η νηστεία αποτελεί έναν πανάρχαιο εκκλησιαστικό θεσμό . Ειδικότερα, σύμφωνα με τους Πατέρες της Ορθόδοξης Εκκλησίας νηστεία σημαίνει εγκράτεια με την οποία επιδιώκεται η χαλιναγώγηση των παθών, η πνευματική ενδυνάμωση του ανθρώπου και η καταπολέμηση των δαιμονικών προσβολών. Τελικό αποτέλεσμα είναι, ή κατάνυξη του ανθρώπου, ο φωτισμός του αλλά και η κάθαρση της ψυχής του.

Από την Παλαιά Διαθήκη η νηστεία παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην ζωή των πιστών Επιπλέον, σύμφωνα με την ορθόδοξη εκκλησία η νηστεία είναι εντολή του θεού και συγκεκριμένα, είναι μία από τις δύο πρώτες που έδωσε στον Αδάμ μέσα στον Παράδεισο. Η πρώτη ήταν «να εργάζεται και να φυλάττει τον παράδεισο» και η δεύτερη «να μην φάει από τον καρπό του δέντρου της γνώσεως του καλού και του κακού». **Το βαθύτερο νόημα της εντολής αυτής είναι ότι με όπλο την νηστεία να συνηθίσουν οι άνθρωποι στην υπακοή προς τον Θεό και στην πάλη κατά του διαβόλου. Επομένως, η εντολή, όπως καταλαβαίνουμε, δεν αφορά την ποσότητα, αλλά την ποιότητα, το είδος της τροφής. Συνεπώς, πέφτουν έξω όσοι δέχονται την νηστεία ως προς την ποσότητα και την απορρίπτουν ως προς την ποιότητα.**

Στην Καινή Διαθήκη νήστεψε ο ίδιος ο Χριστός επί σαράντα ημέρες στην έρημο, πριν αρχίσει το έργο Του, για να δώσει παράδειγμα και δίδαγμα στον άνθρωπο ότι με την αποχή των τροφών καθαρίζει ο νους και η ψυχή και ο άνθρωπος γίνεται πόλος έλξης της θείας χάριτος.



Στην εποχή μετά την ανάληψη του Χριστού και μετά την Πεντηκοστή, οι απόστολοί Του όρισαν να νηστεύουν οι πιστοί την Τετάρτη και την Παρασκευή απέχοντας από την κατανάλωση ελαίου, γαλακτοκομικών και κρέατος. Στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, την αυστηρότερη από όλες τις νηστείες που καθιέρωσε η Ορθόδοξη Εκκλησία, επί σαράντα ημέρες οι πιστοί μιμούνται τον Χριστό και δεν τρώνε λάδι, γαλακτοκομικά και κρέας εκτός Σαββάτου και Κυριακής, προετοιμαζόμενοι να ζήσουν τα γεγονότα του Θείου Πάθους Του και την Ανάστασή Του.

Η Ευαγγελική Εκκλησία της Γερμανίας εδώ και χρόνια καλεί τους ανθρώπους σε μια ιδιαίτερη νηστεία. «7 εβδομάδες αποχής» έχει ονομαστεί χαρακτηριστικά και έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τους προσωπικούς δισταγμούς τους απέναντι στη νηστεία. Τονίζεται δε η ευεργετική της συμβολή κατά της νωθρότητας, πνευματικής και σωματικής.

Περίοδος φιλανθρωπίας για τους καθολικούς

Η καθολική εκκλησία κάθε χρόνο κατά την περίοδο της νηστείας πριν το Πάσχα καλεί τους πιστούς σε φιλανθρωπία. Φέτος η πρωτοβουλία αυτή έχει τίτλο «Δεν πεινάμε πια». Οι υπεύθυνοι ευελπιστούν να βοηθήσουν οικονομικά 870 εκατομμύρια πεινασμένους ανθρώπους στο κόσμο και να αλλάξουν ει δυνατόν τις διατροφικές συνήθειες και σπατάλες των Γερμανών.

21 **Νηστεία και άλλες θρησκείες**

Το εβραϊκό Γιομ Κιπούρ

Οι Εβραίοι νηστεύουν ειδικά στη γιορτή του Γιομ Κιπούρ, αλλιώς την Ημέρα του Εξιλασμού. Κατά το Γιομ Κιπούρ απαγορεύονται το κάπνισμα, το ποτό και το βαρύ φαγητό, το μπάνιο και πρωτίστως οι ερωτικές περιπτώξεις. Η ημέρα αυτή είναι αφιερωμένη στην μετάνοια και την συγχώρεση.



Στην μουσουλμανική θρησκεία η αποχή και εγκράτεια είναι θεϊκή εντολή. Κατά το Ραμαζάνι, τον ένατο μήνα του μουσουλμανικού σεληνιακού έτος, οι πιστοί δεν επιτρέπεται να καταναλώσουν τροφή και νερό στη διάρκεια της ημέρας. Οι απαγορεύσεις αυτές αίρονται όμως από τη δύση έως την επόμενη ανατολή του ηλίου.



Στο Βουδισμό

22

Σε αντίθεση με τις άλλες θρησκείες **ο Βουδισμός** δεν επιβάλλει τη νηστεία ως θρησκευτικό κανόνα στους θρησκευόμενους. Αυτό που μετρά είναι η ψυχική ισορροπία και όχι η αποχή. Επειδή όμως το πολύ φαγητό επηρεάζει τον βουδιστικό διαλογισμό, οι Βουδιστές μοναχοί μετά το μεσημέρι αποφεύγουν το φαγητό.



Στον Ινδουισμό

Οι Ινδοί αποφεύγουν να τρώνε κρέας, δείχνοντας με αυτό τον σεβασμό τους σε κάθε μορφή ζωής. Η πεποίθηση στη μετενσάρκωση (ότι δηλαδή η ψυχή μετά τον θάνατο του σώματος ζει αλλά μπορεί να κατοικήσει σε διάφορα σώματα, ακόμη και ζώων) έχει οδηγήσει τον Ινδό να δείχνει σεβασμό όχι μόνο σε θεούς και ορισμένους ανθρώπους αλλά και σε ζώα. Ιδιαίτερα σέβονται ως ιερό ζώο την αγελάδα. Στην Ινδία, από πολύ παλιά, είναι διαδεδομένη η άποψη ότι με την άσκηση-γιόγκα και την αυτοπειθαρχία μπορεί το άτομο να

εξασφαλίσει αυξημένες φυσικές και πνευματικές δυνάμεις. Η άσκηση-γιόγκα γίνεται για καθαρά πρακτικούς και λυτρωτικούς λόγους, για την λύτρωση, δηλαδή, του πνεύματος από τη δέσμευση της ύλης (του σώματος).

Το σύστημα Γιόγκα, λοιπόν, θεωρείται ότι είναι η αφετηρία για τον δρόμο της λύτρωσης από το ανθρώπινο σώμα περιλαμβάνει την εγκράτεια, την τήρηση κανόνων, την ηθική ζωή, τις σωματικές ασκήσεις, τον ασκητισμό, τη συγκέντρωση, τον διαλογισμό κ.ά.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

Νηστείες Ορθόδοξης Εκκλησίας

Η νηστεία είναι μέρος της ορθόδοξης θρησκείας και είναι αναγκαία για την είσοδο του ανθρώπου στη βασιλεία του Θεού. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω είναι ιδιαίτερα σημαντική και λαμβάνει μέρος σε διάφορες χρονικές περιόδους που καταγράφονται παρακάτω.

Νηστεύουμε πάντα

Τετάρτες και Παρασκευές :κανονικά χωρίς λάδι εκτός εάν υπάρχει στο Χριστιανικό Ημερολόγιο γιορτή μεγάλου Άγιου (πχ. Άγιος Γεώργιος, Άγιος Δημήτριος, Αγία Παρασκευή, κλπ) οπότε συμμετέχοντας στην εορτή του καταλύουμε μόνο λάδι. Εάν συμπέσει εορτή του Κυρίου Τετάρτη – Παρασκευή τότε έχουμε κατάλυση στα πάντα (και κρέας). Εάν είναι εορτή της Παναγίας έχουμε κατάλυση μόνο σε ψάρι και λάδι (αλλά χωρίς τυρί, γάλα, αυγά, γλυκά με βούτυρο, κλπ πού ως «βαρύτερα» έχουν και σχέση με κρέας).

Την παραμονή της εορτής των Φώτων (δηλαδή, στις 05 Ιανουαρίου). Καταλύουμε νηστήσιμα φαγητά χωρίς λάδι και καθόλου οινοπνευματώδη ποτά. (π.χ. Όσπρια, όλα τα θαλασσινά εκτός από ψάρια, λαχανικά, φρούτα, ψωμί κλπ.), εκτός αν συμπέσει ημέρα Σάββατο ή Κυριακή, οπότε επιβάλλεται το λάδι (δηλαδή πρέπει να καταλύσουμε λάδι).

ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΑΡΑΚΟΣΤΗ, (δηλ., οι επτά εβδομάδες πριν από το Πάσχα) δεν τρώμε κρέας, ψάρι, γάλα, τυριά, αυγά, γλυκά με βούτυρο-γάλα, αλλά μόνο λάδι τα Σαββατοκύριακα. Ειδικότερα, στους πρώτους αιώνες του Χριστιανισμού, μόνο τα Σάββατα και οι Κυριακές της Μεγάλης Σαρακοστής ήταν με λάδι, ενώ όλες οι καθημερινές ήταν με ξηροφαγία και χωρίς λάδι. Εκεί έχουν την αρχή τους και τα τριήμερα της ξηροφαγίας που κρατούν και σήμερα κάποιοι χριστιανοί στην πρώτη και στη Μεγάλη Εβδομάδα. Και ενώ ουδέποτε τροποποιήθηκε ή καταργήθηκε αυτή η νηστεία, στην πράξη επεκράτησε αυτό που σήμερα γνωρίζουμε και κρατούμε ως Μεγάλη Σαρακοστή, δηλαδή: Καθαρή Δευτέρα, Τετάρτες και Παρασκευές, Μεγάλη Δευτέρα, Μεγάλη Τετάρτη, Μεγάλη Παρασκευή και Μέγα Σάββατο χωρίς λάδι και σ' όλες τις άλλες ημέρες, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο Κυριακή, λάδι και με φειδώ οινόπνευμα, π.χ. λίγο κρασί.

Τη γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου 25 Μαρτίου και την **Κυριακή των Βαΐων** η **Πριν από το Πάσχα Κυριακή** –εξαιρούνται και καταλύουμε ψάρι.

Όταν σε νηστείες τρώμε λάδι τότε μπορεί να τρώμε και αναίμακτα θαλασσινά (καλαμαράκια, σουπιές, χταπόδι, ταραμά, οστρακόδερμα, κλπ). Ψάρι, τρώμε μόνο μία φορά, και ή θα φάμε του Ευαγγελισμού 25η Μαρτίου, ή των Βαΐων (όχι και τις δύο φορές)

Νηστεία Αγίων Αποστόλων (δηλαδή, το χρονικό διάστημα από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι και 28 Ιουνίου).

Αυτή η νηστεία είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη σε χρονική διάρκεια ανάλογα με το Πάσχα, αν είναι όψιμο ή πρώιμο. Έτσι, αν το Πάσχα είναι στις 03 Μαΐου ή αργότερα, δε μένουν ημέρες για αυτή τη νηστεία, ενώ, αν είναι στις 04 Απριλίου, μένουν 29 ημέρες για αυτή τη νηστεία. Στις Τετάρτες και Παρασκευές νηστεύουμε το λάδι και στις άλλες ημέρες, Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο, Κυριακή, καταλύουμε λάδι, ψάρι και με φειδώ οινόπνευμα (π.χ. λίγο κρασί).

Νηστεία 15 Αυγούστου Κοιμήσεως της Θεοτόκου. (δηλαδή, από 01 μέχρι και 14 Αυγούστου). Στη νηστεία αυτή της Παναγίας έχουμε νηστεία από λάδι στις Τετάρτες και Παρασκευές και λαδερά νηστήσιμα στις άλλες ημέρες. **Η γιορτή της Μεταμορφώσεως 06 Αυγούστου** εξαιρείται και καταλύουμε ψάρι, όποια ημέρα και αν τύχει.

Η νηστεία του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου στις 29 Αυγούστου. Ισχύουν ότι για τη νηστεία της παραμονής των Φώτων (05 Ιανουαρίου).

Η νηστεία του Τιμίου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου. Ισχύουν ότι για τη νηστεία της παραμονής των Φώτων (05 Ιανουαρίου)

Η νηστεία των Χριστουγέννων (δηλαδή από 15 Νοεμβρίου μέχρι και 24 Δεκεμβρίου) Ισχύει ότι για τη νηστεία των Αγίων Αποστόλων, δηλαδή νηστεία από λάδι στις Τετάρτες και Παρασκευές, λαδερά νηστήσιμα στις άλλες ημέρες και ψάρι μέχρι και τις 17 Δεκεμβρίου.

25



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

Λαχανικά, όσπρια, πατάτες, ζυμαρικά, ξηροί καρποί, ελιές, φρούτα είναι τα τρόφιμα που μπορούν να καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της νηστείας. Επίσης, όταν νηστεύουμε και δεν τρώμε ούτε το λάδι, δεν πίνουμε ούτε κρασί ούτε και οινοπνευματώδη ποτά. Μόνο τις ημέρες εκείνες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, επιτρέπονται το κρασί και τα οινοπνευματώδη. Να σημειώσουμε εδώ, ότι όταν λέμε πως την ημέρα αυτή τρώμε το ψάρι, σημαίνει ότι δεν τρώμε κρέας, γαλακτερά, τυροκομικά και αυγά (τρώμε δηλαδή μόνο το ψάρι και το λάδι).

ΝΗΣΤΗΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



4.2. Κατάταξη των νηστίσιμων τροφών

Στην **πρώτη βαθμίδα** βρίσκονται και καταλούνται πάντοτε οι τροφές, όλα τα προϊόντα της γης και οι καρποί των δέντρων (λαχανικά, κηπευτικά, όσπρια, σιτηρά, φρούτα, ελιές, νερό κλπ.), όλα τα παραγόμενα από τον άνθρωπο με νερό και τα προαναφερθέντα υλικά προϊόντα (ψωμί, άλαδα φαγητά και γλυκά), όλα τα μελανοφόρα. (χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές κλπ.) και οστρακοφόρα (μύδια, στρείδια, γαρίδες κλπ.) θαλασσινά, καθώς και τα πάσης φύσεως αβγά των ψαριών (ταραμάς, χαβιάρ κλπ.).

Στη **δεύτερη βαθμίδα** ανήκουν τα λαδερά, δηλαδή όλα τα εδέσματα που προκύπτουν από τα προαναφερθέντα, αν χρησιμοποιηθεί και λάδι.

Στην τρίτη βαθμίδα ανήκουν γενικώς τα ψάρια.

Στην τέταρτη βαθμίδα βρίσκονται τα αβγά και το γάλα και τα παράγωγά τους.

Στην πέμπτη και τελευταία βαθμίδα βρίσκεται το κρέας και τα παράγωγά του.

4.3.ΚΑΤΑΛΥΣΗ στα ΠΑΝΤΑ

Κατάλυση στα πάντα μόνο τις δύο παρακάτω εβδομάδες 1) Την εβδομάδα της Διακαινησίμου, και 2) την εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος

Επίσης οφείλουμε να μην τηρούμε μόνο την τάξη της νηστείας που αφορά τις τροφές, αλλά να απέχουμε και από κάθε αμαρτία, έτσι ώστε, όπως νηστεύουμε στην τροφή μας, να νηστεύουμε και ως προς τη γλώσσα, αποφεύγοντας το ψέμα, την οργή και γενικά κάθε αμαρτία που διαπράττουμε μέσω της γλώσσας. Επίσης χρειάζεται να νηστεύουμε ως προς τα μάτια. Να μη βλέπουμε μάταια πράγματα. Να μην περιεργαζόμαστε κάποιον με αναιδεια. Ακόμη θα πρέπει να εμποδίζουμε τα χέρια και τα πόδια από κάθε πονηρό πράγμα. Με αυτό τον τρόπο νηστεύοντας μια νηστεία ευπρόσδεκτη στον Θεό, αποφεύγοντας κάθε είδους κακία που γίνεται μέσω της καθεμιάς από τις αισθήσεις μας, θα πλησιάζουμε, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, την άγια ήμερα της αναστάσεως αναγεννημένοι, καθαροί και άξιοι της μεταλήψεως των άγιων μυστηρίων».

27



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΟΦΕΛΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Νηστεία είναι η αποχή από συγκεκριμένα είδη τροφών (εγκράτεια). Σε όλες τις γνωστές θρησκείες υπάρχουν συγκεκριμένοι διατροφικοί κανόνες, μέρος των οποίων αποτελεί η νηστεία κατά χρονικές περιόδους. Από την αρχή του Χριστιανισμού η νηστεία θεωρήθηκε σαν ένα είδος προετοιμασίας και αναμονής - ένα είδος πνευματικής αυτοσυγκέντρωσης για αυτό που έρχεται. Έτσι, σκοπός της νηστείας είναι να απελευθερωθεί ο άνθρωπος από την παράνομη τυραννία της σάρκας, από την παράδοση του πνεύματος στο σώμα και τις ορέξεις του, που είναι η τραγική συνέπεια της αμαρτίας και της προπατορικής πτώσης του ανθρώπου. Βεβαίως, ο κύριος σκοπός των θρησκευτικών νηστειών, όπως αυτής της Μεγάλης Σαρακοστής είναι η πνευματική και ψυχική ανάταση των πιστών, μέσω ενός ολοκληρωμένου συνόλου συμπεριφορών με συμβολικό νόημα. Η ορθόδοξη χριστιανική νηστεία, αποτελεί μια εξαιρετικά υγιεινή χορτοφαγική εκδοχή της παραδοσιακής ελληνικής δίαιτας, η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να εξισορροπήσουμε διατροφικές ατασθαλίες, να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας και να χάσουμε μερικά περιττά κιλά.

Η ορθόδοξη φιλοσοφία της νηστείας είναι πολύ σημαντική για την όλη μας πνευματική προσπάθεια. Υπάρχουν στην Ορθοδοξία δύο τρόποι νηστείας. Και οι δύο είναι θεμελιωμένοι στη Γραφή και στην Παράδοση και ανταποκρίνονται σε δύο ξεχωριστές ανάγκες ή καταστάσεις του ανθρώπου. Η πρώτη μπορεί να ονομαστεί αυστηρή νηστεία, επειδή σ' αυτή έχουμε καθολική αποχή από την τροφή και το ποτό. Τη δεύτερη μπορούμε να την ονομάσουμε ασκητική νηστεία, επειδή σε αυτή έχουμε αποχή από ορισμένα φαγητά και μια ελάττωση στο διαιτητικό σύστημα. Η αυστηρή δίαιτα, επειδή είναι τέτοια η φύση της διαρκεί λίγο, συνήθως μια με τρεις ημέρες. Έτσι η νηστεία της Σαρακοστής διέπεται από την εποχικότητα, την απλότητα, την ποικιλία τροφίμων και τη μειωμένη πρόσληψη φαγητού. Βασίζεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και απαγορεύει τα ζωικά προϊόντα, επιτρέπει όμως τα θαλασσινά και την κατανάλωση ψαριών σε προκαθορισμένες μέρες, όπως π.χ. του Ευαγγελισμού. Η αποχή από τα ζωικά προϊόντα αντισταθμίζεται με τη μεγαλύτερη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, δημητριακών, οσπρίων, ξηρών καρπών, σπόρων και λαδερών φαγητών.

Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας

Η περίοδος της νηστείας είναι «ευκαιρία» πνευματικής και θρησκευτικής κάθαρσης και για άλλους πάλι μία ιδανική ευκαιρία αποτοξίνωσης. Ότι και αν ισχύει, η αλήθεια είναι, ότι τα νηστίσιμα φαγητά είναι ευεργετικά για τον οργανισμό. Με την κρεατοφαγία να υπερισχύει στο σύγχρονο διατροφολόγιο, η περίοδος αποχής φαντάζει παράδεισος.

- Η χορτοφαγική νηστεία της Σαρακοστής αποτελεί, μία ευκαιρία να επαναπροσδιορίσετε τη διατροφή σας. Ας δούμε λοιπόν, τα οφέλη της.

Οι διατροφικές επιλογές της νηστείας αποτελούνται κυρίως από ψωμί, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, θαλασσινά και λαχανικά. Μία δίαιτα που μπορεί εύκολα να θεωρηθεί ως μια παραλλαγή της χορτοφαγίας.

•Ωστόσο, πολλοί μπερδεύουν τη νηστεία με τη δίαιτα. Καμία ένδειξη δεν υπάρχει που να αποδεικνύει, ότι η νηστεία συνεπάγεται και απώλεια βάρους. Μάλιστα, όσον αφορά το ποσοστό της κατανάλωσης ενέργειας, φαίνεται πως κατά τη διάρκεια της νηστείας αυξάνεται η πρόσληψη υδατανθράκων και μειώνεται η πρόσληψη λίπους. Ωστόσο, εάν ακολουθήσετε μία αρμονική διατροφική νηστεία, τότε ενδέχεται να επιτύχετε και απώλεια βάρους.

•Ένα από τα κυρίαρχα οφέλη της νηστείας είναι η «αποτοξίνωση». Καθώς το σώμα διασπά τα αποθέματα λίπους του, κινητοποιείται και εξαλείφει τις αποθηκευμένες τοξίνες. Σε αυτό φυσικά, βοηθά και η αποχή από το κόκκινο κρέας, τα έτοιμα λιπαρά φαγητά κλπ.

•Η νηστεία δίνει στο πεπτικό σύστημα την ξεκούραση, που τόσο χρειάζεται, μετά από μήνες κρεατοφαγίας. Μετά από κάθε περίοδο νηστείας, τόσο η διαδικασία πέψης όσο και αποβολής είναι ανανεωμένες.

•Η νηστεία συμβάλει στην επίλυση των φλεγμονωδών διεργασιών, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ενώ βοηθά στον έλεγχο των αλλεργικών αντιδράσεων, περιλαμβανομένου του άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας.

•Προάγει την ξήρανση των ανώμαλων συσσωρεύσεων υγρού στο σώμα, όπως είναι το οίδημα στους αστραγάλους και στα πόδια και πρήξιμο στην κοιλιά.

29

•Είναι η ...φυσική απάντηση στην αρτηριακή πίεση. Πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και θαλασσινά, η νηστεία συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, άρα και του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων. Καλό θα ήταν βέβαια, ορισμένες διατροφικές επιλογές της νηστείας, να τις διατηρήσετε και μετά το Πάσχα.

•Ένα ακόμα όφελος της νηστείας είναι η επανεκτίμηση της καλής γεύσης. Με απλά λόγια, μετά από μία περίοδο νηστείας, έχει παρατηρηθεί, ότι οι γευστικοί κάλυκες ανανεώνονται και τα τρόφιμα «γίνονται» πιο νόστιμα

•Ελαττώνει τη διατροφική πρόσληψη δυνητικά επιβλαβών ουσιών, όπως π.χ. ζωικών λιπαρών και τοξινών.

•Περιορίζει τη συσσώρευση ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, αποτρέπει το οξειδωτικό στρες, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

•Ενισχύει τη δημιουργία κολλαγόνου, καλυτερεύει την υφή της επιδερμίδας, προσδίδει ξεχωριστή λάμψη στο δέρμα.

•Προσφέρει σωματική και πνευματική ευεξία, αυξάνει την ενεργητικότητα, φτιάχνει τη διάθεση.

•Έχει αντιγηραντική και μακροβιοτική δράση.

•Συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, υποβοηθά στην απώλεια περιττών κιλών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1.1 Ορισμός

30 Γενικά ο όρος Μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των ελαιοπαραγωγικών χωρών της μεσογειακής λεκάνης. Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκαν ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του '60. Στη δεκαετία του '60 η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, στην λεγόμενη έρευνα των επτά χωρών (Φιλανδία, Η.Π.Α., Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία και Ελλάδα), αποδείχτηκε ότι το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας αλλά και εμφάνισης ασθενειών όπως καρδιοπάθειες, καρκίνος, διαβήτης, το κατείχαν οι κάτοικοι της Κρήτης. Η διαφορά τους από τους κατοίκους των άλλων χωρών έγκειται κυρίως στις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής. Η διατροφή τους περιλάμβανε, σε καθημερινή βάση, ψωμί και ακατέργαστα δημητριακά (πηγή ενέργειας, υδατανθράκων και βιταμίνης Β), φρούτα και λαχανικά (κυρίως βιταμίνες Α και C) καθώς και γνήσιο ελαιόλαδο (ελεύθερο σε χοληστερίνη και πλούσια πηγή βιταμίνης E). Έτρωγαν, επίσης, πολύ συχνά όσπρια, ψάρια και θαλασσινά, δικά τους πουλερικά (πηγές πρωτεϊνών) καθώς και παραδοσιακό γιαούρτι και τυρί (πηγή ασβεστίου). Επίσης, καταλάωναν στη φυσική τους μορφή ξηρούς καρπούς και μέλι (πηγές των απαραίτητων αμινοξέων και μετάλλων), ενώ έκαναν και χρήση αγνού κρασιού. Μέσα από αυτήν την πανδαισία τροφών και γεύσεων αν κάνουμε μία διατροφική ανάλυση θα διαπιστώσουμε ότι κανένα θρεπτικό συστατικό δεν παρουσιάζεται σε έλλειψη. Κατέληξαν, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι αυτό το μοτίβο διατροφής ήταν το καλύτερο και αρχικά ονομάστηκε Κρητική Διατροφή. Σε πιο εκτεταμένες έρευνες βρέθηκε ότι λίγο πολύ η διατροφή της υπόλοιπης Ελλάδας, δεν διέφερε από την Κρητική, και το ίδιο ίσχυε και για όλες τις Μεσογειακές Χώρες, οπότε και μετονομάστηκε σε Μεσογειακή Διατροφή.

Κατέληξαν, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι αυτό το μοτίβο διατροφής ήταν το καλύτερο και αρχικά ονομάστηκε Κρητική Διατροφή. Σε πιο εκτεταμένες έρευνες βρέθηκε ότι λίγο πολύ η διατροφή της υπόλοιπης Ελλάδας, δεν διέφερε από την Κρητική, και το ίδιο ίσχυε και για όλες τις Μεσογειακές Χώρες, οπότε και μετονομάστηκε σε Μεσογειακή Διατροφή.

1.2 Βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής

1. Ο υψηλός λόγος μονοακόρεστου / κορεσμένου λίπους.
2. Μέτρια κατανάλωση εθανόλης.
3. Υψηλή κατανάλωση οσπρίων.
4. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (συμπεριλαμβάνοντας το ψωμί).
5. Υψηλή κατανάλωση φρούτων.

- 6.Υψηλή κατανάλωση λαχανικών.
- 7.Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων του.
- 8.Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του.

1.3 Συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής



31

1.4. Η μεσογειακή διατροφή σήμερα

Το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, το συναντάμε σε διάφορες παραλλαγές ανάλογα με την κουλτούρα, τον πολιτισμό και τη γεωγραφική θέση της κάθε Μεσογειακής χώρας. Όμως, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Τριχοπούλου, (2010), οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες ποικίλουν σημαντικά από χώρα σε χώρα. Η ελληνική μεσογειακή διατροφή όμως συγκεντρώνει όλα τα πλεονεκτήματα, για να φέρει τον τίτλο της «Πρότυπης Μεσογειακής Διατροφής», διότι οι Έλληνες καταναλώνουν περισσότερα τυπικά προϊόντα της δίαιτας αυτής όπως είναι το ελαιόλαδο, το ψωμί και τα οπωροκηπευτικά. Στον ελληνικό πληθυσμό, το ποσοστό λιπιδίων που προσλαμβάνονται με την τροφή είναι 40% και προέρχονται από την κατανάλωση ελαιολάδου. Παρόλο αυτά υπάρχουν κοινά διατροφικά χαρακτηριστικά σε όλες τις πυραμίδες μεσογειακής διατροφής. Τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών. Είναι λοιπόν εύλογο να θεωρηθούν τα διατροφικά αυτά πρότυπα ως παραλλαγές μιας ενιαίας οντότητας. Η Μεσογειακή διατροφή δεν αντιπροσωπεύεται μόνο από τα τρόφιμα αλλά και από τις πεποιθήσεις, τις παραδόσεις και την ευχαρίστηση που

συνδέεται με την προετοιμασία και την πρόσληψη της τροφής. Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Παρά τα πλεονεκτήματα λοιπόν της μεσογειακής διατροφής, ο βαθμός υιοθέτησης της φαίνεται να φθίνει, ιδιαίτερα σε άτομα μέσης και μικρότερης ηλικίας. Κατά τα έτη 2005-2007, υπό την αιγίδα του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας και την έγκριση του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, διεξήχθη η επιδημιολογική έρευνα MEDIS (Mediterranean Islands Study), η οποία συμπεριέλαβε 1190 ηλικιωμένα άτομα, άνω των 65 ετών, χωρίς καρδιαγγειακή νόσο ή καρκίνο στο ιατρικό ιστορικό τους, που διαμένουν μόνιμα σε νησιά του Αιγαίου, Ιονίου και την Κύπρο. Μεταξύ άλλων διερευνήθηκε ο βαθμός υιοθέτησης στην παραδοσιακή διατροφή των προγόνων μας. Η ανάλυση των στοιχείων έδειξε ότι τα ηλικιωμένα άτομα της μελέτης υιοθετούσαν ικανοποιητικά την Μεσογειακή διατροφή σε ποσοστό 61% (χωρίς ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών), ενώ ελαφρώς μεγαλύτερη προσκόλληση φαίνεται να έχουν άτομα που διαμένουν σε αγροτικές περιοχές έναντι των αστικών. Άλλες έρευνες σε Ευρωπαϊκό επίπεδο έδειξαν ότι υπάρχει σαφής τάση για απομάκρυνση από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, ιδιαίτερα από τις περιοχές της Ανατολικής και Νότιας Ευρώπης. Το αισιόδοξο διατροφικό παράδειγμα των ηλικιωμένων νησιωτών της Ελλάδας και της Κύπρου, δεν φαίνεται να ακολουθούν άτομα από άλλες ηλικιακές ομάδες, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Επιπλέον, πανελλαδική μελέτη που διενήργησε το Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος σε δείγμα 1300 ατόμων ηλικίας άνω των 15 ετών, έδειξε ότι δεν καταναλώνουμε στον βαθμό που συνιστάται από την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής δημητριακά και τα προϊόντα τους, λαχανικά και φρούτα, και στον αντίποδα τρώμε πολύ κόκκινο κρέας και αρκετά περισσότερες πατάτες. Συγκεκριμένα, καταναλώνουμε 46% λιγότερα δημητριακά, 60% λιγότερα φρούτα, 70% λιγότερα λαχανικά, 80% περισσότερες πατάτες και 340% περισσότερο κόκκινο κρέας από τις συνιστώμενες ποσότητες της Μεσογειακής Διατροφής

1.5. Καθημερινή κατανάλωση τροφίμων στη μεσογειακή διατροφή

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά.), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμά αυτά είναι από την φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης. Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λπ.), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών μια φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνό εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου. Το βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο.



33

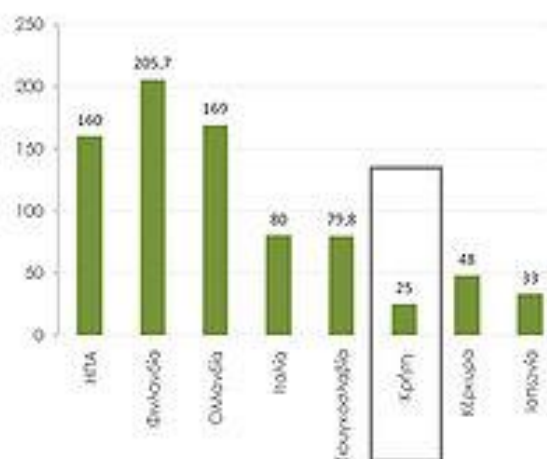
Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης (LDL) ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης (HDL). Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στα ανωτέρω. Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου. Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λίπη, μπορεί να οδηγήσει μαζί με άλλα τρόφιμα σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως να διευκολύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Σημασία όμως κι εδώ έχει το ισοζύγιο ενέργειας και η αντίστοιχη σωματική δραστηριότητα. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο γερών οστών κατά την διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και διατήρηση της οστικής μάζας κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης, μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή. Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία έχουν συσχετισθεί με καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα).

1.6. ΟΦΕΛΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η μελέτη των 7 χωρών αποτελεί μία από τις σημαντικότερες έρευνες που συνέβαλαν στην κατανόηση της επίδρασης της Μεσογειακής διατροφής στην ολική και καρδιαγγειακή θνησιμότητα. Στο τέλος της 25ετούς παρακολούθησης, οι ερευνητές

της μελέτης ανακάλυψαν συσχετίσεις μεταξύ της μειωμένης στεφανιαίας θνησιμότητας και πληθυσμιακών διαφορών στην διαιτητική πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων και φλαβονοειδών. Στην Ελλάδα οι ερευνητές της μελέτης CARDIO 2000 μελέτησαν ένα δείγμα 661 ατόμων μέσης ηλικίας που εμφάνισαν πρώτη φορά επεισόδιο εμφράγματος ή ασταθούς στηθάγχης, καθώς και αντίστοιχο αριθμό υγιών ατόμων (ομάδα ελέγχου) από ποικίλες Ελληνικές περιοχές. Η υιοθέτηση μιας μεσογειακής δίαιτας συσχετίστηκε με 16% μείωση του κινδύνου πρώτης εμφάνισης οξέος στεφανιαίου συνδρόμου.

ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 25 ΕΤΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ



34

Επιπλέον, οι ερευνητές εκτίμησαν την μείωση του κινδύνου σε 7-10% σε υπερτασικούς ασθενείς, υποαγωγή, απουσία αγωγής και μη ρυθμισμένους. Επιπλέον, στην ομάδα των ασθενών με υπερχοληστερολαιμία, η μείωση του κινδύνου με υιοθέτηση μεσογειακής δίαιτας υπολογίστηκε στο 12%, ανεξάρτητα από τα επίπεδα χοληστερόλης και άλλους καρδιαγγειακούς παράγοντες. Τέλος, σε ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο, η μείωση του κινδύνου υπολογίστηκε στο 35%, αφού έγιναν οι απαραίτητες προσαρμογές ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο καθώς και με τους κλασικούς παράγοντες κινδύνου.

A. Έρευνες για την επίδραση της Μεσογειακής διατροφής στον Καρκίνο

Μια μεγάλη ομάδα επιστημόνων, η οποία αποτελούσαν από την Teresa Norat και τους συνεργάτες της ανέπτυξαν μια Ευρωπαϊκή προοπτική μελέτη για τον καρκίνο και τη διατροφή. Πιο συγκεκριμένα η μελέτη είχε να κάνει με την πρόσληψη κρέατος, ψαριών και το κίνδυνο εμφάνισης ορθοκολικού καρκίνου. πούλερικά. Στο κόκκινο κρέας συμπεριλήφθηκαν όλα τα φρέσκα, ο κιμάς, το κατεψυγμένο βόειο κρέας, το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί. Η επεξεργασία των δεδομένων έδειξε μια σταθερή θετική συσχέτιση ανάμεσα στη πρόσληψη του κόκκινου και του επεξεργασμένου κρέατος και του καρκίνου του παχέος εντέρου. Επίσης αποκάλυψε και μια αντίστροφη σχέση ανάμεσα στην υψηλή κατανάλωση ψαριού και του καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα αποτελέσματα αυτά προέκυψαν μετά από προσαρμογή για διάφορους συγχυτικούς

παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η ενέργεια, αλλά και άλλους συμπαράγοντες. Συμπερασματικά η διατροφή φαίνεται να παίζει κάποιο ρόλο στην πρόληψη της εμφάνισης των διαφόρων ειδών καρκίνου στον άνθρωπο. Παρόλα αυτά επειδή ο καρκίνος είναι μια πολυπαραγοντική νόσος είναι δύσκολο να διακρίνει κανείς το βαθμό που επιδρά η διατροφή στην εμφάνιση της νόσου μελλοντικά. Τα στοιχεία από έρευνες δείχνουν να υπάρχει μια θετική σχέση ανάμεσα στη μεσογειακή διατροφή και τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης του καρκίνου. Ωστόσο σε κάποιες συγκεκριμένες μορφές καρκίνου φαίνεται να επιδρά σε μεγαλύτερο βαθμό, όπως λόγω χάρη ο καρκίνος του παχέος εντέρου και του γαστρεντερικού αδενοκαρκινώματος. Επίσης σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να παίζει ρόλο ο ορότυπος του όγκου όπως συμβαίνει με τον καρκίνο του μαστού, ο οποίος μπορεί να επηρεαστεί ή όχι από την μεσογειακή διατροφή και γενικότερα από την δίαιτα. Εν κατακλείδι για να δοθεί ένα αξιόπιστο συμπέρασμα για την ευεργετική επίδραση της μεσογειακής διατροφής και του καρκίνου είναι αναγκαίο να πραγματοποιηθούν περαιτέρω μελέτες σε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες, μεγάλης χρονικής διάρκειας και να γίνουν προσαρμογές για περισσότερους συγχυτικούς παράγοντες.

B. Επίδραση της Μεσογειακής Διατροφής στην Παχυσαρκία (Attica study)

35

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι συμμετέχοντες με την χαμηλότερη τήρηση της μεσογειακής διατροφής παρουσίασαν την υψηλότερη μέση ετήσια αύξηση του σωματικού βάρους, ενώ οι συμμετέχοντες με την υψηλότερη τήρηση παρουσίασαν αντίστοιχα τη χαμηλότερη αύξηση του σωματικού βάρους. Φαίνεται πως η μεσογειακή διατροφή μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στην επιβράδυνση της αύξησης του βάρους που συνήθως παρατηρείται με το πέρασμα της ηλικίας.



Αρκετοί μηχανισμοί έχουν προταθεί για να εξηγήσουν την αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ της προσκόλλησης σε ένα μεσογειακό πρότυπο διατροφής και της αύξησης του σωματικού βάρους, κάποιοι από αυτούς βρίσκονται στην υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών, οι οποίες οδηγούν σε αύξηση κορεσμού, επίσης η χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα, και το χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο είναι πιθανό να προσφέρουν έναν καλύτερο μεταβολικό έλεγχο. Τέλος, υπήρχαν ανησυχίες σχετικά με την υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος μιας τυπικής μεσογειακής διατροφής, το λίπος όμως αυτό προέρχεται από φυτικές πηγές και πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει επανειλημμένα ότι αυτό το λίπος δεν αυξάνει τη συνολική πρόσληψη θερμίδων, πιθανώς λόγω της ποιότητας του ελαιόλαδου που χρησιμοποιείτε. Εν κατακλείδι, η τήρηση του

μεσογειακού διατροφικού προτύπου συσχετίστηκε σημαντικά με μειωμένη αύξηση του σωματικού βάρους σε Ισπανούς αποφοίτους πανεπιστημίου και με χαμηλό κίνδυνο να γίνουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.



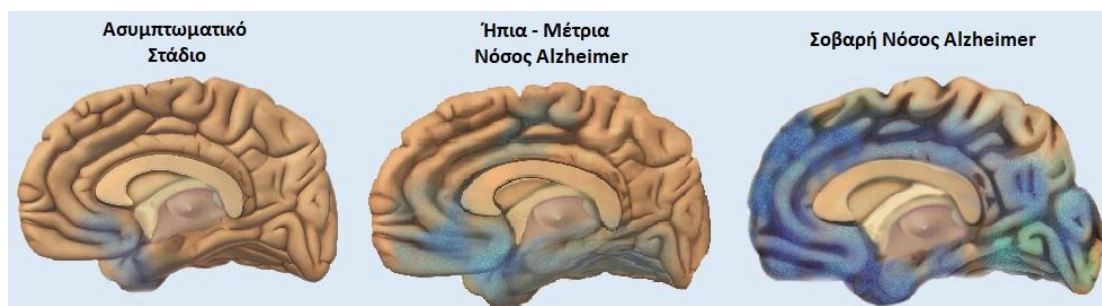
36

Γ. Διαβήτης και Μεσογειακή Διατροφή.

Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται να είναι ευνοϊκή κατά του κινδύνου για διαβήτη αλλά και για την αντιμετώπιση του. Δεν γίνεται να παραβλεφθεί ωστόσο πως αριθμός των ερευνών που μελέτησαν τη σχέση διαβήτη και μεσογειακής διατροφής δεν ήταν μεγάλος. Παρόλα αυτά είναι αποδεκτό από την επιστημονική κοινότητα το γεγονός ότι η διατροφή αυτή μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο μια από τις κύριες επιπλοκές του διαβήτη. Επιπλέον υπάρχουν ευρήματα που υποδηλώνουν ότι η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό δυναμικό για την πρόληψη της νόσου, καθώς φάνηκε να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της σε ασθενείς με πολλούς παράγοντες κινδύνου. Αλλά και σε άτομα που έχουν ήδη εμφανίσει διαβήτη συμβάλλει στην μείωση της αντίστασης των ιστών στην ινσουλίνη και την βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Η θετική δράση της μεσογειακής διατροφής στον διαβήτη αυξάνεται όταν συνδυαστεί με έναν γενικότερο τρόπο ζωής. Πρέπει να επισημανθεί πως οι περισσότερες έρευνες ασχολήθηκαν κυρίως με τον διαβήτη τύπου II και για να βγει ένα αξιόπιστο συμπέρασμα θα πρέπει το θέμα να διερευνηθεί περαιτέρω

Δ. Νόσος Αλτσχάιμερ & Μεσογειακή Διατροφή.

Η προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή φαίνεται να έχει επίδραση στην εμφάνιση και την πορεία της νόσου του Αλτσχάιμερ. Η υιοθέτηση του μεσογειακού προτύπου μεγαλώνει το προσδόκιμο ζωής των ασθενών αυτών, αυξάνοντας το μέσο χρόνο επιβίωσης. Επίσης μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου σε υγιή άτομα.



Η ψηλότερη τήρηση της δίαιτας αυτής σχετίστηκε με πιο αργή εξασθένηση των γνωστικών λειτουργιών. Δεν είναι ακόμα κατανοητό μέσω ποιών μηχανισμών η μεσογειακή διατροφή επιδρά ευεργετικά στη νόσο. Τα αποτελέσματα από διάφορες μελέτες είναι αντικρουόμενα για το αν βοηθάει η υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες ή η επίδραση της στους φλεγμονώδεις βιοδείκτες, οι οποίοι συνδέονται με την εμφάνιση του Αλτσχάιμερ. Δεν υπάρχουν πολλά αξιόπιστα στοιχεία, ότι η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για Αλτσχάιμερ μέσω φλεγμονωδών και μεταβολικών οδών. Από στοιχεία μετααναλύσεων προκύπτει γενικότερα ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο πρόληψης πολλών χρόνιων ασθενειών μέσα στις οποίες είναι και το Αλτσχάιμερ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο

Σχέση νηστείας- μεσογειακής διατροφής

Η νηστεία ορίζεται ως η σκόπιμη αποφυγή κατανάλωσης ορισμένων τροφίμων ή η ακούσια αποχή από κάθε είδος τροφίμων. Η νηστεία ως θρησκευτική πρακτική ήταν γνωστή στους αρχαίους ανθρώπους. Παρά τις διάφορες παραλλαγές που συναντώνται, η νηστεία είναι ένα χαρακτηριστικό πολλών διαφορετικών θρησκειών, ωστόσο η επίδραση της στην υγεία και τη λειτουργία του οργανισμού, έχει μελετηθεί πιο έντονα τα τελευταία χρόνια. Ως εκ τούτου, πέρα από την πνευματική διάσταση, έχουμε στοιχεία για το πώς η νηστεία μπορεί να επηρεάσει την υγεία ή την εμφάνισή μας.

Η χριστιανική θρησκεία θεωρεί τη νηστεία ως μέρος της χριστιανικής ζωής. Πρόκειται για μια περιοδική εναλλαγή μεταξύ παμφάνου και χορτοφαγικής διατροφής που έχει τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής. Η αξία της μεσογειακής διατροφής είναι γνωστή από τη μελέτη των επτά χωρών, όπου διαπιστώθηκε ότι η καλή κατάσταση της υγείας και η μακροζωία των κατοίκων της Κρήτης, οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις διατροφικές τους συνήθειες. Λόγω του γεγονότος ότι η νηστεία είναι ένα μεγάλο μέρος της μεσογειακής διατροφής, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να μελετάται ξεχωριστά και συγκεκριμένα διερευνάται η επίδραση που έχει στο σώμα και το βάρος των ατόμων που την ακολουθούν. Είναι μια περίοδος όπου η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων και ελαιολάδου είναι σημαντικά αυξημένη. Όλα τα παραπάνω αποτελούν τα βασικά συστατικά της μεσογειακής διατροφής.

Το αποτέλεσμα αυτής της εναλλαγής στη διατροφή είναι η αυξημένη κατανάλωση ινών και η αυξημένη πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών που βρίσκονται στα φυτικά τρόφιμα, όπως το φυλλικό οξύ και οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες.



Έχει βρεθεί ότι αυτοί που ακολουθούν τη νηστεία, έχουν πολύ χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης, ως αποτέλεσμα της εξαίρεσης των ζωικών προϊόντων, τα οποία είναι πλούσιες πηγές των παραπάνω λιπαρών. Οι δείκτες αυτοί αποδεδειγμένα σχετίζονται με καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς και με την αύξηση των επιπέδων της ολικής και της LDL χοληστερόλης στο αίμα. Ως εκ τούτου, η απουσία των ζωικών προϊόντων από τη διατροφή για ένα τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα έχει θετικό αντίκτυπο στο προφίλ των λιπιδίων των ανθρώπων που νηστεύουν. Επιπλέον, αν και η αποχή από τα ζωικά προϊόντα σημαίνει λιγότερη πρόσληψη σιδήρου, η έρευνα έχει δείξει ότι όσοι νηστεύουν δεν έχουν σημαντική επίδραση στα επίπεδα σιδήρου. Τα ευρήματα ήταν παρόμοια για τις αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α και Ε. Η νηστεία δηλαδή, δεν αυξάνει την πιθανότητα ανεπάρκειας αυτών των βιταμινών. Σε περίπτωση που κάποιος έχει χαμηλά επίπεδα συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός στις επιλογές του, για να εξασφαλίσει την επαρκή πρόσληψή τους. Ένας ειδικός μπορεί να προτείνει συγκεκριμένους συνδυασμούς τροφίμων για να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή κάλυψη για αυτά τα στοιχεία.

Η μεσογειακή διατροφή έχει μελετηθεί σε σχέση με τα οφέλη της για την απώλεια βάρους. Έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας πολύ ισορροπημένος τρόπος για την απώλεια βάρους, που συνιστάται από τους ειδικούς. Η νηστεία αναφέρεται ως μέρος της μεσογειακής διατροφής, αλλά έχει επίσης μελετηθεί ως μεμονωμένη περίοδος. Η συσχέτιση όμως της νηστείας με τη ρύθμιση του σωματικού βάρους δεν έχει αποσαφηνιστεί, καθώς από διαφορετικές μελέτες έχουν προκύψει αντιφατικά αποτελέσματα. Μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η νηστεία οδήγησε σε μείωση του συνολικού σωματικού βάρους και ως εκ τούτου στη μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματος, ενώ μια άλλη μελέτη έχει συνδέσει την περίοδο νηστείας με αύξηση του σωματικού βάρους.

Συνεπώς, είναι σκόπιμο να τηρούνται οι κανόνες μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής και κατά τη διάρκεια της νηστείας, όπως για παράδειγμα τα μικρά και συχνά γεύματα. Διαφορετικά, είναι δυνατόν να αυξηθεί ασυνείδητα η ποσότητα των τροφίμων και να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Συχνά οι άνθρωποι που νηστεύουν διαμαρτύρονται συνεχώς ότι είναι πεινασμένοι και αισθάνονται ότι τα τρόφιμα δεν τους προσφέρουν αίσθημα κορεσμού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, όπως για παράδειγμα το ψωμί. Άλλες φορές μπορεί να παρασυρθούν με κάποια σνακ π.χ. ξηροί καρποί.

Είναι αλήθεια ότι πολλά τρόφιμα που επιτρέπονται στη νηστεία είναι πλούσια σε θερμίδες, όπως το ταχίνι, οι ξηροί καρποί και οι ελιές. Όλα τα παραπάνω είναι σαφώς πολύ θρεπτικά τρόφιμα, αλλά η υπερβολή στην κατανάλωση τους θα πρέπει να αποφεύγεται, διότι μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και επομένως στην αύξηση του βάρους. Η κατανάλωση όλων των τροφίμων θα πρέπει να είναι με μέτρο.

Μεσογειακή Διατροφή



Συμπερασματικά, είναι σημαντικό κάθε φορά που αναφερόμαστε στη μεσογειακή διατροφή, να θυμόμαστε ότι η νηστεία είναι ένα βασικό κομμάτι αυτής της διατροφής και όσοι την ακολουθούν έχουν μια καλύτερη ποιότητα διατροφής και βελτιωμένο λιπιδαιμικό προφίλ. Το κίνητρο για τους περισσότερους ανθρώπους είναι θρησκευτικό, αλλά τελικά η νηστεία είναι και μια καλή ευκαιρία για αποτοξίνωση καθώς η εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων νηστείας και μη, είναι τελικά ένα υγιές πρότυπο διατροφής.

Ο ρόλος της νηστείας στην κρητική - μεσογειακή διατροφή

Στη χαμηλή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης που παρατηρήθηκε στην Κρήτη στη μελέτη των Επτά Χωρών φαίνεται ότι συνέβαλε και το γεγονός ότι οι Κρητικοί την περίοδο αυτή ακολουθούσαν σε μεγάλο βαθμό τις νηστείες που υπαγορεύονται από την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία. Έτσι, η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων δεν μπορεί να αποδοθεί μονάχα σε οικονομικούς παράγοντες, καθώς πάρα τα χαμηλά εισοδήματα των κατοίκων, η πλειοψηφία του πληθυσμού παρήγαγε τα δικά της ζωικά και φυτικά προϊόντα. Κατά τη διάρκεια των περιόδων νηστείας όμως τα ζωικά προϊόντα φυλάσσονταν για να καταναλωθούν σε περιόδους μη νηστείας και η παράδοση αυτή πέρα από τη συμβολή της στην καλύτερη υγεία ήταν σημαντική και για την οικολογική και περιβαλλοντική ισορροπία. Η ορθόδοξη εκκλησία ορίζει διάφορες περιόδους νηστείας, οι οποίες συνολικά ανέρχονται σε 180-200 ημέρες κατά τη διάρκεια όλου του έτους. Κατά συνέπεια πρόκειται για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα το οποίο συνέβαλε σημαντικά στη συνολική διατροφική πρόσληψη

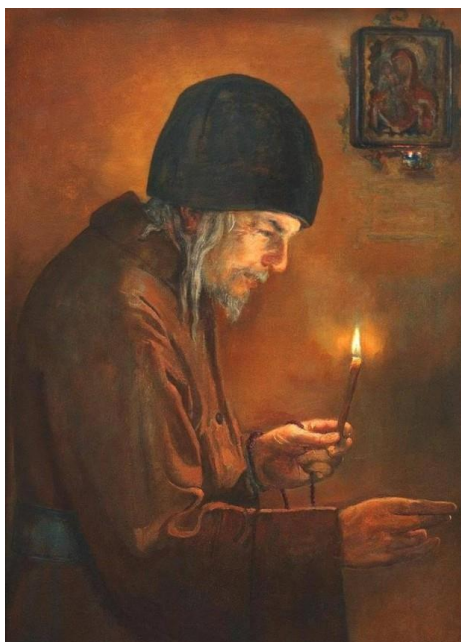
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο

Νηστεία: Πρόταση για αντιμετώπιση σύγχρονων κοινωνικών προβλημάτων

Η «άσκηση» της νηστείας

Η τέχνη της ασκητικής νηστείας καθορίστηκε και τελειοποιήθηκε μέσα στην μοναστηριακή παράδοση και μετά έγινε αποδεκτή από όλη την εκκλησία. Η νηστεία αυτή είναι εφαρμογή των λόγων του Χριστού ότι οι δαιμονικές δυνάμεις υποδουλώνουν τον άνθρωπο, δεν ξεπερνιούνται παρά "εν προσευχές και νηστείας". Κι' αυτό γιατί, συχνά αυτό που θέλει και που πραγματικά έχει ανάγκη ο άνθρωπος, όχι μόνο δεν συμπίπτουν αλλά είναι εντελώς αντίθετα, και τελικά εκείνο που ο άνθρωπος θέλει, για τον εαυτό του είναι αντίθετο με εκείνο που ο Θεός θέλει για αυτόν γιατί ο άνθρωπος καταντάει να θέλει την αυτοκαταστροφή του, ενώ ο Θεός θέλει την ολοκλήρωση του ανθρώπου, την πραγμάτωση των ανεξάντλητων δυνατοτήτων του, και την θέωσή του. Έτσι, όσο ο άνθρωπος κάνει αυτό που εκείνος θέλει και όχι αυτό που ο Θεός θέλει για αυτόν, αυτοκαταστρέφεται. Είναι επομένως επιτακτική ανάγκη να αναπτύξει την δυνατότητα να λείπει όχι σε αυτό το αυτοκαταστροφικό του θέλημα και για αυτό η εκκλησία αντιτάσσει στον εθισμό της άμεσης ικανοποίησης κάθε επιθυμίας την άσκηση και την νηστεία. Η άσκηση και η νηστεία επιδιώκουν μια αλλαγή συμπεριφοράς των αυτοκαταστροφικών τάσεων του ανθρώπου που όμως δεν είναι αυτοσκοπός, γιατί τότε θα ήταν ευσεβισμός, αλλά που αποβλέπει στην εσωτερική αλλαγή. Ασκείται ο άνθρωπος να μπορεί να δίνει κάτι από τον εαυτό του, στον συνάνθρωπο του όχι για να αισθανθεί ότι είναι καλός άνθρωπος, αλλά για να μπορέσει με την χάρη του Θεού με αυτή την άσκηση να αλλάξει την εσωτερική εγωκεντρική του διάθεση σε μια εσωτερική διάθεση προσφοράς και αγάπης για τον συνάνθρωπο. Η άσκηση για την ανάπτυξη της δυνατότητας του ανθρώπου να αντιστέκεται στις επιθυμίες του αρχίζει από το σώμα και την επιθυμία της τροφής.

41



Ο άνθρωπος π.χ που δεν μπορεί να αντισταθεί στην επιθυμία της τροφής δεν θα μπορέσει ασφαλώς να αντισταθεί στην επιθυμία να παραγνωρίσει τον συνάνθρωπο του για να επιτύχει την δική του επαγγελματική ή κοινωνική ταχτοποίηση. Στο ποσοστό που εξουσιάζεται ο άνθρωπος από την αγάπη της σάρκας, λέει ο Ισαάκ ο Σύρος, δεν μπορεί να αντισταθεί στις πιέσεις που τον εμποδίζουν να καλλιεργήσει μέσα του την αγάπη. Ο κορεσμός του στομαχιού προκαλεί φλόγα λαγνείας. Εκείνοι που τρέφουν το σώμα αφειδώς δημιουργούν τις προϋποθέσεις, λέει ο αββάς Ευάγγριος, για την ικανοποίηση και όλων των άλλων παθών. Γενικά, μπορεί κανείς να πει ότι μια σχετική ασκητική νηστεία .

ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης

Καταναλώνουμε περισσότερο από όσο πρέπει. Αδιαφορούμε για τις ποσότητες του φαγητού που καταλήγουν στον κάδο απορριμμάτων.



42

Έχουμε αναλογιστεί ποτέ τι κρύβει η υπερκατανάλωση. Σε πολλές υποανάπτυκτες περιοχές πολλά παιδιά υποσιτίζονται. Σε λίγα χρόνια θα χρειαστούμε 70% περισσότερο φαγητό για να τραφεί ο ολοένα αυξανόμενος πληθυσμός της γης. Πολλές ασθένειες στις αναπτυγμένες χώρες οφείλονται στην υπερκατανάλωση τροφίμων. Μεγαλύτερη μερίδα σημαίνει ταυτόχρονα μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης. Ας αναλογιστούμε τις ευθύνες μας... Η υπερκατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων μπορεί να είναι εξίσου εθιστική με την κοκαΐνη ή την νικοτίνη, ενώ μπορεί να προκαλέσει ψυχαναγκαστική βρώση και παχυσαρκία. Πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι η υπερκατανάλωση τροφίμων με πολλές θερμίδες μπορεί να προκαλέσει εθιστικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο, ενώ τα τρόφιμα αυτά μπορούν να μετατρέψουν τους ποντικούς σε ψυχαναγκαστικούς καταναλωτές. Παρατήρησαν επίσης μειωμένα επίπεδα ενός συγκεκριμένου δέκτη ντοπαμίνης -ενός χημικού στον εγκέφαλο που ενισχύει το αίσθημα της ανταμοιβής- σε

υπέρβαρες γάτες, κάτι που έχει βρεθεί και σε ανθρώπους εθισμένους στα ναρκωτικά, σύμφωνα πάντα με το ίδιο άρθρο. «Η παχυσαρκία μπορεί να είναι μία μορφή ψυχαναγκαστικής βρώσης. .

Απληστία

Επίσης, ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι και η απληστία. Η λέξη παράγεται από το στερητικό «α» και το «πληστός» που σημαίνει πλήρης - γεμάτος. Άπληστος, είναι ο πλεονέκτης, ο ακόρεστος, ο ανεκπλήρωτος από την επιθυμία. Στη μυθολογία, η έναρξη της απληστίας εμφανίζεται με τα παιδιά του Πρωτέα που ήταν μονογενής και οι επιθυμίες του γινόταν τα πάντα. Απέκτησε με κάποιες νύμφες και θεές, διάφορα παιδιά. Δυο του γιοί, ο Πολύγονος και ο Τηλέγονος ήταν άπληστοι, έγιναν ληστές και τους σκότωσε ο Ηρακλής. Και ο Πρωτέας το αποδέχτηκε. Αλλά και ο μύθος της Εύας με την αποδοχή του απαγορευμένου καρπού δείχνει απληστία. Ο Μωυσής τιμωρήθηκε από το Θεό για την απληστία του, καθόσον ευθυνόταν για την υφαρπαγή εκ μέρους του λαού του αυτών που νέμονταν οι Φιλιισταίοι. Ο Μίδας, έμεινε για την απληστία του στο χρυσό παροιμιώδης.



43

Αλλά και ο Κροίσος, που δεν άκουσε το Σόλωνα στην αρετή του μέσου δρόμου αλλά τους ιερείς του Απόλλωνα για να επιτεθεί στον Κύρο και ν' αυγατίσει κι άλλο την περιουσία του, τιμωρήθηκε. Η απληστία είναι μια αντίδραση «φυσιολογική» η οποία εκδηλώνεται με τη μεταβολή των ορμονών και της ψυχολογίας. Το φαινόμενο της απληστίας απαντάται τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγάλους, ασχέτως φύλου. Ένα παιδί σε μια βιτρίνα παιχνιδιών, η απληστία που ζωγραφίζεται στα μάτια του παραπέμπει στο αν θα μπορούσε να έχει τα περισσότερα Ένας άντρας σε μια αγορά, ο περιορισμός που ζωγραφίζεται στα μάτια του θα

τον αναγκάσει να πάρει το καλύτερο για τα λεφτά του (best value for money). Οι γυναίκες αγοράζουν για να κάνουν αυτό που λέμε (shopping therapy) .Είτε λοιπόν μιλάμε για την απληστία του πνεύματος, είτε της ύλης, ένα είναι γεγονός. Ότι, όπως το χαρακτηριστικό γνώρισμα της πληρότητας είναι ο εφησυχασμός, το αντίστοιχο της απληστίας είναι η ανησυχία. Ζω και ανησυχώ σημαίνει ότι είμαι ενεργός, ορίζω εγώ τις νόρμες μου τις οποίες επεκτείνω στο κοινωνικό μου περίγυρο όπου δεν ησυχάζω.

Νηστεία: Ένας σύγχρονος τρόπος αντιμετώπισης της υπερκατανάλωσης

Η κατά την νηστεία αποχή από μερικές καθορισμένες τροφές και η κατ' αυτήν oligάρκεια, όχι μόνο κατά την ποιότητα, αλλά και κατά την ποσότητα των μεταλαμβανομένων τροφών, αποτελούν το αισθητό στοιχείο του πνευματικού αγωνίσματος. "Η νηστεία άποχή τροφής έστι κατά τό σημαινόμενον, τροφή δέ ούδέν δικαιότερους ήμᾶς ἢ ἀδικωτέρους ἀπεργάζεται. Κατά δέ τό μυστικόν δηλοῖ ὅτι, ὡσπερ τοῖς καθ' ἓνα ἐκ τροφῆς ἡ ζωή, ἡδ' ἀτροφία θανάτου σύμβολον, οὕτω καί ἡμᾶς τῶν κοσμικῶν νήστευειν χρή, ἵνα τῷ κόσμῳ ἀποθάνωμεν καί μετά τοῦτο, τροφῆς θείας μεταλαβόντες, Θεῷ ζήσωμεν" (Κλήμεντος Αλεξ. Εκλογαί, PG 9,704-705). Έτσι, η αληθινή νηστεία αναφέρεται στην καθ' ὅλου εν Χριστῷ ζωή των πιστῶν και κορυφώνεται δια της συμμετοχῆς αὐτῶν στη θεία λατρεία και ιδιαίτερα στο μυστήριον της Θείας Ευχαριστίας. Επιπλέον, ο Θεός τοποθετώντας τον μέσα στον υλικό κόσμο τού ἔδωσε την εντολή «ἐργάζεσθαι αὐτὸν [τον παράδεισο] καί φυλάσσειν» (Γεν. β' 15), αναθέτοντας το αξίωμα του οικονομοῦ και διαχειριστῆ της φύσης. Ο ἄνθρωπος, ωστόσο, δεν είναι κύριος της φύσης, ἀλλά Κύριος και ἀφέντης της είναι ο ἴδιος ο Θεός. Με την εντολή του «φυλάσσειν» ο ἄνθρωπος καλεῖται να διαφυλάξει το περιβάλλον κι ὄχι να το καταστρέψει. Ταυτόχρονα καλεῖται να λειτουργεῖ στη φύση σαν ιερέας ο οποίος ἀναφέρει και προσφέρει την υλική κτίση στο Δημιουργό της, ἀποδίδοντας «τα Σα ἐκ των Σων». Το οικολογικό πρόβλημα δεν είναι για την Ορθόδοξη Εκκλησία ἀπλῶς πρόβλημα καταστροφῆς της Φύσης, ἀλλά καταστροφῆς του χώρου στον οποίο ἀποκαλύπτεται συνεχῶς ἡ βουλή του Θεοῦ για τον ἄνθρωπο. Με την ἀσκητική της ἀντίληψη, ἡ Ορθοδοξία διδάσκει την ἀποφυγή του πλεονασμοῦ, διότι «ἡ ζωή μας δε στηρίζεται στην περίσσεια». «Εἴτε τρώμε, εἴτε πίνουμε, ὅλα τα κάνουμε εἰς δόξαν Θεοῦ» και «ο ἄνθρωπος δε θα ζήσει μόνο με την υλική τροφή». Παράλληλα, ἡ Αγία Γραφή με την εντολή του «φυλάσσειν» προβάλλει την ἀρχή της προστασίας των φυσικῶν πόρων, την οποία και ἐμμέσως προτείνει με το θεσμό της νηστείας. Έτσι, ἡ νηστεία ἐκτός ἀπό ἀσκήση γίνεται και μια ευκαιρία ἐπανεκτίμησης της ζωῆς και της φύσης. Κι αὐτό γιατί, τον καιρό της νηστείας ὅλα μας μυρίζουν τόσο νόστιμα ὅσο ποτέ. Ἀκόμη και τρόφιμα - φαγητά που ποτέ δεν θα δοκιμάζαμε ὑπὸ ἄλλες συνθήκες. Έτσι ο ἄνθρωπος ἐπανεκτιμᾷ τα ἀγαθὰ και ἐυγνωμονεῖ το Θεό για τις δωρεές του που ἀφθονα παρέχει στο πλάσμα του. Συνεπῶς, για τον Ορθόδοξο Χριστιανό, ἡ λύση του οικολογικοῦ προβλήματος ἐξαρτάται ἀπὸ τὴ ριζική ἀλλαγὴ των σχέσεων μας με τον κόσμο, με τους συνανθρώπους μας και με το Θεό και ὄχι με ἡμίμετρα και παραλλαγές. Ἡ Μετάνοια και ἡ ἐπιστροφή μας στην ἀπλή και ταπεινή ζωή είναι ἡ μόνη ουσιαστική διέξοδος. Είναι ἡ μόνη δυνατὴ σωτηρία του πλανήτη και είναι πιο ἐπιτακτική ἀπὸ ποτέ. Ἀπὸ μας ἐξαρτάται.

Νηστεία: Ελεύθερη απόφαση και αγώνας για τη θέωση

Η νηστεία της Εκκλησίας δεν είναι νόμος ούτε εντολή. Είναι ελεύθερη απόφαση και αγώνας και κατόρθωμα του πιστού στην προσπάθειά του να γίνει Χριστός και να γίνει Άγιος. Όποιος δεν ξεκίνησε αυτόν τον αγώνα ή δεν δέχεται και δεν καταλαβαίνει ότι δεν υπάρχει χριστιανική ορθόδοξη ζωή χωρίς αυτόν, δεν έχει καμιά σχέση με την Εκκλησία. Δεν την κατάλαβε, δεν την ακολουθεί, είναι αφώτιστος και θυμίζει τα ξερά ξύλα που κόπηκαν και απομακρύνθηκαν από το χρήσιμο δένδρο, που απλά δεν τα βάλαμε ακόμη στη φωτιά. Η συζήτηση επίσης για τις νέες τροφές που συχνά δεν ξέρουμε την προέλευση και τη σύνθεσή τους δεν έχει να κάνει με την Εκκλησία. Δεν αναζητούμε με το μικροσκόπιο να βρούμε τι περιέχουν οι τροφές αλλά καταπολεμούμε τα μικρά και μεγάλα πάθη που έχουμε και σκέπασαν την πίστη και τη συνείδηση και την αγάπη μας και δε μας αφήνουν ούτε να αντιληφθούμε ούτε να ζήσουμε τη ζωή που προτείνει η Εκκλησία μας.



45

Νηστεύω θα πει μετανιώ, αγωνίζομαι να αλλάξω τη ζωή μου και να την επαναφέρω στο δρόμο και στο θέλημα του Θεού. Αν το καταλαβαίνω και το θέλω και το αναζητώ αυτό, τότε ούτε οι τροφές με ενδιαφέρουν ούτε η χρονική διάρκεια των νηστειών. Είμαι ευτυχής και δοξάζω τον Θεό και ευχαριστώ την Εκκλησία μου, που μου προτείνει με την κάθε σαρακοστή της μια ακόμη ευκαιρία και βλέπω ότι δε με ξέχασε και δε χάθηκαν οι ελπίδες μου για σωτηρία. Αν μάλιστα μαθαίναμε και καμιά φορά να αποταμιεύουμε μικρά ή μεγάλα ποσά στις περιόδους των νηστειών και να τα προσφέρουμε στους “πεινώντες” αδελφούς μας, τότε θα αναδεικνύαμε μαζί με τον πνευματικό και τον φιλόθεο και κοινωνικό χαρακτήρα της νηστείας. Όλη όμως αυτή η φροντίδα και αληθής κατήχηση είναι έργο της οικογενείας, της οικογενειακής μας Εκκλησίας και ευθύνης. Εδώ θα μάθουμε το παιδί μας και να πιστεύει και να νηστεύει και να εκκλησιάζεται και να τιμά τις Εικόνες και να γιορτάζει τη γιορτή του. Εδώ θα τιθασεύσουμε τη λαιμαργία των μεγάλων και των μικρών και θα οργανώσουμε την υγιεινή διατροφή μας με τρόπο τέτοιο που και η υγεία

όντως να διαφυλάσσεται και τα καλά έργα μας να φθάνουν στον Θεό και στον άνθρωπο αφορά τη χριστιανική ζωή και πρέπει να τηρείται από τους πιστούς χριστιανούς.



Η Νηστεία και η ωφέλειά της (κατά τους Πατέρες)

46

Καθώς πλησιάζουμε την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, είναι ευκαιρία να θυμηθούμε ποιο είναι το αληθινό νόημα πίσω από την νηστεία, και πώς οφείλουμε να την αντιλαμβανόμαστε ως Χριστιανοί, αναλογιζόμενοι τα πολλά και ποικίλα οφέλη της.



Ως πλέον κατάλληλοι οδηγοί για την σοβαρότατη αυτή πνευματική εργασία, παραθέτουμε τους διαχρονικούς λόγους και τις προτροπές των φωτισμένων Πατέρων της Εκκλησίας μας, καθώς και διάφορα άλλα λειτουργικά κείμενά της.

Νηστεύσωμεν νηστεϊαν δεκτὴν, ευάρεστον τῷ Κυρίῳ. Αληθὴς νηστεία, ἡ τῶν κακῶν αλλοτριώσεις, εγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός. Καταλαλιάς, ψεύδους καὶ ἐπιπορκίας, ἡ τούτων ἔνδεια, νηστεία ἐστὶν ἀληθὴς καὶ εὐπρόσδεκτος.

ΥΜΝΟΣ ΤΡΙΩΔΙΟΥ

Οἱ ἐν κρυπτῷ ἀρετὰς ἐργαζόμενοι, πνευματικὰς ἀμοιβὰς ἐκδεχόμενοι, οὐ μέσον τῶν πλατειῶν θριαμβεύουσι ταύτας, ἀλλ' ἔνδον τῶν καρδιῶν ἀποφέρουσι μᾶλλον. Καὶ ἀπάντων ὁ βλέπων τα ἐν κρυπτῷ γινόμενα, τὸν μισθὸν τῆς ἐγκρατείας παρέχει ἡμῖν.

Νηστεϊαν τελέσωμεν, μὴ σκυθρωπάζοντες τὰ πρόσωπα, ἀλλ' ἐν τοῖς ταμείοις τῶν ψυχῶν προσευχόμενοι.

Νηστεύσωμεν ἀδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς. Λύωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας, διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαιῶν συναλλαγμάτων. Πάσαν συγγραφὴν ἀδικῶν διασπάσωμεν. Δώσωμεν πεινώσιν ἄρτον, καὶ πτωχοῦς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβωμεν παρὰ Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, τὸ μέγα ἔλεος.

Καὶ ἔφαγεν Ἰακώβ καὶ ἐνεπλήσθη... Ἐλιπάνθη, ἐπαχύνθη, ἐπλατύνθη, καὶ ἐγκατέλειπε τὸν Θεὸν τὸν ποιήσαντα αὐτόν, καὶ ἀπέστη ἀπὸ Θεοῦ σωτήρος αὐτοῦ...

47

ΔΕΥΤΕΡΟΝΟΜΙΟΝ 32, 15

Εάν ἓνας βασιλιάς θελήσει νὰ παραλάβει πόλη ἀπὸ τοὺς ἐχθροὺς, πρῶτα κατακρατεῖ τὸ νερό καὶ τὴν τροφή, καὶ ἔτσι οἱ ἐχθροί, καταστρεφόμενοι ἀπὸ τὴν πείνα, ὑποτάσσονται σ' αὐτόν.

Ἔτσι καὶ τὰ πάθη τῆς σαρκός: εὐάν ζήσει ὁ ἄνθρωπος με νηστεία καὶ πείνα, οἱ ἐχθροί τῆς ψυχῆς τοῦ ἐξασθενοῦν.

ΑΒΒΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΛΟΒΟΣ

Πολλοὶ ἄνθρωποι, ὅταν εἶναι νὰ μπουν σὲ περίοδο νηστείας, λες καὶ πρόκειται τὸ στομάχι τοὺς νὰ υποστεῖ μακρὰ πολιορκία, φρόντιζαν νὰ τὸ παραγεμίσουν με φαγὶ καὶ ποτό.

Ὅταν βγουν ἀπὸ τὴν νηστεία – σαν νὰ πέρασαν μὴ μεγάλη περίοδο πείνας καὶ τρομερῆς φυλακῆς, ἀπὸ τὴν ὁποία μόλις γλύτωσαν – τρέπονται ἀτάκτως πρὸς τὰ τραπέζια με τὸ φαγητό, λες καὶ ἐπιδιώκουν τὴν ωφέλεια ποὺ πήραν ἀπὸ τὴν νηστεία νὰ τὴν ξαναχάσουν με τὴν πολυφαγία.

Αὐτὰ τὰ τρία δὲν μπορῶ νὰ κόψω : τὸ φαγητό, τὸ ἔνδυμα καὶ τὸν ὕπνο.

Ἐν μέρει ὅμως, μποροῦμε νὰ τὰ κόψουμε.

Όταν λοιπόν νηστεύεις και τρέφεις μ' εγκράτεια, να μην αποθηκεύεις γι' αύριο τα περισσεύματα, αλλά, όπως ο Κύριος πτωχύνοντας μας επλούτισε, έτσι και εσύ πεινώνοντας εκουσίως, χόρτασε τον ακουσίως πεινασμένο.

Τότε, η νηστεία σου θα είναι σαν περιστέρα που φέρνει και ευαγγελίζεται στην ψυχή σου την σωτηρία από τον κατακλυσμό.

«Εάν αφαιρέσεις από το μέσο σου το ζυγό και την χειροδικία και τον κακόβουλο λόγο» λέει ο μέγας Ησαΐας, «και δώσεις στον πεινασμένο άρτο με την ψυχή σου και χορτάσεις πεινασμένη ψυχή, τότε το φως σου θα λάμψει στο σκότος και το σκότος σου θα είναι σαν μεσημβρία».

Κι αν δεν θέλεις να δώσεις τα δικά σου, τουλάχιστον ν' απέχεις από τα ξένα και να μην κάμεις κατοχή στα πράγματα που δεν είναι δικά σου, αρπάζοντας και θησαυρίζοντας και από τους πτωχότερους μερικές φορές αδίκως.

ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ (Λόγος Περί Νηστείας)

Νηστεύοντας να μην προφασισθείς νόσο, διότι και αυτοί που δεν νήστευσαν, έπεσαν πολλές φορές στα ίδια νοσήματα.

Άρχισες το καλό; Μη σταματήσεις πού θα σε ανακόπτει ο εχθρός, διότι αυτός καταργείται με την υπομονή σου.

48

Πραγματικά, αυτοί που αρχίζουν να πλέουν, πρώτα πετυχαίνουν ευνοϊκό άνεμο, ενώ, όταν απλώσουν τα πανιά, συναντούν αμέσως αντίθετο άνεμο, αλλά οι ναύτες δεν ξεφορτώνουν το πλοίο εξ αιτίας του ανέμου που έπεσε. Απλώς, αφού ησυχάσουν λίγο, ή αντιμετωπίσουν την τρικυμία, επαναλαμβάνουν τον πλου.

Έτσι κι εμείς, όταν πέσει ενάντιο πνεύμα, απλώνοντας τον σταυρό αντί πανιού, ας εκτελέσωμε άφοβα τον πλου.

Ποιος είναι ισχυρός σαν τον λέοντα, αλλά για χάρη της κοιλίας του πέφτει σε παγίδα και ταπεινώνεται όλη η δύναμή του;

Τρώγοντας οι Πατέρες της Σκήτης ψωμί και αλάτι, έλεγαν: Να μην υποχρεώσουμε τους εαυτούς μας σε αλάτι και ψωμί. Και έτσι ήσαν ισχυροί για το έργο του Θεού.

ΟΣΙΑ ΣΥΓΚΛΗΤΙΚΗ

Η νηστεία και η εγκράτεια τις μεν επαναστάσεις του σώματος τις κοιμίζουν, την λύσσα του θυμού και της επιθυμίας την μαραίνουν, φέρνουν αιθρία καθαρή και ανέφελη στην διάνοια, καθαρίζοντάς την από τους ατμούς που βγαίνουν από το πλήθος των βρωμάτων και από την αχλύ που προκαλούν αυτοί.

Με την νηστεία και την εγκράτεια, φθείρεται ο εξωτερικός άνθρωπος. Και όσο φθείρεται αυτός, τόσο ανακαινίζεται ο εσωτερικός, κατά τον Απόστολο.

Είπε κάποιος, «παχιά κοιλιά δεν γεννά λεπτό νου». Ενώ αυτή που λεπτύνεται με νηστεία και εγκράτεια λεπτύνει οπωσδήποτε τον νου.

ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Ο ΠΑΛΑΜΑΣ

Χαρούμενο είναι σήμερα το πανηγύρι και πιο λαμπρή απ' ότι συνήθως, η συνάθροισή μας εδώ. Ποια να' ναι άραγε η αιτία; Της νηστείας είναι αυτό το κατόρθωμα! Το γνωρίζω κι εγώ. Νηστεία, η οποία δεν έχει ακόμα αρχίσει, αλλά την περιμένουμε. Αυτή μας συγκέντρωσε στο σπίτι του Πατέρα μας, αυτή, ακόμα κι εκείνους που προηγουμένως ήτανε πολύ αμελείς, σήμερα τους ξαναέφερε στις μητρικές αγκάλες. Κι αν η αναμονή της και μόνο μας έφερε τόση προθυμία, σκεφθείτε, όταν εμφανισθεί και έρθει, πόση ευλάβεια έχει να μας φέρει;

Κατά τον ίδιο τρόπο και μια πόλη, όταν πρόκειται να την επισκεφτεί κάποιος φοβερός άρχοντας, αφήνει κατά μέρος κάθε ακαταστασία και ανασκουμπώνεται.

Αλλά μη φοβηθείτε που παρομοίασα την νηστεία με φοβερό άρχοντα: δεν είναι φοβερή για σας, αλλά για τους δαίμονες. Αν κάποιος είναι δαιμονισμένος, δείξε του ένα πρόσωπο νηστείας και μένει πιο ακίνητος κι από τις πέτρες τις ίδιες, παγώνοντας από τον φόβο του και είναι σαν να βρίσκεται στα δεσμά. Και μάλιστα, όταν δει ότι κοντά στην νηστεία υπάρχει η αδελφή και αχώριστη συνοδός της, η προσευχή. Γι' αυτό και ο Χριστός λέει: «Τούτο το γένος (των δαιμόνων) δεν βγαίνει από τον άνθρωπο (που έχει καταληφθεί από αυτό), παρά μόνο με προσευχή που συνοδεύεται από νηστεία.» (Ματθ. ιζ' 21)

Καλό είναι φας κρέας και να πιείς κρασί, παρά να φας με τους ψιθύρους τις σάρκες αδελφών.

49

ΑΒΒΑΣ ΥΠΕΡΕΧΙΟΣ

Πώς μπορούμε ν' αποκτήσουμε φόβο Θεού, όταν μέσα μας έχουμε βαρέλια με τυριά και δοχεία με ταριχευμένα τρόφιμα;

ΑΒΒΑΣ ΠΟΙΜΗΝΗ

Δύο πράγματα ζητώ από Σένα – μη μου τα αρνηθείς πριν πεθάνω: Διώξε μακριά μου την κενολογία και το ψέμα. Και μη μου δώσεις φτώχεια και πλούτο. Εφοδιάσέ με, με τροφή αρκετή για τις ανάγκες μου, μήπως χορτάσω και σε απαρνηθώ, λέγοντας «ποιος είναι ο Κύριος;»

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ 30, 8-9

Υπάρχουν πολλά που γίνονται από τους ανθρώπους και είναι από την φύση τους καλά, αλλά δεν είναι καλά για κάποια αιτία: όπως για παράδειγμα η νηστεία και η αγρυπνία, η προσευχή και η ψαλμωδία, η ελεημοσύνη και η φιλοξενία είναι από την φύση τους καλά έργα, όταν όμως γίνονται από ματαιοδοξία, δεν είναι πλέον καλά.

Από όλες τις πράξεις μας, ο Θεός επιζητεί τον σκοπό τους, εάν δηλαδή τις κάνουμε προς χάριν Αυτού, ή για κάποια άλλη αιτία.



ΚΛΙΜΑΞ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΣΙΝΑΪΤΟΥ

Λόγος Δέκατος Τέταρτος – Περί Γαστριμαργίας

(Δια την ονομαστήν δέσποιαν, την πονηράν κοιλίαν)

1. Προκειμένου τώρα να ομιλήσωμεν περί κοιλίας, αποφασίσαμεν πάλι –όπως και σε όλα τα θέματα- να στρέψωμε την φιλοσοφία μας εναντίον μας. Διότι είναι αξιοθαύμαστο, εάν απηλλάγη κανείς από αυτήν, πριν κατοικήση τον τάφο.
2. Γαστριμαργία είναι η υποκριτική συμπεριφορά της κοιλίας, η οποία, ενώ είναι χορτασμένη, φωνάζει πως είναι ενδεής. Και ενώ είναι παραφορτωμένη μέχρι διαρρήξεως, ανακράζει ότι πεινά. Γαστριμαργία είναι η δημιουργός των καρυκευμάτων, η πηγή των τέρψεων του λάρυγγος. Εσύ έκλεισες την φλέβα (των ηδονικών απαιτήσεών της), αλλά αυτή ξεπρόβαλλε από άλλο μέρος. Την έφραξες και τούτη, αλλά καινούργια ανοίχθηκε. Γαστριμαργία είναι μία απάτη των οφθαλμών. Καθ' ην στιγμήν κάποιος τρώγει το μέτριο σε ποσότητα φαγητό του, η γαστριμαργία τον κάνει να σκέπτεται, πώς να ήταν δυνατόν να καταβροχθίση δια μιάς τα σύμπαντα.
3. Ο χορτασμός από φαγητά είναι πατήρ της πορνείας. Η θλίψις δε της κοιλίας είναι πρόξενος αγνότητος. Εκείνος που εκολάκευσε τον λέοντα, πολλές τον ημέρωσε. Εκείνος όμως που περιποιήθηκε την σάρκα, περισσότερον την εξαγρίωσε.
4. Χαίρεται ο Ιουδαίος τα Σάββατα ή τις εορτές, και ο γαστρίμαργος μοναχός το Σάββατο και την Κυριακή. Από καιρό υπολογίζει το Πάσχα και από πολλές ημέρες ετοιμάζει τα φαγητά. Ο δούλος της κοιλίας σκέπτεται με τι είδους φαγητά θα εορτάση, ο δε δούλος του Θεού με τι χαρίσματα θα πλουτήση. Ο κοιλιόδουλος, όταν έλθη κάποιος ξένος, συνέχεται ολόκληρος από την αγάπη – αγάπη που προέρχεται από την γαστριμαργία – και θεωρεί ως αναψυχή του αδελφού την ιδική του κατάλυση! Επί παρουσία ωρισμένων άλλων απεφάσισε την κατάλυση οίνου, και νομίζοντας πως κρύβει την αρετήν του, υποδουλώθηκε στο πάθος του.
5. Εχθρεύεται πολλές φορές η κενοδοξία προς την γαστριμαργία και αντιμάχονται για την κατοχή του άθλιου μοναχού σαν να πρόκειται για αγοραστό δούλο. Η μεν γαστριμαργία τον ωθεί στην κατάλυση, η δε κενοδοξία του συνιστά την επίδειξη της αρετής του, αλλά ο

σοφός μοναχός θα τις αποφύγει και τις δύο, διώχνοντας στην κατάλληλη ώρα την μία με την βοήθεια της άλλης.

6. Όταν η σάρκα σφριγά, ας φυλάξουμε την εγκράτεια παντού και πάντοτε. Όταν δε ηρεμεί – πράγμα που δεν πιστεύω ότι κατωρθώνεται προ του τάφου – ας αποκρύψουμε την εργασία μας.

7. Είδα ηλικιωμένους ιερείς να εμπαιζώνται από τους δαίμονες και να δίνουν ευλογία στους νέους, που δεν εξηρτώντο πνευματικώς από αυτούς, να καταλύσουν σε επίσημο τραπέζι κρασί και ό,τι άλλο. Εάν μεν οι ιερείς αυτοί έχουν εν Κυρίω καλή μαρτυρία, ας κάνουμε μέτρια κατάλυση. Εάν όμως είναι αμελείς, ας μη λάβωμε καθόλου υπ' όψιν μας την ευλογία τους, και μάλιστα εάν τύχη και μαχώμεθαεναντίον σαρκικής πυρώσεως.

8. Ενόμισε ο θεήλατος Ευάγγελος ότι έγινε σοφώτερος των σοφών και στη μορφή και στο περιεχόμενο των λόγων του. Απατήθηκε όμως ο ταλαίπωρος και φάνηκε ανοητότερος των ανοητών και σε πολλά άλλα ζητήματα και σ' αυτό. Εδίδαξε: «Οσάκις η ψυχή επιθυμεί ποικίλα φαγητά, ας θλίβεται με άρτον μόνο κα ύδωρ». Είναι δε η προσταγή του αυτή σαν να προτρέπεις ένα παιδί ν' ανεβή με ένα βήμα όλη τη σκάλα. Εμείς όμως, αντικρούοντας τον ορισμό του, ως εξής ορίζουμε: Όταν επιθυμούμε τα διάφορα φαγητά, ζητούμε κάτι που είναι μέσα στη φύση μας. Για αυτόν τον λόγο ας χρησιμοποιήσωμε ένα τέχνασμα προς την πολυμήχανη κοιλία, και μάλιστα αν δεν μας απειλεί βαρύτατος πόλεμος ή δεν υπάρχει πένθος ή κανών για προηγούμενες σοβαρές πτώσεις. Ας κόψωμεν πρώτα τα λιπαρά, έπειτα τα ερεθιστικά και έπειτα τα εύγευστα.

9. Αν σου είναι εύκολο, δίδε στην κοιλία σου τροφή χορταστική και ευκολοχώνευτη, ώστε με τον χορτασμό να ικανοποιήσωμε την αχόρταστη όρεξή της, ενώ με την σύντομη χώνευση να σωθούμε από την σαρκική πύρωση σαν από μάστιγα. Ας εξετάσωμε, και θα βρούμε πως τα περισσότερα από τα φαγητά που «φουσκώνουν» ερεθίζουν την σάρκα.

10. Να γελάς με τον δαίμονα που σου υποβάλλει μετά το δείπνο να αφήσης για την επόμενη ημέρα τους κανόνες των προσευχών σου, διότι θα έλθη η ενάτη ώρα της επομένης και δεν θα έχει τηρηθεί η συμφωνία της προηγούμενης.

11. Άλλη είναι η εγκράτεια που αρμόζει σε όσους δεν έχουν δοκιμάσει μεγάλες πτώσεις και άλλη σε όσους έχουν υποπέσει σ' αυτές. Οι μεν πρώτοι έχουν ως γνώμονα την σαρκική κίνηση, οι δε δεύτεροι αντιμετωπίζουν το θέμα με σκληρότητα και αδιαλλαξία μέχρι θανάτου. Και ο μεν προσπαθούν να διαφυλάττουν πάντοτε την σωφροσύνη του νου, ενώ οι δε εξευμενίζουν τον Θεόν με την σκυθρωπότητα της ψυχής και με την θλίψη της καρδιάς.

12. Ο καιρός της ευφροσύνης και τα παρακλήσεως στον τέλειο μοναχό είναι καιρός αμεριμνίας, στον αγωνιστή καιρός πάλης και στον εμπαθή είναι «εορτή εορτών και πανήγυρις πανηγύρεων».

13. Όνειρα γύρω από τροφές και φαγητά συναντώνται στην καρδιά των γαστριμάργων, και όνειρα γύρω από την κόλαση και την Κρίση συναντώνται στην καρδιά των μετανοούντων.

14. Κυριάρχησε στην κοιλία σου, πριν κυριαρχήσει αυτή επάνω σου, κα τότε θα αναγκασθής να νηστεύης γεμάτος καταισχύνη. Αυτό που είπα το καταλαβαίνουν εκείνοι

που έπεσαν στον ακατονόμαστο βόθρο. Όσοι είναι ευνούχοι (κατά πνεύμα ευνούχοι – πρβλ. Ματθ.ιθ' 12) δεν εγνώρισαν το αμάρτημα αυτό.

15. Ας περικόψουμε τις απαιτήσεις της κοιλίας με την σκέψη του αιωνίου πυρός. Μερικοί που υπετάγησαν σ' αυτήν έφθασαν στην ανάγκη στο τέλος να αποκόψουν τα μέλη του σώματός τους, και απέθαναν έτσι σωματικά και ψυχικά. Ας ερευνήσωμε, και οπωσδήποτε θα διαπιστώσωμε πως τα ηθικά μας ναυάγια προέρχονται μόνο από την γαστριμαργία.

16. Ο νους του νηστευτού προσεύχεται καθαρά και προσεκτικά, του δε ακρατούς είναι γεμάτος από ακάθαρτες εικόνες. Ο χορτασμός της κοιλίας εξήρανε τις πηγές των δακρύων. Όταν όμως αυτή απεξηράνθη, εδημιούργησε τα ύδατα των δακρύων.

17. Εκείνος που περιποιείται την κοιλία του και αγωνίζεται να νικήσει το πνεύμα της πορνείας, ομοιάζει με εκείνον που προσπαθεί να σβήσει μεγάλη φωτιά με λάδι. Όταν θλίβεται η κοιλία, ταπεινείται η καρδιά. Όταν όμως δέχεται περιποιήσεις, θεριεύουν και αλαζονεύουν οι λογισμοί.

18. Εξέταζε τον εαυτόν σου την πρώτη ώρα της ημέρας και το μεσημέρι και την τελευταία προ του φαγητού, και θα κατανπήσεις έτσι την ωφέλεια της νηστείας. Το πρωί (που δεν πεινάς) οι λογισμοί σκιρτούν και περιπλανώνται εδώ κι' εκεί, κατά την έκτη ώρα ατονούν κάπως, και κατά το ηλιοβασίλεμα έχουν εντελώς ταπεινωθεί.

19. Θλίβε την κοιλία και οπωσδήποτε θα κλείσεις και το στόμα, διότι η γλώσσα ισχυροποιείται από τα πολλά φαγητά. Να πυγμαχής συνεχώς εναντίον της και να επαγρυπνής συνεχώς επάνω της. Εάν εσύ κοπιάσεις ολίγο, αμέσως και ο Κύριος σε βοηθεί.

20. Όσο χρησιμοποιούνται και μαλακώνουν οι ασκοί, τόσο αυξάνουν στην χωρητικότητα. Όταν όμως μείνουν περιφρονημένοι και αχρησιμοποίητοι, θα μαζέψουν και δεν θα χωρούν τόσο πολύ.

21. Εκείνος που καταπιέζει την κοιλία με πολλά φαγητά, επλάτυνε τα έντερα, ενώ εκείνος που της εναντιώνεται, τα εστένευσε. Και όταν αυτά εστένευσαν, δεν χρειάζονται πολλά φαγητά, οπότε κατά φυσικό τρόπο μαθαίνουμε να νηστεύουμε.

22. Η δίψα πολλές φορές εσταμάτησε την δίψα. Είναι όμως δυσχερές και ακατόρθωτο με την πείνα να περικοπή η πείνα. Όταν σε νικήση η κοιλία, δάμαξέ την με σωματικούς κόπους. Και αν αυτό σου είναι αδύνατο δια λόγους ασθενείας, πάλαιψε εναντίον της με την αγρυπνία.

Οι πατέρες της Εκκλησίας μας συμβουλεύουν για τη νηστεία

Η νηστεία προστατεύει τα νήπια, σωφρονίζει το νέο, κάνει σεβαστό το γέροντα. Διότι τα γεράματα, στολισμένα με τη νηστεία, γίνονται πιο σεβαστά.

Για τις γυναίκες είναι ο πιο κατάλληλος στολισμός, γι' αυτούς που βρίσκονται στην ακμή της ηλικίας, το χαλινάρι' είναι το φυλακτό των συζύγων και η τροφός αυτών που παρθενεύουν. Με αυτούς τους τρόπους η νηστεία βοηθά σε κάθε σπίτι.

Ποια, όμως, είναι η σημασία της για τη δημόσια ζωή μας; Ολόκληρη την πόλη και όλο τον λαό τους επαναφέρει αμέσως στην τάξη, καταστέλλει τις κραυγές, απομακρύνει τις κακολογίες... Αν όλοι την παρελάμβαναν ως σύμβουλο σ' αυτά που οφείλουν να πράξουν, τίποτε δεν θα εμπόδιζε να είχαμε βαθιά ειρήνη σ' ολόκληρη την οικουμένη...

Κι ούτε πάλι ο βίος μας θα ήταν τόσο πολυστένακτος και γεμάτος κατήφεια, αν η νηστεία κυβερνούσε τη ζωή μας. Διότι είναι φανερό ότι θα δίδασκε σε όλους όχι μόνο την εγκράτεια των τροφών, αλλά την πλήρη αποφυγή και αποξένωση από τη φιλαργυρία, την πλεονεξία και από κάθε άλλη κακία».

Μέγας Βασίλειος

Πώς οφείλουμε να νηστεύουμε

Νηστεύεις; Απόδειξέ μου το διά μέσου των ίδιων έργων. Ποια έργα εννοεί; Αν δεις φτωχό, να τον ελεήσεις. Αν δεις εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του. Αν δεις μια όμορφη γυναίκα, να την αντιπαρέλθεις. Ας μη νηστεύει λοιπόν μόνο το στόμα, αλλά και το μάτι και η ακοή, και τα πόδια και τα χέρια και όλα τα μέλη του σώματος μας. Να νηστεύουν τα χέρια, παραμένοντας καθαρά από την αρπαγή και την πλεονεξία. Να νηστεύουν τα πόδια, ξεκόβοντας από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα. Να νηστεύουν τα μάτια, εξασκούμενα να μην πέφτουν ποτέ αμαρτωλά πάνω σε όμορφα πρόσωπα, ούτε να περιεργάζονται τα κάλλη των άλλων...

Δεν τρως κρέας; Να μη φας και την ακολασία διά μέσου των ματιών. Ας νηστεύει και η ακοή. Και νηστεία της ακοής είναι να μη δέχεται κακολογίες και διαβολές... Ας νηστεύει και το στόμα από αισχρά λόγια και λοιδορίες. Διότι τι όφελος έχουμε, όταν απέχουμε από πουληρικά και ψάρια, δαγκώνουμε όμως και κατατρώμε τους αδελφούς μας;

Χρέος των χριστιανών

Πρέπει και ημείς, αδελφοί μου, οι ευσεβείς χριστιανοί, να νηστεύωμε πάντοτε, μα περισσότερο την Τετράδη, διατί επουλήθηκε ο Κύριος και την Παρασκευή διατί εσταυρώθη. Ομοίως έχομε χρέος να νηστεύωμε και τες άλλες Τεσσαρακοστές, καθώς εφώτισε το Άγιον Πνεύμα τους αγίους Πατέρας της Εκκλησίας μας και μας έγραψαν δια να νηστεύωμε, να νεκρώνωμε τα πάθη, να ταπεινώνωμε τη σάρκα, το σώμα, οπού είναι ένας λύκος, ένα γουρούνι, ένα θηρίον, ένα λιοντάρι. Και μάλιστα με τα ολίγα ζούμε με ευκολία και όταν τρώγομε πολλά, θέλομε και έξοδα πολλά. Εγώ τώρα ημπορώ να ζήσω με εκατό δράμια ψωμί. Εκείνα τα ευλογεί ο Θεός διατί είναι αναγκαία και όχι να τρώγομε εκατόν δέκα. Εκείνα τα δέκα τα καταράται, διατί είναι χαράμι, είναι εκεινού του πεινασμένου. Φυλάγετε αυτές τις τέσσερες Τεσσαρακοστές, χριστιανοί μου; Εδώ πώς πηγαίνετε; Αν είσθε χριστιανοί, πρέπει να τες φυλάγετε, μάλιστα την Μεγάλην Τεσσαρακοστή.

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Ο τρόπος της αληθινής νηστείας

Ας έρθει, λοιπόν, ανάμεσά μας ο μαθητής του Χριστού. Ας μας διδάξει τον τρόπο της νηστείας. Ας τον ακούσουμε που λέει: «Νηστεία καθαρή και αμόλυντη ενώπιον του Θεού και Πατέρα είναι αυτή: να επισκέπτεται κανείς ορφανά και χήρες στη θλίψη τους και να τηρεί τον εαυτό του αμόλυντο από τόν κόσμο». Πώς όμως και με ποιό τρόπο θα επιτύχουμε αυτά που ελέχθησαν, είναι εύκολο να ανεύρουμε. Διότι αρκεί, νομίζω, γι' αυτούς που σκέπτονται σωστά και αυτός ο φυσικός νόμος, που αφ' ενός μας διδάσκει να μισούμε όσα φαίνεται να είναι αντίθετα στις θείες εντολές και αφ' ετέρου μας παρακινεί να κρατούμε μέσα μας το θέλημα του Νομοθέτου.

Αν τώρα κάποιος νομίζει ότι γι' αυτό χρειαζόμαστε ακόμη πιο σαφή παραγγέλματα, ας ακούσει τον Παύλο που λέει: «Νεκρώσατε ό,τι γήινο είναι μέσα σας, δηλαδή την πορνεία, την ακαθαρσία, το πάθος, την κακή επιθυμία». Διότι, βέβαια, δεν θα επιτύχουμε τη χάρη που παρέχει η αληθής νηστεία απλώς με την ασιτία και με την απόρριψη μόνο των τροφών. Ούτε πάλι, έχοντας απόσχει από αυτά και μόνο, θα γίνουμε εξάπαντος καθαροί και άγιοι, αλλά αποδιώκοντας από τη διάνοιά μας εκείνα, για τα οποία βρέθηκε και το φάρμακο της νηστείας.

54

Άγιος Κύριλλος Αλεξανδρείας

Οι ωφέλειες

Η νηστεία γεννά τους προφήτες, δυναμώνει τους δυνατούς. Η νηστεία κάνει σοφούς τους νομοθέτες· είναι το καλό φυλαχτό της ψυχής, ο πιστός σύντροφος του σώματος, το όπλο γι' αυτούς που αριστεύουν, το γυμναστήριο για τους αθλητές. Αυτή αποκρούει πειρασμούς, αυτή προετοιμάζει για την απόκτηση ευσεβείας· είναι σύντροφος της νήψεως και δημιουργός της σωφροσύνης. Στους πολέμους φέρεται με γεναιότητα, εν καιρώ ειρήνης διδάσκει την ησυχία. Αγιάζει τον ναζιραίο και τελειοποιεί τον ιερέα».

Η νηστεία έσβησε τη δύναμη της φωτιάς κι έφραξε τα στόματα των λιονταριών. Η νηστεία ανεβάζει την προσευχή στον ουρανό, με το να γίνεται τρόπον τινά η φτερούγα στην πορεία προς τα άνω. Η νηστεία κάνει τα σπίτια να προκόβουν, είναι η μητέρα της υγείας, η παιδαγωγός της νεότητος, το στολίδι των γερόντων, η καλή σύντροφος των οδοιπόρων, ο πιστός συγκάτοικος αυτών που συνοικούν.

Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός

Το μέτρο

Ενας αρχάριος μοναχός συμβουλευτήκε κάποιο διακριτικό Γέροντα, ποιό μέτρο να ακολουθήση στη νηστεία.

- Απόφευγε τις υπερβολές, τέκνον μου, τον συμβούλεψε εκείνος. Πολλοί δοκίμασαν να νηστεύουν πάνω από τις δυνάμεις τους και δεν άντεξαν για πολύ καιρό.



Εξαιρέσεις στη νηστεία και κατηγορίες ατόμων που καλό είναι να αποφεύγουν τη νηστεία και τη δίαιτα.

Η διάθεση της Εκκλησίας να ξεχωρίσει κάποια πρόσωπα και να τονίσει το ρόλο τους στη ζωή της (π.χ. Χριστός, Θεοτόκος, Άγγελοι, Ιωάννης Πρόδρομος, Απόστολοι και άλλοι μεγάλοι Άγιοι) από τη μια και η φιλανθρωπία της από την άλλη, οδήγησε την Εκκλησία να καθιερώσει ένα πλήθος από εξαιρέσεις στις παραπάνω νηστείες και είναι καλό να τις γνωρίζουν και να τις εφαρμόζουν οι πιστοί. Έτσι, και η νηστεία τους θα είναι έτσι ευκολότερη και η εκκλησιαστική τάξη και παράδοση θα φυλάσσεται ακριβέστερα.. Τις σημειώνουμε εδώ για να τις μάθουμε: **α)** Το Μέγα Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, όχι όμως τα άλλα Σάββατα και Κυριακές του έτους, είτε συμπέσουν σε περιόδους νηστείας είτε όχι. .Στις Δεσποτικές και Θεομητορικές γιορτές του έτους (δηλαδή στις γιορτές του Χριστού και της Παναγίας), που βρίσκονται σε Σαρακοστή, καταλύουμε ψάρι, ανεξάρτητα αν κάποιες συμπίπτουν και σε Τετάρτες ή Παρασκευές (π.χ. Ευαγγελισμού 25 Μαρτίου, Βαΐων - Κυριακής πριν το Πάσχα, Μεταμορφώσεως-06 Αυγούστου, Εισοδίων-21 Νοεμβρίου).

β) Στις Δεσποτικές και Θεομητορικές γιορτές του έτους, που δεν βρίσκονται σε Σαρακοστή, καταλύουμε ψάρι ή και κρέας, ακόμη κι αν τύχουν σε Τετάρτες ή Παρασκευές (π.χ. Περιτομής του Χριστού-01.Ιανουαρίου, Θεοφανείων-06 Ιανουαρίου, Υπαπαντής του Χριστού-02 Φεβρουαρίου, Κοιμήσεως της Θεοτόκου 15 Αυγούστου, Γενεθίου της Θεοτόκου-08 Σεπτεμβρίου). **γ)** Στις Τετάρτες και Παρασκευές που θα συμπέσουν οι γιορτές του Τιμίου Προδρόμου-07 Ιανουαρίου και 24 Ιουνίου, των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου-29 Ιουνίου, του Αγίου Αποστόλου Φιλίππου-14 Νοεμβρίου καταλύουμε ψάρι. **δ)** Την Τετάρτη και την Παρασκευή της Τυρινής Εβδομάδας (δηλαδή, την εβδομάδα πριν από την έναρξη της Μεγάλης Σαρακοστής) καταλύουμε ψάρι, τυρί και αβγά. Ωστόσο, Σύμφωνα με τις Γραφές, εξαιρούνται από την «υποχρέωση» αυστηρής νηστείας ασθενείς, ηλικιωμένοι με προβλήματα υγείας, έγκυες, θηλάζουσες, παιδιά, ταξιδιώτες («οδοιπόροι...») και βαριά χειρωνακτικά εργαζόμενοι. -Άτομα που πάσχουν από κάποιο πρόβλημα υγείας. Πιο συγκεκριμένα, μια λανθασμένη, νηστίσιμη διατροφή μπορεί να έχει ως επακόλουθο πονοκεφάλους, αδυναμία, επιβάρυνση νεφρών και ήπατος, αθρόα και ανεξέλεγκτη έκλυση τοξινών στο αίμα, απώλεια μυϊκής μάζας κ.ά. Επιπροσθέτως, μία διατροφή με ιδιαίτερα χαμηλή πρόσληψη λίπους, δύναται να προκαλέσει διαταραχές τόσο

ορμονικές όσο και δερματικές. Άτομα με διατροφικές ελλείψεις, όπως έλλειψη σιδήρου, ασβεστίου ή ορισμένων βιταμινών. Είναι σαφές πως με την μειωμένη έως μηδαμινή πρόσληψη σιδήρου άτομα με σιδηροπενική αναιμία είναι σίγουρο πως θα αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας, εάν δεν ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο και ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα. Όσον αφορά τα άτομα με οστεοπόρωση, στα οποία επιβάλλεται μία διατροφή με ιδιαίτερα αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου, επειδή η ποσότητά του είναι μειωμένη σε ένα νησίστιμο διατροφικό πρόγραμμα, είναι πολύ πιθανό να τους παρουσιαστούν προβλήματα υγείας. Εγκυμονούσες. Μια έγκυος πρέπει να συμβουλευτεί τον γυναικολόγο της και τον διατροφολόγο της και να πάρει τη συναίνεση και των δύο για να νηστέψει, ειδικά όταν υπάρχει ιστορικό αναιμίας, γυναικολογικών προβλημάτων, σακχαρώδη διαβήτη ή πολλαπλών κυήσεων. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι η έγκυος είναι σε θέση να νηστέψει. Η νηστεία συνεπάγεται αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα και αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων, λαδερών φαγητών αλλά και λίπους. Κατά την διάρκεια της νηστείας, η αντικατάσταση της ζωικής πρωτεΐνης θα πρέπει να γίνεται με κατάλληλο συνδυασμό τροφών έτσι ώστε η έγκυος να προμηθεύεται όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και να μην υπάρξει κάποιος κίνδυνος. Παιδιά στην ανάπτυξη. Τα παιδιά στην ανάπτυξη έχουν ανάγκη από τροφές πλούσιες σε ενέργεια, ψάρια, τα αυγά, τα φρούτα και τα πράσινα λαχανικά είναι εξαιρετικές πηγές θρεπτικών συστατικών. Το γάλα είναι μια από τις καλύτερες πηγές ασβεστίου. Επομένως τα παιδιά θα μπορούσαν να ακολουθήσουν ένα πιο χαλαρό μοντέλο νηστείας όπου θα υπάρχει μεν αποχή από το κρέας αλλά θα επιτρέπεται η κατανάλωση αυγών και γαλακτοκομικών. Έτσι θα δοθεί στο παιδί ένα μεγαλύτερο εύρος επιλογής τροφίμων και θα του εξασφαλιστεί επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας αλλά και ασβεστίου.- Ηλικιωμένοι. Συχνά οι ηλικιωμένοι πάσχουν από ασθένειες όπως: σακχαρώδη διαβήτη, οστεοπόρωση, καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση κ.α. Για αυτούς τους λόγους κάποιες κατηγορίες τροφίμων αποκλείονται από τη διατροφή τους, όπως λίπη, αμυλούχες τροφές και κάποιες άλλες είναι απαραίτητες σε καθημερινή βάση, όπως γάλα, δημητριακά, ψάρι κ.α. Άρα είναι κατανοητό πως οι άνθρωποι αυτοί δεν μπορούν να μεταβάλουν το διαιτολόγιό τους και να νηστέψουν χωρίς να βάλουν σε κίνδυνο την υγεία τους. Ειδικές ομάδες ανθρώπων οι οποίες δεν μπορούν να κάνουν ούτε μερικώς είτε και καθόλου νηστεία, αυτό θα πρέπει να γίνεται κατόπιν συστάσεως του πνευματικού τους και των ιατρών που τους παρακολουθούν (π.χ. μικρά παιδιά, έφηβοι, νέοι, εργαζόμενοι καθώς και υπερήλικοι, ασθενείς κ.λπ.)

Σε κάθε περίπτωση-είτε για θρησκευτικούς είτε για λόγους υγείας, η νηστεία είναι ένα σχεδόν αναγκαίο «διάλειμμα» για τον οργανισμό που βάλλεται καθημερινά από υπερπληθώρα λιπαρών και άλλων βλαβερών συστατικών. Ωστόσο, όπως και σε κάθε τι άλλο στη ζωή, το μέτρο αποτελεί «χρυσό» κανόνα.

Συμπερασματικά, είναι σημαντικό κάθε φορά που αναφερόμαστε στη μεσογειακή διατροφή, να θυμόμαστε ότι η νηστεία είναι ένα βασικό κομμάτι αυτής της διατροφής και όσοι την ακολουθούν έχουν μια καλύτερη ποιότητα διατροφής και βελτιωμένο λιπιδαιμικό προφίλ. Το κίνητρο για τους περισσότερους ανθρώπους είναι θρησκευτικό, αλλά τελικά η νηστεία είναι και μια καλή ευκαιρία για αποτοξίνωση καθώς η εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων νηστείας και μη, είναι τελικά ένα υγιές πρότυπο διατροφής.

Σε τίποτα δεν ωφελεί
η νηστεία των φαγητών
αν δεν συνοδεύεται και από
την νηστεία των παθών!



ΕΡΕΥΝΑ SARRI ET AL ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Σύμφωνα με την έρευνα των Sarri et al (2003) ,που είχε ως σκοπό την εκτίμηση των επιπτώσεων της θρησκευτικής νηστείας (με τους διατροφικούς κανόνες που ορίζει η Ορθόδοξη εκκλησία) στην εικόνα της λιποπρωτεΐνης του αίματος και την παχυσαρκία, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην ολική και LDL χοληστερόλη των ατόμων που νήστευαν μετά το τέλος της νηστείας. Συγκεκριμένα, τα άτομα αυτά παρουσίαζαν ελάττωση των τιμών της ολικής και της LDL χοληστερόλης.

57

Σύμφωνα με την έρευνα των Sarri et al (2004) ,κατά τη διάρκεια της νηστείας τα άτομα που νήστευαν μείωσαν τη λήψη ενέργειας και βελτίωσαν το διατροφικό τους προφίλ με τη μείωση πρόσληψης λίπους (κορεσμένων λιπαρών οξέων και διαιτητικής χοληστερόλης), τη μείωση πρόσληψης πρωτεϊνών, την αύξηση των φυτικών ινών, του φιλικού οξέος, φρούτων, λαχανικών και οσπρίων. Αυτές οι διατροφικές αλλαγές και η μείωση του σωματικού βάρους θα έπρεπε να έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Σύμφωνα με την έρευνα των Sarri et al (2005) που είχε σκοπό να καθορίσει τις επιπτώσεις της τακτικής νηστείας σε διάφορες ηλικίες στην κατάσταση του σιδήρου σε μία ομάδα ασθενών Ελλήνων ορθόδοξων χριστιανών που πραγματοποιούν τη νηστεία, φάνηκε ότι η νηστεία δεν επηρέασε αρνητικά την κατάσταση του σιδήρου.

Η μελέτη των Sarri et al (2006), που σκοπός της ήταν να εξετάσει αν και κατά πόσο η περιοδική χορτοφαγική διατροφή που ακολουθείται κατά την περίοδο της ορθόδοξης χριστιανικής θρησκείας έχει ευεργετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση, έδειξε ότι η αρτηριακή πίεση δεν επηρεάζεται ούτε θετικά ούτε αρνητικά.



Νηστειοθεραπεία

58

Νηστειοθεραπεία είναι η φυσική εκείνη θεραπευτική μέθοδος κατά την οποία στερούμε το άτομο από τη λήψη κάθε τροφής. Χρησιμοποιεί την τάξη των γευμάτων, τα μικρά γεύματα και την αποχή από φαγητό, ποτό και νερό για τη φυσική θεραπεία ασθενειών και για την βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής μας ζωής.



Η νηστειοθεραπεία περιλαμβάνει επτά στάδια τα οποία εν συντομία είναι τα εξής:

1. Προστάδιο: Μέτρια γεύματα
2. Στάδιο Α: Ξηρασία, δηλ. αποχή από φαγητά και υγρά (νηστεία και αποσία)
3. Στάδιο Β: Αποχή από φαγητά αλλά πόση νερού και χυμών σε καθορισμένες ποσότητες.
4. Στάδιο Γ: Μικρά γεύματα με περιορισμένη πόση υγρών.
5. Στάδιο Δ: Μέτρια γεύματα με καθορισμένη πόση υγρών.
6. Στάδιο Ε: Κανονικά γεύματα την μία μέρα και την επόμενη ξηρασία (εναλλάξ).
7. Στάδιο ΣΤ: Κανονικά γεύματα με μία μέρα την εβδομάδα ξηρασία.

Αναλόγως της επιθυμίας του ασθενούς, της ιδιοσυγκρασίας, της επαγγελματικής του δραστηριότητας και του είδους της ασθένειας επιλέγουμε ένα συνδυασμό σταδίων προκειμένου να θεραπευθεί μία νοσηρή κατάσταση.

Θα πρέπει στο σημείο αυτό να τονιστεί πως η θεραπευτική αγωγή της νηστείας έχει τεράστια διαφορά από τη λιμοκτονία.

Όπως αναφέρει ο γιατρός Καράβης «η διάκριση της Θεραπευτικής αγωγής της νηστείας είναι καθοριστικός παράγων, όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της, στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων και είναι συνάρτηση της υπάρχουσας βλάβης των κυττάρων, της συσσώρευσης τοξικών ουσιών, της διαταραχής των ενδοκυττάρων και εξωκυττάρων επεξεργασιών και των αποθεμάτων του οργανισμού. Η διάρκεια καθορίζεται από:

- 1) την υποχώρηση των συμπτωμάτων της ασθένειας
- 2) την αναζωογόνηση του οργανισμού του ασθενούς, ενώ βρίσκεται ακόμη σε νηστεία
- 3) την επάρκεια (εξάντληση) των αποθεμάτων του οργανισμού»

Όπως εξηγεί παρακάτω, ο οργανισμός του νηστεύοντα, για να ανταπεξέλθει στις ζωτικές ανάγκες του οργανισμού καταναλώνει τα φυσικά του αποθέματα. Κύριοι προμηθευτές ενέργειας είναι τα λίπη και οι υδατάνθρακες (γλυκογόνο). Όταν αυτά τα αποθέματα τελειώσουν, τότε ο οργανισμός περνά στην καύση λευκωμάτων, τρέφεται κυριολεκτικά από τις σάρκες του...- μια εβδομάδα μετά την έναρξη καύσης λευκωμάτων σταματά κάθε θεραπευτική επίδραση της Νηστείας και αρχίζει το στάδιο της λιμοκτονίας. Ουσιαστικά παρά το γεγονός πως ένα άτομο μπορεί να νηστεύει επί εβδομάδες χρησιμοποιώντας τα αποθέματα λίπους και υδατανθράκων του οργανισμού, θα πρέπει να σταματήσει μόλις αρχίσει η καύση λευκωμάτων (γι' αυτό και χρειάζεται παρακολούθηση από ειδικούς η πολυήμερη, μακράς διάρκειας νηστεία... ή η εφαρμογή της εντός ειδικευμένων κλινικών νηστειοθεραπείας).

Παράλληλα κατά την περίοδο εφαρμογής της νηστείας, είναι ουσιαστικά η αυτόλυση, που παρέχει τις εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες της στον οργανισμό. Η στέρηση τροφής θέτει

σε λειτουργία την αυτόλυση αποταμιευμένων ουσιών και στη συνέχεια ουσιών ελάχιστης ή μικρής σημασίας στην οικονομία του οργανισμού.

«Τοξίνες, κύστεις, αποστήματα, όγκοι, υφίστανται πρώτοι την καταλυτική επίδραση της νηστείας και εξαφανίζονται ή συρρικνώνονται.»

Πειράματα και έρευνες (σε ανθρώπους και ζώα) έδειξαν πως η περιοδική στέρηση τροφής χαρίζει τη δυνατότητα να ζουν περισσότερο του συνήθους (μακροζωία!) Και αυτό όπως εξηγεί ο ίδιος γιατρός, «με τη νηστεία βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και η αναπνοή. Οι βρόγχοι απαλλάσσονται από φλέγματα, τα οποία ρευστοποιούνται και αποβάλλονται. Το ίδιο και τα φλέγματα-απεκκρίματα της μύτης, των ιγμορείων, των μετωπιαίων κόλπων και των σιελογόνων αδένων. Ουσιαστικά όλη η νοσογόνος ύλη αποβάλλεται με αποτέλεσμα να γίνεται οξύτερη η όσφρηση, η ακοή, και η όραση. Επίσης τραύματα, έλκη, άτονα έλκη, κατάγματα επουλώνονται ταχέως.» ...

«Ολόκληρος ο πεπτικός σωλήνας απαλλάσσεται από κατακρατηθέντα κόπρανα και παθογόνους μικροοργανισμούς και καθαρίζεται τέλεια.» ...»Οι ιστοί ανανεώνονται, βελτιώνεται η διαδικασία της πέψης, βελτιώνεται η λειτουργία της καρδιάς, του κεντρικού νευρικού συστήματος, του ήπατος, της σπλήνας, του παγκρέατος, του αιμοποιητικού συστήματος κατά εκπληκτικό τρόπο και αποκαθίσταται η φυσιολογική έκκριση των αδένων.

60



«Ενώ ο οργανισμός δεν αποκτά νέο ενεργειακό υλικό, γίνεται πιο δυνατός με το να απαλλαγεί από το παθητικό, νοσογόνο υλικό που προκαλεί εμπλοκές (!) στην ομαλή λειτουργία του.»

Εκτός από την αυτόλυση, κατά τη νηστεία λαμβάνει χώρα και μερική ΑΝΑΠΛΑΣΗ των φθαρθέντων ιστών που οφείλεται αφ' ενός στην καλύτερη αιμάτωση των οργάνων που έχουν απαλλαγεί από νοσογόνο υλικό και εμπόδια στην κυκλοφορία του αίματος (κυκλοφοριακή συμφόρηση) και αφ' ετέρου από την εσωτερική ιαματική δύναμη του οργανισμού για επανόρθωση βλαβών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κ. ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΣΗΜΕΡΑ ,ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ , ΑΘΗΝΑ 2001.

Γ.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ : ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ , ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ.

SERGE RENAUD : Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ :ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ , ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΡΑΥΛΟΣ, ΑΘΗΝΑ 2001.

ΔΗΩ – ΕΚΔΟΣΕΙΣ : ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ .

ΝΗΣΤΕΙΑ » , ΛΕΞΙΚΟ ΒΙΒΛΙΚΗΣ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ (ΜΤΦΡ. ΑΠΟ ΓΑΛΛΙΚΑ ΜΕ ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΣΑΒΒΑ ΑΓΟΥΡΙΔΗ, ΑΘΗΝΑ 1980.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ : ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΡΟΥΣΣΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

61

Σχολικά βιβλία Α΄ & Β΄ Γυμνασίου Οικιακής Οικονομίας. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων

Σχολικό βιβλίο Α΄ Λυκείου Βιολογίας. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων

ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ Από το "Η νηστεία της Εκκλησίας", Αρχιμ. Συμεών Κούτσα Εκδ. Αποστολική Διακονία, σελ. 88-92

Μεσογειακή Διατροφή, Νηστεία , Αναστασίας Βενιέρητη

Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας

ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ (Λόγος Περί Νηστείας)

ΚΛΙΜΑΞ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΣΙΝΑΪΤΟΥ Λόγος Δέκατος Τέταρτος – Περί Γαστριμαργίας

<http://www.clickatlife.gr/your-life/story>

<http://www.oodegr.com/oode/orthod/praktikes/nistia1H>