

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑ : «ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια της υλοποίησης του προγράμματος των Ερευνητικών εργασιών του Α΄ τετραμήνου της Α΄ τάξης του Λυκείου μας, δόθηκε η ευκαιρία στους μαθητές που την επέλεξαν να ασχοληθούν με ένα ενδιαφέρον θέμα, που το αγκάλιασαν και το προσέγγισαν θετικά από την πρώτη στιγμή. Είναι φανερό ότι τόσο το θέμα της νηστείας, όσο και της υγιεινής διατροφής αποτελούν αναζήτηση αλλά και ζητούμενο τόσο των μαθητών, όσο και του περιβάλλοντός τους, κοντινού και ευρύτερου.

Το θέμα της νηστείας είναι σαφώς συνδεδεμένο με το θρησκευτικό μάθημα γενικά, αλλά και με την διδασκόμενη ύλη του στην Α΄ τάξη του Λυκείου, όπου εξετάζεται διεξοδικά το θέμα της λατρείας στην Ορθόδοξη Ανατολική Εκκλησία. Δημιουργήθηκε λοιπόν μια θετική ατμόσφαιρα σε όλα τα επίπεδα της κοινής αυτής αναζήτησης, με οφέλη για όλες τις εμπλεκόμενες πλευρές.

Η ενασχόληση με το θέμα επικεντρώθηκε από την αρχή κυρίως σε βασικά θέματα ενημέρωσης των παιδιών σχετικά και με τους δύο πυλώνες του θέματος, μέσα από την δική τους δραστηριοποίηση και συνεργασία, προκειμένου να κατακτηθούν σταδιακά οι επιδιωκόμενοι στόχοι και σκοποί. Συντονιστής και μαθητές πιστεύουμε ότι έγινε μια πολύ σοβαρή και συγκροτημένη προσπάθεια, που δίδαξε πολλά και ενδιαφέροντα εκατέρωθεν.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι γενικά αποδεκτό και απολύτως κατανοητό το γεγονός ότι η νηστεία, με όποια μορφή και αν αυτή παρουσιάζεται, αποτελεί ένα σαφές και διακριτό χαρακτηριστικό όλων των θρησκειών ανά την υφήλιο, καθώς ανεξαρτήτως συγκεκριμένης πίστεως ή δογματικής διαφοροποίησης, ασκείται από τους πιστούς.

Στη παρούσα εργασία θα έχουμε την ευκαιρία να αναζητήσουμε και να επισημάνουμε τις συγκεκριμένες εκφράσεις της νηστείας, για τις μεν άλλες θρησκείες ή ομολογίες σύντομα και επιγραμματικά, για την δε Ορθόδοξη Ανατολική Εκκλησία όσο γίνεται πιο διεξοδικά. Ο παραλληλισμός και η συσχέτισή της με την υγιεινή διατροφή αποτελεί την άλλη πλευρά του

νομίσματος για την εργασία μας, καθώς από πολλές και διαφορετικές πλευρές εισπράττει ο σύγχρονος άνθρωπος τις ευεργετικές για τον ανθρώπινο οργανισμό συνέπειες της ορθής νηστείας, όπως ακριβώς την έχει διαμορφώσει η Ορθοδοξία. Δεν είναι λίγες ομολογουμένως οι μελέτες και οι εργασίες που το πιστοποιούν αυτό και που έχουν δει κατά καιρούς το φως της δημοσιότητας.

Η υγιεινή διατροφή από την άλλη πλευρά δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις, καθώς είναι γενικευμένος ο προσανατολισμός του ανθρώπου της σημερινής εποχής προς την κατεύθυνσή της. Μικροί και μεγάλοι αναζητούν το «ευ ζειν» μέσα από υγιεινές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες θα θεμελιώσουν για τον καθένα μια ποιότητα ζωής, θα εξασφαλίσουν ευημερία και μακροζωία. Μην ξεχνάμε επίσης και τον γενικότερο προσανατολισμό της σύγχρονης ζωής προς οτιδήποτε πηγαίο, φυσικό, παραδοσιακό, βιολογικό, που έχει παραχθεί απαλλαγμένο κατά το δυνατόν, από στοιχεία βλαβερά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ας ξεκινήσει λοιπόν το ταξίδι αυτό, για το οποίο πολλά υποσχόμαστε και ακόμα περισσότερα προσδοκούμε!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄ : Πως αντιλαμβάνεται την νηστεία η χριστιανική θρησκεία

1.1 Ορισμός της νηστείας

Η νηστεία ορίζεται επιστημονικά ως η εκούσια ή ακούσια αποχή από την πρόσληψη τροφής. Η ακούσια αποχή αφορά την αστία από εξωγενείς παράγοντες, η δε εκούσια αποχή συνδέεται συνήθως με θρησκευτικούς λόγους και πνευματική προοπτική, σκοπεύοντας στον εσωτερικό καθαρισμό του σώματος. Η αποχή των τροφών δεν σημαίνει περιφρόνηση προς αυτές, αλλά ασκητική προσπάθεια για να απαλλαγούμε από την εξάρτηση από αυτές και την απόλαυσή τους, πράγμα που οι Πατέρες θεωρούν αρχή κάθε αμαρτίας. Η χριστιανική νηστεία δεν «σκοτώνει» την σάρκα, αλλά προσπαθεί να «σκοτώσει» τα πάθη. Είναι γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται προς την άσκηση της νηστείας, καθώς αποτελεί κατεξοχήν τρόπο επιτυχούς και άμεσης αποτοξίνωσης του οργανισμού στο σύνολό του.

Προσεγγίζοντάς την ετυμολογικά, η λέξη νηστεία είναι σύνθετη από το στερητικό μόριο «νη» και το ρήμα «εσθίω», που σημαίνει τρώγω. Εννοείται ότι δεν εφαρμόζουμε κατά λέξη τον όρο στην εκκλησιαστική καθημερινότητα, αλλά υλοποιούμε περισσότερο την εντολή του Κανονικού Δικαίου της Εκκλησίας μας που ορίζει ότι: *«Νηστείες ονομάσθησαν οι ημέρες κατά τις οποίες οι πιστοί δέον να απέχουν από τις ηδονές του βίου και ορισμένων τροφών και ποτών»*. Οι τροφές που καταναλώνει ο άνθρωπος διακρίνονται με αυτό το σκεπτικό, σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τις νηστίσιμες και τις αρτύσιμες. Οι νηστίσιμες τροφές είναι αυτές οι οποίες καταναλώνονται

πρωτογενώς και φυσικά, σχεδόν όπως υπάρχουν στη φύση. Εννοούμε δηλαδή τα φρούτα, τα λαχανικά, τους υδατάνθρακες και τα παράγωγά τους, που κατά βάσει δεν περιέχουν ζωικά λίπη. Οι αρτύσιμες τροφές είναι αυτές που αποτελούν προϊόντα επεξεργασίας (δηλαδή μαγειρέματος) με βούτυρο και άλλα αρτύματα (καρυκεύματα), όπως και αυτές που προέρχονται απευθείας από τα ζώα (κρέας, γάλα, αυγά κτλ).

1.2 Η παρουσία της νηστείας στον τόπο και τον χρόνο

Η νηστεία, όπως μαρτυρούν ιστορικές πηγές, είναι συνήθεια πολλών λαών από τους αρχαίους χρόνους. Ο Ηρόδοτος κάνει αναφορά στους Αιγυπτίους, λέγοντας ότι υποβάλλονταν σε νηστεία, κυρίως στις μεγάλες εορτές της Ίσιδας, για λόγους τόσο θρησκευτικούς, όσο και υγιεινής. Στους αρχαίους Έλληνες η νηστεία περιοριζόταν σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, σε αντίθεση με τη λιτότητα στη διαίτα, που ήταν περισσότερο διαδεδομένη. Νηστεία ακολουθούσαν κυρίως οι ιερείς, οι βασιλείς και άλλοι αξιωματούχοι, που επρόκειτο να τελέσουν θυσία. Ιδιότυπες νηστείες είχαν καθιερώσει διάφορες θρησκευτικές και φιλοσοφικές σχολές, που είχαν όμως απήχηση μόνον στον κύκλο των οπαδών τους. Οι Ρωμαίοι νήστευαν κυρίως σε περιόδους κρίσεων, για να προκαλέσουν τη θεία βοήθεια. Με τη μία ή την άλλη μορφή, η νηστεία ως εκούσια αποχή από συγκεκριμένες τροφές ή επίσης εκούσια αποχή από τη σίτιση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, εμφανίζεται σχεδόν σε όλους τους πολιτισμούς, διαχρονικά.

Στον Ιουδαϊσμό, ο «Οδηγός διατροφής» περιλαμβάνει διατροφικούς κανόνες που περιγράφονται με μεγάλη λεπτομέρεια στην Τόρα, ένα από τα δύο ιερά κείμενα των Ιουδαίων (Τόρα και Ταλμούδ). Η Τόρα, γνωστή και ως Πεντάτευχος, αποτελείται από τα πέντε πρώτα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης, που γράφτηκαν τον 6ο αιώνα π.Χ. Οι διαιτητικές απαγορεύσεις του ιουδαϊσμού είναι πολύ αυστηρές, δεν τις ακολουθούν όμως με την ίδια προσήλωση όλοι οι πιστοί. Η βιομηχανία τροφίμων, ωστόσο, ακολουθεί το σύστημα Κασρούτ, σύμφωνα με το οποίο διαχωρίζονται με τις σχετικές ενδείξεις τα τρόφιμα που είναι συμβατά με τους διαιτητικούς κανόνες του ιουδαϊσμού, από εκείνα που έχουν απαγορευμένα συστατικά. Σύμφωνα με το Ταλμούδ, ο συνδυασμός του κρέατος με τα γαλακτοκομικά προϊόντα απαγορεύεται. Στην πράξη, εάν ο πιστός φάει κρέας, πρέπει να περιμένει έξι ώρες για να φάει γαλακτοκομικά, ενώ, όταν φάει γαλακτοκομικά, πρέπει να περιμένει τουλάχιστον μία ώρα πριν φάει κρέας. Πιθανώς μία εξήγηση γι' αυτή την απαγόρευση να κρύβεται στην ιδιαιτερότητα της εβραϊκής φυλής. Οι ειδικοί έχουν επισημάνει ότι οι Εβραίοι (μία φυλή που αποφεύγει τις προσμείξεις με άλλες φυλές) παρουσιάζουν συχνά ανεπάρκεια λακτάσης, ένα ένζυμο που βρίσκεται

στο γαστρεντερικό σύστημα και βοηθά στην πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων. Το συγκεκριμένο ένζυμο είτε λείπει τελείως είτε είναι αδρανές στον οργανισμό τους, με αποτέλεσμα η κατανάλωση γαλακτοκομικών να δημιουργεί προβλήματα, όπως φούσκωμα, αέρια και διάρροια.

Στο Ισλάμ, το Κοράνι (το ιερό κείμενο του Ισλάμ) ορίζει ποιες τροφές είναι «χαράμ», απαγορευμένες, και ποιες είναι «χαλάλ», δηλαδή επιτρέπονται. Οι κυριότεροι περιορισμοί αφορούν την κατανάλωση χοιρινού. Το Κοράνι απαγορεύει επίσης την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ένα μέτρο που -πέρα από τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των πιστών- πιθανών να στοχεύει στη διατήρηση της κοινωνικής τάξης. Ακόμη και όταν ένα φαγητό «χαλάλ» τοποθετηθεί σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτομάτως γίνεται «χαράμ» και το συγκεκριμένο πιάτο πρέπει να τοποθετηθεί σε άλλο τραπέζι, προκειμένου να επιτραπεί η βρώση του. Ωστόσο, η έμφαση που δίνει το Κοράνι στην απαγόρευση του αλκοόλ που προέρχεται από σταφύλι (την εποχή που γράφτηκε το ιερό αυτό κείμενο δεν γνώριζαν άλλα αλκοολούχα ποτά εκτός από το κρασί) χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για την κατανάλωση άλλων οινοπνευματωδών. Η κύρια υποχρέωση των πιστών, πάντως, είναι η νηστεία του Ράμανταν (ή Ράμαζαν στην τουρκική). Το Ράμανταν είναι ένας από τους πέντε «στύλους» της ισλαμικής πίστης που κάθε πιστός μουσουλμάνος πρέπει να τηρεί, για να εξασφαλίσει μία θέση στον Παράδεισο. Πολυάριθμες έρευνες με αντιφατικά αποτελέσματα έχουν γίνει για να διαπιστωθούν οι επιπτώσεις της νηστείας του Ράμανταν στην υγεία των πιστών. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, τα οφέλη της νηστείας του Ράμανταν είναι η μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης και η ελάττωση του σωματικού βάρους. Οι ειδικοί, ωστόσο, επισημαίνουν ότι η νηστεία του Ράμανταν ανατρέπει τους βιορυθμούς των πιστών και επιβραδύνει το ρυθμό του μεταβολισμού. Η τροφή και το νερό, που είναι απαραίτητα για να αντεπεξέλθει ο πιστός στις καθημερινές δραστηριότητες, είναι απαγορευμένα, ενώ, όταν πλέον επιτρέπονται, πλησιάζει η ώρα του ύπνου.

Στις ανατολικές θρησκείες, περνώντας σε περιβάλλον πολυθεισμού, η σημασία του φαγητού είναι πολύ μεγάλη. Ο Κομφούκιος είχε πει ότι το φαγητό είναι η δύναμη που ενώνει την κοινωνία και κανείς δεν είναι τόσο ικανός, ώστε να κατανοήσει το πραγματικό νόημα της διατροφής του. Ο ινδουισμός, όπως και ο βουδισμός, συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την παράδοση της φυτοφαγίας, χωρίς ωστόσο να την επιβάλλουν. Η διάδοση μίας διατροφής που δεν περιέχει κρέας σε αυτές τις θρησκείες προκύπτει από δύο βασικές θρησκευτικές αρχές:

- α) Την αρχή της μετενσάρκωσης, σύμφωνα με την οποία οι ψυχές απλώς αλλάζουν μορφή.
- β) Την αχίμσα («μη βία»), που ισχύει για όλα τα έμβια όντα. Με αυτό το πνεύμα πολλοί πιστοί αντιτίθενται στη θανάτωση των ζώων.

Η διατροφική αξία μίας δίαιτας που περιέχει σε πολύ μικρό ποσοστό κρέας, ή και καθόλου, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σύνθεση και την ποσότητα των υπόλοιπων τροφίμων που καταναλώνονται από αυτούς τους πληθυσμούς. Το ρύζι, ωστόσο, είναι βασικό χαρακτηριστικό της ασιατικής κουζίνας και συνήθως καταναλώνεται σε κάθε γεύμα. Το ρύζι -σύμφωνα με τους ειδικούς- είναι σημαντική πηγή όχι μόνο υδατανθράκων, αλλά και πρωτεϊνών. Η αποχή από το κρέας σε αυτές τις θρησκείες συνήθως συνδυάζεται με αποχή από το αλκοόλ ή και το κάπνισμα, γεγονός που έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

Τέλος, ο χριστιανισμός δεν έχει την πληθώρα των διατροφικών περιορισμών που χαρακτηρίζουν τις άλλες θρησκείες (ιουδαϊσμός, ισλαμισμός, ινδουισμός). Από την άλλη πλευρά, η τήρηση των νηστειών έχει μεγάλη θρησκευτική σημασία για τους ορθόδοξους χριστιανούς. Στις περιόδους νηστείας οι πιστοί απέχουν από όλες τις τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά), προσπαθώντας μέσα από τον τροφικό περιορισμό να πραγματοποιήσουν πνευματικές επιτυχίες, όπως προαναφέρθηκε και θα αναλυθεί περαιτέρω στα συνακόλουθα.

1.3 Ποιο είναι όμως το πραγματικό νόημα της νηστείας στον Ορθόδοξο κόσμο

Όμως, το απόλυτο πνευματικό νόημα της άσκησης της νηστείας αφορά σε μια προσέγγιση πολύ βαθύτερη. Ο χριστιανός καλείται στην ζωή του να κατανοήσει αρχικά και να βιώσει στην συνέχεια την διδασκαλία και το παράδειγμα του Θεανθρώπου Ιησού Χριστού, ο οποίος θεμελίωσε ένα ιδιόρρυθμο ανθρωποκεντρισμό, όπου στο κέντρο δεν τίθεται ο εαυτός μας, όπως στην κοινωνία που ζούμε, αλλά ο πλησίον ως εικόνα του Θεού, αλλά και δική μας. Γίνεται λοιπόν σαφές ότι ο κυριότερος αντίπαλος του ανθρώπου στην αποτελεσματική εφαρμογή του «αγαπάτε αλλήλους» δεν είναι άλλος από τον ίδιο του τον εαυτό. Εκείνο λοιπόν που πρέπει αυτός να υπερβεί είναι κυρίως ο εγωισμός του, η φιλαυτία και οι επιθυμίες του. Δικαιολογημένα λοιπόν η Εκκλησία, ως παιδαγωγός, δεν ξεκινά από τον περιορισμό του πνεύματος, αλλά από τον περιορισμό της ύλης. Είναι δε εύκολο να κατανοηθεί ότι πιο εύκολα μπορεί ο καθένας να ελέγξει την επιθυμία του για κάποια υλικά αγαθά (όπως η τροφή), από το να περιορίσει τον εγωισμό και τα πάθη του. Αποτελεί ουσιαστικά η διαδικασία αυτή μια μορφή πνευματικής άσκησης από τα απλούστερα στα συνθετότερα, από τα τυποποιημένα στα πιο απαιτητικά, όπου ο πιστός θα είναι σε θέση να αναπτύξει πνευματική πρωτοβουλία.

Τον ιδιαίτερα πνευματικό χαρακτήρα της νηστείας τον επιβεβαιώνουν και οι αγιογραφικές μαρτυρίες, που μεταφέρουν τα σχετικά χωρία της θεϊκής διδασκαλίας. Ο ίδιος λοιπόν ο Κύριος

παρουσιάζεται να πραγματοποιεί απόλυτη νηστεία για σαράντα ημέρες (τεσσαρακονθήμερη) στην έρημο, όπου είχε αποσυρθεί για πνευματική άσκηση και προετοιμασία, πριν από την έναρξη της δημόσιας δράσης Του. Εκεί αντιμετωπίζει και τους πειρασμούς του Διαβόλου, για να υπογραμμιστεί η κυριαρχία του Νέου Αδάμ (Χριστός) πάνω στις δαιμονικές δυνάμεις, στις οποίες είχε υποκύψει ο πρώτος Αδάμ με την παρακοή. Η αγιογραφική τεκμηρίωση συνεχίζεται με τις σαφείς οδηγίες που θα δώσει ο Ίδιος στην «επί του όρους ομιλία» Του ως εξής: *«Όταν νηστεύετε μη γίνεστε σκυθρωποί , όπως οι υποκριτές , που παραμορφώνουν τα πρόσωπά τους για να δείξουν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Σας διαβεβαιώνω πως έτσι έχουν κιόλας λάβει την ανταμοιβή τους. Εσύ αντίθετα όταν νηστεύεις περιποιήσου τα μαλλιά σου και νίψε το πρόσωπό σου για να μην φανεί στους ανθρώπους η νηστεία σου, αλλά στον Πατέρα σου που βλέπει τις κρυφές σου πράξεις. Και ο Πατέρας σου θα σου το ανταποδώσει φανερά».*

Κάνοντας λοιπόν ένα βήμα παραπέρα θα λέγαμε ότι στοχεύουμε αποκλειστικά και μόνο στον περιορισμό των παθών, των αμαρτωλών πράξεων, των κακών λόγων, των ενόχων επιθυμιών, των αισχρών λογισμών, δηλαδή της ίδιας της αμαρτίας σε κάθε έκφρασή της. Είναι σαφής ο άγιος Νείλος Αγκύρας όταν συμβουλεύει: «Νήστευε δε μη μόνον από άρτου και οίνου και κρεών και άλλων τινών βρωμάτων ή πομάτων αλλά πολύ πλέον από των λογισμών...». Με αυτή την αφετηρία ερχόμαστε να οικοδομήσουμε μια πνευματικότητα, η οποία αντικατοπτρίζει πλήρως τα δεδομένα της πίστης της ορθόδοξης ανατολικής Εκκλησίας. Γιατί το υποστηρίζουμε όμως αυτό;

Αξίζει εδώ να υπογραμμίσουμε μερικές βασικές προϋποθέσεις και χαρακτηριστικά, που διαμορφώνουν κυρίαρχα στοιχεία της Ορθοδοξίας και τελικά επιβεβαιώνουν τα παραπάνω. Το αντιπροσωπευτικότερο χαρακτηριστικό της πίστης του Χριστού, είναι η δική Του δήλωση, καλώντας τον καθένα από εμάς: «όστις θέλει οπίσω μου ελθείν, απαρνησάσθω εαυτόν και αράτω τον σταυρόν αυτού και ακολουθείτω μου». Κανένας καταναγκασμός, καμιά υποχρέωση συμμόρφωσης, καμιά απειλή μπροστά σε μια ανθρώπινη απόρριψη. Ο μεγαλύτερος ύμνος στην ανθρώπινη ελεύθερη βούληση, με την οποία ως προίκα πλάστηκε ο άνθρωπος. Η επιλογή λοιπόν είναι προσωπική, αποτέλεσμα γόνιμης σκέψης και χρήσης του λογικού και του αυτεξουσίου. Την κλίση ακολουθεί η πρόταση για συμμόρφωση σε κάποιους κανόνες καθαρότητας όπως η νηστεία , απαραίτητους για την διαμόρφωση της ορθόδοξης πραγματικότητας. Πάλι όμως γίνεται με βάση τη δύναμη και την προαίρεση του πιστού. Δεν αποκλείεται η αποτυχία του πνευματικού αγώνα και όταν υπάρξει δεν τιμωρείται δικανικά, αλλά μόνο για παραδειγματισμό. Δίνεται πάντα η άλλη ευκαιρία, με την δήλωση και πάλι του ίδιου του Χριστού: «οσάκις αν πέσει, έγειραι και σωθήσει». Το ζητούμενο λοιπόν έγκειται αποκλειστικά και μόνο στον άνθρωπο, στον οποίο παρουσιάζεται το

έργο της Θείας Οικονομίας (σωτηρία), του φανερώνεται ο δρόμος και ο τρόπος της επιτυχίας, του χαρίζεται η προοπτική της Βασιλείας του Θεού και του ζητείται μόνο η ελεύθερη συνεργασία. Τα όπλα που μπορεί να χρησιμοποιήσει είναι πολλά και το κυριότερο από αυτά η εγκράτεια, που σκοπό έχει να χαλυβώσει την θέληση, οδηγώντας στην επιτυχία. Μέσα σε όλο αυτό το φιλελεύθερο πλαίσιο εντάσσεται και το θέμα της νηστείας, είτε ως νηστεία τροφών, είτε ως πνευματική άσκηση. Με την κατανόηση λοιπόν του παραπάνω πλαισίου μπορούμε εύκολα να αποφύγουμε παρανοήσεις και προβλήματα, που καθιστούν για κάποιους την νηστεία ως κάτι ξεπερασμένο, ή αναχρονιστικό, ή ανεδαφικό, ή τελικά υποχρέωση μόνο του κλήρου και όχι του λαού του Θεού στο σύνολό του.

1.4 Πως διαμορφώνονται οι νηστείες στο Ορθόδοξο έτος

Σε ολόκληρη την διάρκεια του ημερολογιακού έτους, έχει οικοδομηθεί με μεγάλη προσοχή σε όλες τις λεπτομέρειες, το πρόγραμμα της ορθόδοξης νηστείας. Οι ορθόδοξοι ομολογουμένως νηστεύουν πολύ, καθώς η νηστίσιμες περίοδοι αντιπροσωπεύουν χρονικά, σχεδόν τις μισές ημέρες του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, αναφερόμαστε στις παρακάτω περιόδους/ημέρες:

- ✓ Την Τετάρτη και την Παρασκευή κάθε εβδομάδας
- ✓ Την εβδομάδα της Τυρινής, από κρεατικά
- ✓ Την Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα
- ✓ Την Μεγάλη εβδομάδα (και το Μ. Σάββατο, που είναι το μοναδικό Σάββατο που δεν καταλύεται το ελαιόλαδο)
- ✓ Την Τεσσαρακοστή Χριστουγέννων
- ✓ Την Νηστεία Αγ. Αποστόλων
- ✓ Την Νηστεία Δεκαπενταύγουστου
- ✓ Ειδικές ημέρες νηστείας: την Παραμονή Θεοφανείων, την 14^η Σεπτεμβρίου (Υψωση του Τιμίου Σταυρού),
- ✓ 29 Αυγούστου (ο αποκεφαλισμός του Αγ. Ιωάννου του Προδρόμου).

Εύκολα θα αναρωτιόταν κάποιος, μήπως τελικά οι χριστιανοί ακολουθούν μια εξοντωτική νηστεία, ικανοποιώντας έναν θεό που αρέσκεται να βλέπει το πλάσμα Του να υποφέρει. Η

διατύπωση μια τέτοιας πεποίθησης, αν μη τι άλλο άγνοια δηλώνει και όχι κάτι άλλο. Για να διαλύσουμε λοιπόν τις απορίες, επιβάλλεται να μιλήσουμε και για τις περιόδους/ημέρες, «κατάλυσης της νηστείας». Σε χρονικά μεγάλες νηστήσιμες περιόδους λοιπόν, η Εκκλησία έχει θεσπίσει κάποιες ημέρες «ανάπαυλας», για τόνωση και όχι εξάντληση των πιστών που νηστεύουν. Αυτές είναι :

- Από 25 Δεκεμβρίου έως 4 Ιανουαρίου
- Την 1η εβδομάδα του Τριωδίου
- Την Τυρινή εβδομάδα (όχι κρεατικά, αλλά μόνο γαλακτοκομικά και αυγά)
- Την διακαινήσιμο εβδομάδα (εβδομάδα μετά το Πάσχα)
- Την εβδομάδα του Αγ. Πνεύματος
- Ιχθυοφαγία σε συγκεκριμένες ημέρες, εν μέσω νηστείας (25^η Μαρτίου, Κυριακή των Βαΐων, της Μεταμορφώσεως κ.αλ.).

Γίνεται λοιπόν απολύτως κατανοητό ότι ο σκοπός της νηστείας είναι παιδαγωγικός και σίγουρα δεν αφορά μόνο ή κυρίως τις τροφές. Εκείνο που αποζητά η νηστεία είναι η καθαρότητα συνόλου του ανθρώπου και σωματικά και πνευματικά.

1.5 «Ουκ επ' άρτω μόνον ζήσεται άνθρωπος ...»

Η φράση «Ουκ επ' άρτω μόνον ζήσεται άνθρωπος ...αλλ' επί παντί ρήματι εκπορευομένω διά στόματος Θεού» [Ματθ. δ'4], ειπώθηκε για πρώτη φορά από τον Χριστό στην «επί του όρους ομηλία» Του. Σχετικά με την συνάφεια του κειμένου, ο Χριστός πραγματοποιώντας μια σύνδεση της Παλαιάς με την Καινή Διαθήκη, συγκρίνει την μορφή του παλαιού Αδάμ, με τον νέο Αδάμ – δηλαδή τον εαυτό Του. Ο πρώτος υποκύπτει στην αμαρτία χωρίς την τήρηση της νηστείας που του ζητήθηκε, ενώ ο δεύτερος διά νηστείας δοκιμάζεται από τον διάβολο και βγαίνει νικητής. Ο Χριστός λοιπόν ζει την ένταση της νηστείας στην έρημο και δίνει για κάθε άνθρωπο το στίγμα της συμμόρφωσης στον θείο νόμο αρχικά και ακολούθως στην υπηρετηση των υλικών ή άλλων αναγκών. Χρειάζεται και κάτι βαθύτερο και ουσιαστικότερο που θα χορτάσει την πνευματική πείνα και την πνευματική δίψα του. Οι πατέρες της Εκκλησίας πολύ γρήγορα ερμήνευσαν την αίτηση αυτή ως *επιθυμία συμμετοχής στη Θεία Ευχαριστία*, όπου προσφέρεται ως άρτος και οίνος το Σώμα και το Αίμα του Ιησού Χριστού.

1.6 Νηστευτές άγιοι

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα αγίων στην Ορθόδοξη Εκκλησία, στους οποίους αποδόθηκε η επωνυμία «νηστευτές», λόγω της απόλυτης προσήλωσής τους στην αρετή αυτή. Οι άνθρωποι αυτοί έρχονται να εφαρμόσουν πλήρως και κατά γράμμα τα δεδομένα της νηστείας της ορθόδοξης χριστιανικής εκκλησίας, φτάνοντας σε υψηλότατα επίπεδα αγιότητας, καταφέροντας με τον τρόπο αυτό να γίνουν πρότυπα για όλους τους άλλους πιστούς. Μερικά αντιπροσωπευτικά παραδείγματα:

- ✓ Άγιος Ιωάννης ο Νηστευτής, Πατριάρχης Κωνσταντινούπολης

Από πολύ νωρίς έλαβε το προσωνύμιο αυτό, λόγω της μεγάλης εγκράτειάς του. Ήταν Καππαδόκης στην καταγωγή, γι' αυτό πολλές φορές τον συναντάμε με την επωνυμία «Καππαδόκης». Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Κωνσταντινούπολη, ενώ εργαζόταν ως χαράκτης. Χειροτονήθηκε διάκονος από τον Πατριάρχη Ιωάννη τον Γ' και υπηρέτησε στον ναό της Αγίας Σοφίας. Εξελέγη Πατριάρχης στις 11 Απριλίου του 582, πέθανε στις 2 Σεπτεμβρίου του 595 και ετάφη στο ναό των Αγίων Αποστόλων. Ανακηρύχθηκε άγιος και η μνήμη του τιμάται από την Ορθοδοξία στις 2 Σεπτεμβρίου. Η αγία κάρα του φυλάσσεται στην Ι. Μονή Αγάθωνος Φθιώτιδας.

- ✓ Άγιος Ευστράτιος ο Οσιομάρτυρας ο Νηστευτής

Καταγόταν από πλούσια οικογένεια. Μοίρασε τα πλούτη του στους φτωχούς, έγινε μοναχός και αφιερώθηκε στην προσευχή και την νηστεία. Μέσα από τον μοναστικό αγώνα κατέκτησε την κυριαρχία επί των παθών του. Αυτό το κατάφερε με νηστεία και περισυλλογή. Η μνήμη του τιμάται από την Ορθοδοξία στις 28 Μαρτίου.

- ✓ Άγιος Ευφρόσυνος ο Μάγειρας

Ήταν αγράμματος αλλά αληθινά πιστός. Έκανε ελεημοσύνες και βοηθούσε τον συνάνθρωπο με κάθε τρόπο. Επέλεξε να ζήσει σε ένα μοναστήρι, όπου έγινε μάγειρας. Έζησε ήρεμα την ζωή του με προσευχή και νηστεία, ενώ πέθανε τελικά σε ένα ερημικό ησυχαστήριο.

1.7 Μοναστηριακή διατροφή

. Η μοναστηριακή μαγειρική, όπως ασκείται ανά τους αιώνες, ακολουθεί τους εποχικούς κύκλους στα υλικά που χρησιμοποιεί και εκτιμάται για την απλότητα, την λιτότητα των γεύσεων, την καλαισθησία και την οικονομία της, αλλά και για την αυτάρκεια - την οποία συνιστά και στους

λαϊκούς οπαδούς της. Ο κορμός της καθημερινής διατροφής των μοναχών και των μοναζουσών είναι τα λαχανικά. Περιλαμβάνει επίσης όσπρια, ψάρια και γαλακτοκομικά. Σε σχετικά βιβλία μαγειρικής ορθόδοξων μοναχών, δεν περιλαμβάνεται το κρέας. Η μοναστηριακή διατροφή φαίνεται να ακολουθεί τον αριστοτελικό διαχωρισμό σε άναιμα –χωρίς αίμα (μαλάκια και οστρακόδερμα)– και έναιμα –με αίμα– ζώα (μικρά φυσιικά). Οι ορθόδοξοι μοναχοί νηστεύουν για περισσότερες από 200 μέρες το χρόνο. Η νηστεία, ένα από τα πνευματικά αγωνίσματα της μοναχικής άσκησης, είναι για τον Μέγα Βασίλειο «φάρμακο» που δίνει «καρτερία της ψυχής και υπομονή στις θλίψεις» εφόσον «ο μεν κορεσμός σταματά την ευχαρίστηση στην κοιλιά, η δε νηστεία ανεβάζει το κέρδος στην ψυχή» (Λόγος Α΄ και Β΄ για τη Νηστεία). Ο λόγος βέβαια γίνεται, στα περισσότερα δόγματα, για μια αυστηρά προγραμματισμένη και «κατ’ οικονομίαν» (με αποκλίσεις όπου κρίνεται αναγκαίο) αποχή από ορισμένες κατηγορίες τροφών και όχι για ακραία δοκιμασία του σώματος. Η διατροφή των μοναχών στα ελληνικά μοναστήρια που βασίζεται στους κανόνες της μεσογειακής δίαιτας, εξετάζεται ως ένας από τους παράγοντες που συμβάλλει στη μακροζωία τους. Αλλά και η επίδραση της ορθόδοξης πρακτικής της νηστείας στους κανόνες της μεσογειακής διατροφής μελετάται ευρέως τα τελευταία χρόνια. Στο σημείο αυτό αξίζει να παραθέσουμε μια σοβαρή μελέτη, ίσως την μοναδική, που πραγματοποιήθηκε στο Άγιο Όρος και είχε θέμα την επίδραση της αυστηρής νηστείας στην ζωή των μοναχών. Παραθέτουμε αυτούσια τα δεδομένα της έρευνας:

«Με την άδεια της Ιεράς Επιστοπίας του Αγίου Όρους, έγινε τυχαία δειγματοληψία από συγκεκριμένη μονή του Αγίου Όρους και με την ευλογία του Καθηγουμένου επετράπη για πρώτη φορά να ερευνηθεί και να αξιολογηθεί επιστημονικά ο τρόπος διατροφής και η συμβολή της νηστείας στην υγεία των μοναχών.

Το δείγμα αποτελούσαν 97 μοναχοί από μονή του Αγίου Όρους που τηρούν επακριβώς τους κανόνες της μοναχικής ζωής και συνεπώς και της νηστείας. Μελετήθηκε λοιπόν ο ρόλος της νηστείας στη διατροφική κατάσταση των μοναχών, τόσο στην κάλυψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών όσο και στον επιπολασμό της παχυσαρκίας και των συνοδών της παθήσεων. Διεξήχθησαν ανθρωπομετρικές μετρήσεις (σωματικό βάρος, ανάστημα και % σωματικό λίπους μέσω βιοηλεκτρικής αγωγιμότητας) και υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Καταγράφηκε επίσης ένα σύντομο ιατρικό και διατροφικό ιστορικό καθώς και ένα ιστορικό φυσικής δραστηριότητας που αφορούσε το διακόνημα κάθε μοναχού. Οι μετρήσεις διεξήχθησαν σε περίοδο μη νηστείας.

Όσον αναφορά το διαιτολόγιό τους, έχουν αποχή του κόκκινου κρέατος και των πουλερικών καθόλη τη διάρκεια του έτους. Τις αρτύσιμες ημέρες καταναλώνουν ψάρια γαλακτοκομικά και αυγά ενώ τις νηστίσιμες όσπρια ζυμαρικά άφθονα λαχανικά και φρούτα εποχής και δικής τους παραγωγής. Τα

γλυκά και το κρασί που καταναλώνουν είναι και αυτά δικής τους παραγωγής. Μαγειρεύουν ακόμη και σήμερα σε φούρνους με ξύλα και υγραέριο. Σε όλες τις αγιορείτικες συνταγές υπάρχει αφθονία μπαχαρικών και βοτάνων. Η θερμιδική πρόσληψη των μοναχών φαίνεται να είναι πολύ χαμηλότερη της ημέρες νηστείας (1258kcal±350,6) από τις αρτύσιμες ημέρες (1560kcal ±250,1), ενώ η κατανάλωση της τροφής γίνεται 2 φορές την ημέρα σε απόλυτη ησυχία στην “Τράπεζα”. Αναλύοντας το ημερήσιο διαιτολόγιό τους σε μακροθρεπτικά συστατικά η ημερήσια πρόσληψη σε ημέρα νηστείας των υδατανθράκων και πρωτεϊνών είναι στο 80% ενώ το λίπος στο 20% που είναι φυτικής προέλευσης όπως ξηροί καρποί και ταχίνι. Στις αρτύσιμες ημέρες τα ποσοστά των μακροθρεπτικών συστατικών παραμένουν τα ίδια με τη διαφορά ότι πρόσληψη του λίπους προέρχεται από τα ψάρια τα γαλακτοκομικά και το ελαιόλαδο αφού η κατανάλωση ζωικών τροφών δεν επιτρέπεται. Όσο αναφορά την πρόσληψη ιχνοστοιχείων παρόλο που υπάρχει αποχή του κόκκινου κρέατος η πρόσληψη της βιταμίνης B12 και σιδήρου φαίνεται να καλύπτει την απαραίτητη ημερήσια πρόσληψη σύμφωνα με το DRI. Σχεδόν διπλάσια φαίνεται να είναι η κατανάλωση φυτικής ίνας ενώ χαμηλή φαίνεται να είναι η πρόσληψη βιταμίνης D και ασβεστίου. Η κατάταξη σύμφωνα με το σωματικό βάρος και τον Δείκτη Μάζας Σώματος ότι το 7,2% είναι ελλειποβαρείς, το 67% φυσιολογικοί και το 25% υπέρβαροι παχύσαρκοι. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας στην Ελλάδα το ποσοστό των υπέρβαρων παχύσαρκων αντρών στις ίδιες ηλικιακές ομάδες για την Ελλάδα ξεπερνά το 40%. Η κατάσταση υγείας των μοναχών εμφανίζει να έχουν καρδιαγγειακές παθήσεις και δυσλιπιδαιμία σε ένα ποσοστό 2%. Δεν βρέθηκε μοναχός με σακχαρώδη διαβήτη ή ινσουλινοαντίσταση. Παρατηρήθηκε αναιμία χωρίς την πλήρη διάγνωση αυτής σε ένα ποσοστό 9%».

Είναι ξεκάθαρο πως ο μοναχικός βίος αποτελεί ένα διαφορετικό τρόπο ζωής σε πολλά επίπεδα. Ο τρόπος διαχείρισης του ημερήσιου χρόνου, η σταθερή φυσική δραστηριότητα και το περιβάλλον διαβίωσης συντελούν σε ένα πιο ποιοτικό χρόνο ζωής αφού ο παράγοντας stress είναι σχεδόν ανύπαρκτος. Αρκετοί δε από τους μοναχούς ζούνε σε αυτές τις συνθήκες για περισσότερο από το μισό της ζωής τους.

1.8 Οι ευεργετικές επιπτώσεις της νηστείας στον ανθρώπινο οργανισμό

Τα τελευταία χρόνια είναι πολλά τα άτομα όλων των ηλικιών, τα οποία αποφασίζουν να ακολουθήσουν την νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, όπως ακριβώς την καθορίζει η Ορθόδοξη ανατολική Εκκλησία. Η απόφαση αυτή άλλοτε στηρίζεται στην πίστη, αλλά επίσης πολλές φορές είναι μια απόφαση για βελτίωση της διατροφής, αφού έχει φανεί πως η διατροφική

αποχή από συγκεκριμένες τροφές κάνει καλό στην υγεία. Είναι χαρακτηριστικό ότι η Σαρακοστή αποτελεί περίοδο κατά την οποία ακόμα και τα ταχυφαγεία έτοιμων γευμάτων (fast food) παράγουν ειδικές γευστικές δημιουργίες, που καλύπτουν τους ανθρώπους που νηστεύουν.

Όλο και περισσότερες μελέτες τα τελευταία χρόνια έρχονται να υποστηρίξουν τις ευεργετικές επιπτώσεις αυτού του διαφορετικού τρόπου διατροφής στην υγεία. Επιστημονικά είναι τα δεδομένα που αφορούν στη μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερίνης ή τριγλυκεριδίων, αλλά και πιο ουσιαστικές επιπτώσεις σε άλλους παράγοντες υγείας όπως μείωση συγκεκριμένων μορφών καρκίνου, αποτελούν το καλύτερο επιχείρημα για να ακολουθήσει κάποιος τη νηστείας της εκκλησίας την περίοδο πριν το Πάσχα.

Συγκεκριμένα, μελέτες του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης, πιστοποιούν ότι όσοι κάνουν αυστηρή νηστεία τις μισές μέρες του χρόνου έχουν μειωμένη χοληστερόλη, λιγότερο σωματικό βάρος και μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου. Έτσι για εφτά περίπου εβδομάδες, η κρεοφαγία και τρόφιμα όπως τα γαλακτοκομικά, το τυρί και τα αυγά θα τεθούν στο περιθώριο και , και τη θέση τους θα πάρουν τα λαχανικά, τα όσπρια, τα θαλασσινά, αλλά και παραδοσιακοί μεζέδες όπως τα ντολμαδάκια, ο ταραμάς και ο χαλβάς. Είναι επίσης σαφές ότι η συμμετοχή στην νηστεία αυξάνεται θεαματικά όσο αυξάνεται η ηλικία των νηστευόντων.

Από διατροφικής άποψης, η νηστεία ουσιαστικά δομεί ένα διαιτολόγιο απαλλαγμένο από την κατανάλωση κεκορεσμένων λιπών (ιδιαίτερα επιβλαβών για την υγεία) και πλούσιο σε μονοακόρεστα (ελιές και λάδι ελιάς) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (θαλασσινά, ξηροί καρποί). Επίσης είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά στοιχεία και βιταμίνες, προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό συνολικά από παθήσεις, όπως η στεφανιαία νόσος. Βέβαια απαιτεί προσοχή, αφού είναι μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά και άμυλο και μπορεί να μας φορτώσει με αρκετές θερμίδες και περιττά κιλά. Επίσης, εγκυμονεί κινδύνους για τα επίπεδα γλυκόζης, το ουρικό οξύ και τα τριγλυκερίδια.

Γενικά όμως, η νηστήσιμη διατροφή μπορεί να μειώσει την κακή χοληστερόλη έως και 20% αυξάνοντας ταυτόχρονα τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης. Επίσης δεδομένου ότι είναι πλούσια σε κάλιο και ιχνοστοιχεία, και φτωχή σε ζωικά προϊόντα, μπορεί να ρυθμίσει την αρτηριακή πίεση, αρκεί να αποφύγουμε το αλάτι. Την αυστηρή νηστεία όμως θα πρέπει να αποφεύγουν οι έγκυες γυναίκες, τα μικρά παιδιά, οι έφηβοι και όσοι πάσχουν από χρόνιες παθήσεις, όπως διαβήτη και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, οι οποίοι θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους.

Τέλος, σε περιόδους οικονομικής κρίσης, όπως η συγκεκριμένη που βιώνουμε ένα πρόγραμμα νηστείας, πέρα από τη «φυσική» αποτοξίνωση που προσφέρει, αποτελεί και ένα

σχετικά οικονομικό πρόγραμμα διατροφής, δεδομένου ότι τα περισσότερα συστατικά της είναι τρόφιμα με πολύ χαμηλή τιμή. Ενδεικτικά θα αναφέρουμε κάποια από τα νηστήσιμα εδέσματα, με την σύγχρονη παρουσίαση της προσφοράς τους στον οργανισμό μας:

Όσπρια: τα πιο παραδοσιακά τρόφιμα της νηστείας, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες που αποδίδουν πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας και περίπου 1 πιάτο φασόλια γίγαντες αποδίδει 250kcal.

Σόγια: υποκατάστατο εν μέρει του κρέατος, πηγή καλών λιπαρών οξέων και Ω3 και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Προσφέρει διαλυτές φυτικές ίνες και είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, με έντονη αντιοξειδωτική δράση.

Λαχανικά (μαγειρεμένα ή σαλάτα): Πηγές φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Αν καταναλωθούν με λίγο λάδι είναι χαμηλά σε θερμίδες και αποτελούν πηγή φυτικών πρωτεϊνών.

Ελιές: πηγή του ποιοτικότερου λίπους και πηγή βιταμίνης E, βιταμίνης A και καροτενοειδών, καλίου, ασβεστίου, φωσφόρου, σιδήρου και μαγνησίου. 5 μικρές ή 3 μεγάλες αποδίδουν 45 θερμίδες. Απαιτείται σαφώς προσοχή στο αλάτι και στις θερμίδες.

Χαλβάς: τρόφιμο που προέρχεται από το σουσάμι, πλούσιος σε ακόρεστα λιπαρά και σάκχαρα, πλούσιος επίσης σε βιταμίνη E, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, σελήνιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, με πάρα πολλές όμως θερμίδες, καθώς αποδίδει 500 θερμίδες/100g.

Ταραμάς: προέρχεται από τα αυγά του μπακαλιάρου, αποτελεί καλή πηγή βιταμινών A και D, μαγνησίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου και καλίου, αλλά επειδή είναι πλούσιος σε αλάτι απαιτεί προσοχή. Επίσης αποδίδει 120kcal ανά κουταλιά της σούπας και άρα παχαίνει.

Θαλασσινά: βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, πολύτιμη πηγή Ω3 λιπαρών οξέων. Είναι χαμηλά σε κορεσμένα λίπη, αποδίδουν περίπου 135Kcal/120g χωρίς πρόσθετο λίπος.

Επίσης, παράλληλα με τις πληροφορίες αυτές για τα νηστήσιμα εδέσματα, μπορούμε να υπογραμμίσουμε και κάποια μικρά διατροφικά μυστικά, που θα κάνουν αποτελεσματικότερη και με λιγότερες παρενέργειες την μετάβαση από την αρτύσιμη στην νηστήσιμη διατροφή. Δηλαδή:

- Τρώμε τα καλαμαράκια ή το χταπόδι ψητά, όχι μαγειρευτά συνοδευμένα μόνο με πράσινη σαλάτα.

- Συνοδεύουμε τα όσπρια με ρύζι προκειμένου για καλύτερη απορρόφηση των συστατικών τους.
- Μασάμε τα όσπρια πολύ καλά.
- Οι ξηροί καρποί είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ανάλατοι.
- Οι μελιτζάνες πρέπει να καταναλώνονται μόνο μαγειρεμένες, αφού έχουν κοπεί σε φέτες, έχουν μουσκευτεί στο νερό και αφού έχουν αλατιστεί, για να μειώνεται η δράση μιας δηλητηριώδους ουσίας τους, της σολανίνης.
- Το μπρόκολο επειδή προκαλεί ανεπιθύμητα φουσκώματα, το μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά.
- Το βράδυ προτιμάμε καλύτερα βραστές σαλάτες.
- Η κόκκινη πιπεριά να καταναλώνεται ωμή, διότι έτσι διατηρεί τη βιταμίνη C που περιέχει.
- Αντικαθιστούμε το ζωικό γάλα με φυτικό: γάλα ρυζιού (με γεύση βανίλιας ή σοκολάτας), γάλα αμυγδάλου, γάλα φουντουκιού, γάλα σόγιας, γάλα κάστανου κλπ.

Το γενικότερο λοιπόν συμπέρασμα είναι ότι η νηστεία εκτός από μια πηγαία πνευματική ανάγκη του ορθοδόξου πιστού όλων των εποχών, διαμορφώνεται και ως μια αναγκαία, χρήσιμη και ωφέλιμη αποτοξίνωση του σύγχρονου νεοέλληνα, που οι διατροφικές του συνήθειες δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως οι καλύτερες δυνατές. Έτσι κατανοείται απολύτως και το συνεχώς αυξανόμενο ποσοστό των ανθρώπων που νηστεύουν τα τελευταία χρόνια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄ : ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2.1 Έννοια και ορισμός της υγιεινής διατροφής

Η υγεία του ατόμου είναι αποτέλεσμα των κληρονομικών του καταβολών, αλλά και των επιρροών που δέχεται από το περιβάλλον του. Ανάμεσα σε όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιδρούν στον οργανισμό μας (στους οποίες συμπεριλαμβάνεται το κάπνισμα, οι τοξίνες, η σωματική δραστηριότητα κ.α.), ο ρόλος της διατροφής είναι εξαιρετικά σημαντικός, καθώς η έκθεση στα τρόφιμα είναι συνεχής, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Έτσι, η διατροφή είναι ανάμεσα στους σημαντικότερους, αν όχι ο πιο σημαντικός, περιβαλλοντικός παράγοντας που επηρεάζει τον οργανισμό μας (Ordovas & Corella 2004).

Μέχρι πολύ πρόσφατα στην ιστορία του ανθρώπινου είδους, οι διάφοροι πληθυσμοί ήταν εξαρτώμενοι των τροφίμων που ήταν διαθέσιμα στο άμεσο περιβάλλον τους: των τροφίμων δηλαδή των οποίων η καλλιέργεια ή η διαθεσιμότητα ευνοούνταν από τις κλιματικές και οικολογικές

συνθήκες του κάθε τόπου. Έτσι, οι διάφοροι πληθυσμοί κατάφεραν να επιβιώσουν και να αναπτυχθούν σε πολύ διαφορετικές μεταξύ τους κλιματικές και οικολογικές συνθήκες, οι οποίες οδήγησαν αντίστοιχα και στη διαμόρφωση διαφορετικών διαιτών και διατροφικών συνηθειών. Οι διάφορες δίαιτες αν και μπορούσαν να εξασφαλίσουν την καλή υγεία των ατόμων μέχρι την ηλικία της αναπαραγωγής, δεν συνδέονταν απαραίτητα με καλή υγεία και σε μεγαλύτερες ηλικίες, ή με τη μακροβιότητα. Έτσι τελικά, κατά της διάρκειας της ιστορίας του ανθρώπου στη γη, διάφοροι οικολογικοί, κοινωνικο-οικονομικοί και πολιτισμικοί παράγοντες συνετέλεσαν στη διαμόρφωση διαφορετικών συστημάτων διατροφής στις διάφορες περιοχές, με διαφορετικό όμως δυναμικό σε σχέση με την υγεία (Willett 2006).

Το νησί της Κρήτης είχε προσελκύσει το ενδιαφέρον την επιστημονικής κοινότητας ήδη από το 1948, τότε που ερευνητές από το Ίδρυμα Rockefeller των Ηνωμένων Πολιτειών, κλήθηκαν από την Ελληνική κυβέρνηση σε μια προσπάθεια να βελτιωθούν μεταπολεμικά οι «κακές» συνθήκες διαβίωσης στον πληθυσμό της Κρήτης. Στα πλαίσια αυτά πραγματοποιήθηκε λεπτομερής αξιολόγηση της διατροφής των Κρητικών, η οποία προς έκπληξη των ερευνητών ήταν διατροφικά επαρκής, με ελάχιστες εξαιρέσεις, οι οποίες περιορίζονταν στις περιοχές με πολύ χαμηλό εισόδημα και με πολύ μικρή παραγωγή τροφίμων από τις ίδιες τις οικογένειες (Allbaugh et al. 1953). Σε γενικές γραμμές οι ερευνητές συμπέραναν ότι «στο σύνολό τους, ο τρόπος διατροφής και οι διατροφικές συνήθειες ήταν υπερβολικά καλά προσαρμοσμένες στις φυσικές και οικονομικές πηγές της περιοχής, καθώς και στις ανάγκες των κατοίκων της».

Η συσχέτιση της διατροφής των κατοίκων της Κρήτης με την υγεία έγινε ευρέως γνωστή αργότερα, με τη μελέτη των Επτά Χωρών. Η μελέτη αυτή ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Αμερικανό Ancel Keys και τους συνεργάτες του, με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων που είχαν παρατηρηθεί στην περιοχή. Πράγματι, σύμφωνα με στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών καμία άλλη περιοχή της Μεσογείου δεν είχε τόσο χαμηλά επίπεδα θνησιμότητας όσο η Κρήτη τόσο πριν, όσο και μετά, από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο (Allbaugh et al. 1953). Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες, οι οποίοι επιλέχθηκαν από 16 διαφορετικές περιοχές επτά χωρών (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα), με στόχο να διερευνηθεί η ασαφής μέχρι τότε σχέση μεταξύ διατροφής και εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσίαζε την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο, σε σχέση με όλους τους άλλους πληθυσμούς που μελετήθηκαν (Keys 1970; Keys et al. 1986; Menotti et al. 1990; Menotti et al. 1999). Μετά από 20 έτη παρακολούθησης οι Κρητικοί

παρουσίαζαν τα μικρότερα ποσοστά θανάτων από όλες τις αιτίες (Menotti et al. 1990), ενώ μετά από 25 έτη παρακολούθησης οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο στην Κρήτη ήταν εντυπωσιακά λιγότεροι σε σχέση με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν στους πληθυσμούς από τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Βόρεια Ευρώπη, αλλά ακόμη και συγκριτικά με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν σε άλλες περιοχές της Νότιας Ευρώπης, όπως την Ιταλία, την Γιουγκοσλαβία και την Κέρκυρα (Menotti et al. 1999). Όπως φαίνεται στο Διάγραμμα 1 οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο στην Ιταλία και τη Γιουγκοσλαβία ήταν σχεδόν τριπλάσιοι, ενώ στην Κέρκυρα ήταν σχεδόν διπλάσιοι των θανάτων που παρατηρήθηκαν στην Κρήτη.

2.2 Μεσογειακή Διατροφή – Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Η *Μεσογειακή Διατροφή*, με τον τρόπο που χρησιμοποιείται σήμερα, ουσιαστικά εισήχθη από τους επιστήμονες της διατροφής για να περιγράψει τη διατροφή της Κρήτης, αλλά και τις διατροφές άλλων περιοχών της Μεσογείου οι οποίες παρουσίαζαν κοινά χαρακτηριστικά με αυτήν, κατά τις δεκαετίες του 1950 και 1960, όταν είχαν πια ξεπεραστεί οι συνέπειες του δεύτερου παγκοσμίου πολέμου, αλλά και πριν την άφιξη της κουλτούρας του γρήγορου φαγητού. Επειδή το ελαιόλαδο ήταν η βασική πηγή λίπους στη διατροφή των Κρητικών, ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» ουσιαστικά περιγράφει το διατροφικό πρότυπο εκείνο που επικρατούσε στις περιοχές της Μεσογείου στις οποίες καλλιεργούνταν παραδοσιακά τα ελαιόδενδρα αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- Μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού
- Υψηλή κατανάλωση οσπρίων. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
- Υψηλή κατανάλωση φρούτων
- Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι μια σχηματική απεικόνιση αυτών των διατροφικών οδηγιών. Η βάση της αναφέρεται σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ η κορυφή της σε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, με όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα να βρίσκονται στις ενδιάμεσες θέσεις.

Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες: Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι οι τροφές (κυρίως μη επεξεργασμένες) που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτα. Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι πολύ ευεργετική για την πρόληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου.

Φρούτα, λαχανικά και όσπρια: Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια παρέχουν φυτικές ίνες, ουσιώδη μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες συμπεριλαμβανόμενων και των αντιοξειδοτικών βιταμινών. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση αυτών των ουσιών προστατεύουν τόσο από καρκίνο όσο και από καρδιαγγειακά.

Ελαιόλαδο: Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αποτελούν το 15-20 % των συνολικών ημερησίων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό λίπος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών ημερησίων θερμίδων.

Γαλακτοκομικά: Για την ομάδα των γαλακτοκομικών η Μεσογειακή Διατροφή προτείνει κυρίως γιαούρτι και τυρί, καθημερινά σε μέτρια κατανάλωση. Από τα γαλακτοκομικά προσλαμβάνουμε κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.

Ψάρια, πουλερικά και θαλασσινά: Τα ψάρια και τα πουλερικά συνιστώνται να καταναλώνονται και 2 με 4 φορές την εβδομάδα διότι είναι η κύρια πηγή πρωτεϊνών και είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β και σίδηρο. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί, τσιπούρα, ρέγκα, σολομός) είναι λίπος που είναι αποδεδειγμένα ευεργετικό για την καρδιά. Τα θαλασσινά (καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, στρείδια) περιέχουν ελάχιστο λίπος, γι' αυτό και η περιεκτικότητά τους σε ωμέγα-3 λιπαρά είναι αμελητέα. Ωστόσο, περιέχουν βιταμίνη Β12 και φώσφορο, καθώς και χοληστερόλη.

Κόκκινο κρέας: Στη Μεσογειακή Διατροφή το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Η μειωμένη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (ελάχιστες φορές το μήνα) οφείλεται στο ότι το

κόκκινο κρέας έχει συνδεθεί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο του παχέως εντέρου και με την παχυσαρκία και αυτό επειδή εκτός από πρωτεΐνη περιέχει και κορεσμένο λίπος.

Κόκκινο κρασί: Το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη των φλαβονοειδών ουσιών που περιέχει.

2.3 Πως ευεργετεί η Μεσογειακή διατροφή τον άνθρωπο και προλαβαίνει ασθένειες.

Καρκίνος του στομάχου: Ο καρκίνος του στομάχου είναι κακοήθης νόσος που προσβάλλει συνήθως άτομα άνω των 55 ετών. Μπορεί όμως να εμφανιστεί και σε άτομα μικρότερης ηλικίας. Υπολογίζεται ότι η συχνότητα στους άνδρες είναι διπλάσια από ότι στις γυναίκες. Ο καρκίνος του στομάχου, στα αρχικά του στάδια, δεν δημιουργεί συμπτώματα που να οδηγούν τον ασθενή στο γιατρό. Για το λόγο αυτό η ασθένεια βρίσκεται σε προχωρημένα στάδια όταν γίνεται η διάγνωση. Ο καρκίνος αυτός, εκτός από το γεγονός ότι μπορεί να επεκταθεί τοπικά σε σημαντικό βαθμό προτού γίνει η διάγνωση, παράλληλα είναι δυνατόν να κάνει μεταστάσεις σε άλλα όργανα. Η αντιμετώπιση του καρκίνου του στομάχου μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη με καλύτερη πρόγνωση εάν η διάγνωση γίνει έγκαιρα με ανίχνευση της νόσου προτού ακόμη εξαπλωθεί. Εάν υπάρχουν ύποπτες βλάβες, η λήψη βιοψιών είναι αναγκαία.

Οι βασικές αιτίες, για την ανάπτυξη του καρκίνου του στομάχου, βρίσκονται στην κληρονομικότητα, στο περιβάλλον και στην διατροφή. Εμείς, θα σταθούμε στην αιτία της διατροφής, η οποία σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και χρήσης καπνού, αυξάνονται οι πιθανότητες εκδήλωσης του. *Η πρόληψη προς την εμφάνιση της νόσου, θεωρείται σημαντικό θέμα. Έτσι, λοιπόν ο δρόμος της μεσογειακής διατροφής είναι ο δρόμος ο οποίος προλαμβάνει και προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό από τα διάφορα είδη καρκίνου και δη του στομάχου. Ας δούμε, ποιά τρόφιμα θεωρούνται μέσω των θρεπτικών συστατικών τους, ότι δρουν προστατευτικά ενάντια της νόσου:*

- ✓ Η ντομάτα, λόγω του λυκοπενίου, δρα αντιοξειδωτικά και μειώνει κατά το ήμισυ την εμφάνιση της νόσου, ενώ συνδυασμένη με λιπαρή τροφή, απορροφάται καλύτερα.
- ✓ Λεμόνια-Τροφές με βιταμίνη C, δρουν αντιοξειδωτικά και προλαμβάνουν τον καρκίνο.
- ✓ Κρεμμύδια, προστατεύουν λόγω των ισχυρών φλαβονοειδών.

- ✓ Σκόρδο, πέραν της ευεργετικής ιδιότητας προς την μείωση των επιπέδων της LDL και της αρτηριακής υπέρτασης, απεδείχθη ότι μειώνεται και η εμφάνιση του καρκίνου του στομάχου.
- ✓ Σταφύλια και κόκκινο κρασί, λόγω της αντιοξειδωτικής ουσίας της ρεσβερατρόλης.
- ✓ Πράσινο τσάι, λόγω της ισχυρής παρουσίας των φλαβονοειδών.
- ✓ Βατόμουρα, εκτός του ότι προστατεύουν τον άνδρα από την εμφάνιση του καρκίνου του προστάτη, προστατεύουν τον γενικό πληθυσμό από τον καρκίνο του στομάχου.
- ✓ Λαχανικά όπως το μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, και λαχανάκια Βρυξελλών περιέχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες που μπορούν να συμβάλλουν στην άμυνα του οργανισμού
- ✓ Δημητριακά ολικής άλεσης.

Συνοπτικά, ο καρκίνος του στομάχου, θεωρείται ως καρκίνος του τρόπου ζωής.

Μεσογειακή διατροφή κατά της νόσου του Parkinson : Η πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ψάρια μεσογειακή διατροφή μειώνει κατά το ήμισυ σχεδόν τον κίνδυνο αναπτύξεως νόσου του Πάρκινσον, αναφέρει η «Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Νευρολογίας» (EJN). Η σχετική μελέτη έδειξε πως με την βοήθειά της μπορεί να ελαττώσει κανείς κατά 46% τις πιθανότητες που έχει να παρουσιάσει κάποια στιγμή στη ζωή του αυτή την ανίατη νευρολογική νόσο. Τα νέα ευρήματα υποστηρίζουν προγενέστερα, τα οποία είχαν δείξει ότι η διατροφή θα μπορούσε να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη της νόσου του Πάρκινσον. Αν και δεν έχει εξακριβωθεί ακόμα γιατί ορισμένα τρόφιμα δρουν προστατευτικά εναντίον του Πάρκινσον, μερικές έρευνες έχουν δείξει πως η εμφάνιση της νόσου είναι πιο πιθανή όταν το σώμα έχει υποβληθεί σε μια βλαπτική διαδικασία που λέγεται οξειδωτικό στρες. Κατ' αυτό, εισέρχονται στον οργανισμό επιβλαβείς ουσίες, συνήθως μέσω της κακής διατροφής, οι οποίες επιτίθενται στα υγιή κύτταρα όπως η σκουριά στις λαμαρίνες ενός αυτοκινήτου. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια και τα όσπρια περιέχουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών, οι οποίες εμποδίζουν την προαναφερθείσα διαδικασία.

Η νόσος του Πάρκινσον εκδηλώνεται πρωτίστως μετά την ηλικία των 60 ετών, με τον αριθμό των πασχόντων να κυμαίνεται από 5/1.000 άτομα στις ηλικίες 60-69 ετών έως 40/1.000 στις ηλικίες 80-89 ετών. Η ασθένεια αναπτύσσεται όταν αρχίσουν να πεθαίνουν τα κύτταρα στον εγκέφαλο που ελέγχουν την κίνηση, και έτσι τα κύρια συμπτώματά του είναι τρέμουλο, μυϊκή δυσκαμψία και επιβράδυνση των κινήσεων.

Αν και δεν υπάρχει θεραπεία γι' αυτήν, υπάρχουν φάρμακα που ελέγχουν την σοβαρότητα των συμπτωμάτων του, αντισταθμίζοντας την έλλειψη της ντοπαμίνης – μιας χημικής ουσίας του

εγκεφάλου που δρα ως αγγελιοφόρος ανάμεσα στα τμήματα του εγκεφάλου που παίζουν ρόλο στην κίνηση και σε αυτά που ελέγχουν τον συντονισμό των κινήσεων. Η νέα μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Τόκιο σε 249 νεοδιαγνωσθέντες πάσχοντες από νόσο του Πάρκινσον και σε 368 υγιείς συνομηλίκους τους.

Διατροφή και Οστεοπόρωση: Η οστεοπόρωση είναι μια νόσος, η οποία χαρακτηρίζεται από χαμηλή οστική μάζα, κάνοντας τα οστά πιο εύθραυστα και πιο δεκτικά σε κατάγματα του ισχίου, της σπονδυλικής στήλης και του καρπού. Η απώλεια οστού, η οποία συμβαίνει κατά την ενήλικη ζωή είναι μια φυσιολογική διαδικασία. Δεν αλλάζει η σύσταση του οστού, αλλά μειώνεται η οστική μάζα και πυκνότητα. Όταν η απώλεια της οστικής πυκνότητας γίνει τόσο μεγάλη, ώστε ο σκελετός να μην είναι σε θέση να αντέξει τις συνήθεις πιέσεις, τότε μιλάμε για οστεοπόρωση, μια κατάσταση με αυξημένη συχνότητα καταγμάτων. Η στατιστική δείχνει ότι οι γυναίκες είναι περίπου 4 φορές πιο πιθανές σε σχέση να εμφανίσουν οστεοπόρωση, αν και με την πάροδο του χρόνου, όλοι οι άνθρωποι χάνουν προοδευτικά οστική μάζα και γίνονται πιο τρωτοί στην οστεοπόρωση. Η ακριβής αιτιολογία της οστεοπόρωσης δεν είναι πλήρως ξεκαθαρισμένη. Οι παράγοντες, οι οποίοι αυξάνουν την πιθανότητα ανάπτυξης οστεοπόρωσης ονομάζονται «παράγοντες κινδύνου». Έχουν εντοπιστεί οι ακόλουθοι παράγοντες κινδύνου:

- Φύλο/Ηλικία
- Μέγεθος σκελετού
- Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης
- Εμμηνόπαυση, συμπεριλαμβανομένου και της πρόωμης ή χειρουργικής εμμηνόπαυσης
- Νευρική ανορεξία ή βουλιμία
- Δίαιτα χαμηλή σε ασβέστιο και βιταμίνη D
- Η χρήση κάποιων φαρμάκων, όπως τα κορτικοστεροειδή
- Χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης στους άνδρες
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Κάπνισμα/Υπερβολική χρήση οινοπνεύματος

Οι γυναίκες μπορεί να χάσουν έως και 20% της οστικής τους μάζας σε διάστημα 5 – 7 ετών μετά την εμμηνόπαυση, με αποτέλεσμα να γίνονται περισσότερο επιρρεπείς στην εμφάνιση οστεοπόρωσης. Κρίνεται σκόπιμο, κάποιος που εμφανίζει έναν ή περισσότερους από τους παραπάνω παράγοντες κινδύνου να εξετάσει την κατάσταση των οστών του. Η ολοένα αυξανόμενη συχνότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης καταδεικνύει την ανάγκη για αύξηση των προληπτικών

μέτρων ελέγχου της νόσου, ώστε να προλαμβάνεται εγκαίρως η εμφάνισή της.

Περί την ηλικία των 20 ετών, η μέση γυναίκα έχει αποκτήσει το 98% της σκελετικής μάζας. Η δημιουργία γερών οστών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία μπορεί να είναι η καλύτερη άμυνα κατά της οστεοπόρωσης. Οι κυριότεροι τρόποι πρόληψης της οστεοπόρωσης θα μπορούσαν να συνοψιστούν ως εξής:

- Υγιεινή διατροφή και άσκηση
- Υγιεινός τρόπος ζωής (αποφυγή καπνίσματος και υπερβολικής χρήσης οινοπνεύματος)
- Τακτικός έλεγχος της οστικής πυκνότητας.

Στόχος της διαιτητικής αγωγής για την οστεοπόρωση αποτελεί η καθυστέρηση ή ο περιορισμός της απώλειας της οστικής μάζας. Εντοπίζοντας τα επιμέρους στοιχεία μιας προληπτικής αλλά και θεραπευτικής αγωγής, επιβάλλεται τα άτομα, τα οποία βρίσκονται σε κίνδυνο ανάπτυξης ή πάσχουν από οστεοπόρωση να υιοθετήσουν μια ισορροπημένη διατροφή με επαρκή πρόσληψη ασβεστίου. Παρακάτω παρατίθενται οι σημαντικότερες πηγές πρόσληψης ασβεστίου:

- ❖ Πλούσια πηγή ασβεστίου αποτελούν όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί) με πολύ καλό ποσοστό απορρόφησης. Με δεδομένο το γεγονός ότι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι από 800 – 1000 mg ημερησίως για υγιείς ενήλικες φτάνοντας έως 1200 – 1500 mg για ειδικές ομάδες πληθυσμού όπως τα παιδιά, οι έγκυες, οι θηλάζουσες, οι μετεμηνοπαυσιακές γυναίκες, τουλάχιστον 2 με 3 μερίδες γαλακτοκομικών (κατά περίπτωση) ημερησίως είναι απαραίτητες.
- ❖ Σημαντικές ποσότητες ασβεστίου εντοπίζονται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, λάχανο, ραδίκια, σπανάκι, γογγύλια), στα φασόλια, στα ολόκληρα δημητριακά, με μειωμένο όμως βαθμό απορρόφησης.
- ❖ Επίσης στα λιπαρά ψάρια και αυτά τα οποία καταναλώνονται με τα κόκαλα (π.χ. σαρδέλα).
- ❖ Σε περιπτώσεις δυσανεξίας λακτόζης είναι σημαντικό να ενισχυθεί το διαιτολόγιό τους με τροφές που αποτελούν καλές εναλλακτικές πηγές ασβεστίου. Για το λόγο αυτό συστήνεται η κατανάλωση τροφών με ικανοποιητική περιεκτικότητα αλλά και απορρόφηση του ασβεστίου αυτών από τον οργανισμό. Τέτοιες είναι το σουσάμι και τα προϊόντα του, ταχίνι και χαλβάς, οι οποίες περιέχουν υψηλά ποσά ασβεστίου, τα οποία μάλιστα απορροφούνται σε ικανοποιητικό βαθμό, λόγω της μη παρουσίας σε αυτά τα τρόφιμα φυτικών οξέων. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η κατανάλωση 50 γρ. προϊόντων σουσαμιού αντιπροσωπεύει ικανοποιητική πρόσληψη ασβεστίου για έναν ενήλικα.

- ❖ Μείωση στην κατανάλωση των φυτικών ινών.
- ❖ Αποφυγή εφαρμογής διαιτών με υπερβολικές ποσότητες πρωτεΐνης.
- ❖ Υιοθέτηση ενός τακτικού προγράμματος άσκησης, το οποίο να περιλαμβάνει και ήπιες ασκήσεις με βάρη.
- ❖ Σε ορισμένες περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί η χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου ή ακόμα και φαρμακευτική θεραπευτική αγωγή.
- ❖ Το πιάτο μας να θεωρείται “χρωματιστό”, στην ουσία τροφές οι οποίες έχουν επιλεχθεί και συσταθεί από την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, με περιορισμό χρήσης καπνού και κατανάλωσης αλκοόλ, επιφέρουν θετικά αποτελέσματα.

2.4 Παχυσαρκία και Νευρική ανορεξία

Η παχυσαρκία αποτελεί σε πολλές χώρες του κόσμου, ιδιαίτερα στις ανεπτυγμένες, ένα σημαντικό πρόβλημα με χαρακτηριστικά σύγχρονης επιδημίας. Περισσότεροι από το 30% των κατοίκων στις ανεπτυγμένες χώρες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι διαστάσεις του προβλήματος είναι τεράστιες, αν αναλογιστεί κανείς την αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα των παχύσαρκων ατόμων από παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα αλλά και μερικές μορφές καρκίνου.

Τα αίτια που εμπλέκονται στη γένεση της παχυσαρκίας είναι ποικίλα, ενώ στην όλη διαδικασία συμβάλλει η αλληλεπίδραση διαφόρων παραγόντων. Ανεξάρτητα όμως από τους ποικίλους μηχανισμούς, το άμεσο αίτιο της παχυσαρκίας είναι η αυξημένη πρόσληψη ενέργειας σε σχέση με την κατανάλωση ενέργειας. Συχνά, η υπερφαγία αρχίζει ήδη από τη βρεφική ηλικία, ως συνέπεια της κακής συνήθειας μητέρων να ικανοποιούν το κλάμα ή τη δυσφορία με θηλασμό ή χορήγηση γάλακτος, ανεξάρτητα από τις κανονικές ώρες θηλασμού. Η παθολογική αυτή διατροφική συμπεριφορά συνεχίζεται και κατά την ενηλικίωση, με την έννοια της λήψης τροφής μετά από εξωτερικά ερεθίσματα ή οποιαδήποτε ψυχική φόρτιση. Οι περισσότερες περιπτώσεις παχυσαρκίας φαίνεται ότι αντανακλούν το αποτέλεσμα μιας σύνθετης αλληλεπίδρασης μεταξύ πολλαπλών γονιδίων και του περιβάλλοντος. Η σπουδαιότερη περιβαλλοντική μεταβολή φαίνεται να είναι η αύξηση της πρόσληψης θερμίδων και λίπους, σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα που παρατηρείται στις βιομηχανικές χώρες.

Στον αντίποδα της παχυσαρκίας με την μορφή του «άλλου άκρου», εμφανίζεται η νευρική ανορεξία. Πρόκειται για μια σοβαρή ψυχική διαταραχή, όπου ο άνθρωπος περιορίζει με τη θέληση του την πρόσληψη τροφής καθώς έχει τον παράλογο φόβο ότι θα παχύνει. Σήμερα, η νευρική ανορεξία έχει φθάσει να κατατάσσεται στις ψυχικές νόσους με τα μεγαλύτερα ποσοστά

θνησιμότητας, καθώς αγγίζει το 20%. Παρατηρείται κυρίως στις νεαρές γυναίκες μεταξύ 12 έως 25 ετών, αλλά και σε άνδρες ανάλογης ηλικίας, σε μικρότερα όμως ποσοστά.

Η νευρική ανορεξία δεν είναι μια απλή δίαιτα, ενώ εκδηλώνεται με το συνεχές ενδιαφέρον για το φαγητό, τις θερμίδες και τα κιλά. Επίσης, αυτά τα άτομα ενώ είναι υπερβολικά αδύνατα, συνεχίζουν να νομίζουν ότι έχουν περιττά κιλά. Διάφορα οικογενειακά, ψυχολογικά, κοινωνικά προβλήματα μπορούν να οδηγήσουν σε αυτή την αρρώστια. Είναι γεγονός ότι, οι έφηβες παραδειγματίζονται από τα μοντέλα και τις χορεύτριες που βλέπουν στα ΜΜΕ και θέλουν να έχουν το ίδιο σώμα με αυτές.

Η θεραπεία για τις διατροφικές διαταραχές -όπως και για την ανορεξία- χρειάζεται τη συνδρομή ομάδας ειδικών (γιατρών, ψυχολόγων, διατροφολόγων). Με την κατάλληλη αντιμετώπιση, στήριξη και καθοδήγηση, ο ασθενής θα καταφέρει να αντιμετωπίσει τα προβλήματα υγείας που έχουν πιθανώς προκύψει, να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται και να εκπαιδευτεί στο να διατρέφεται ισορροπημένα και υγιεινά. Ακόμα και μετά τη θεραπεία, παραμένει μια ιδιαίτερη σχέση με τη διατροφή και επίσης είναι πιθανό στο μέλλον να παρουσιαστεί πρόβλημα βουλιμίας. Σύμφωνα με τις στατιστικές, το 75% των πασχόντων ξεφεύγουν τελικά από την ανορεξία.

2.5 Υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση

Η καθημερινότητα των ανθρώπων στις μέρες μας έχει αλλάξει δραματικά σε σύγκριση με τις προηγούμενες δεκαετίες. Το σύγχρονο μοντέλο ζωής επιβάλλει στους ανθρώπους ένα πολυάσχολο πρόγραμμα με ελάχιστο έως μηδαμινό ελεύθερο χρόνο, για να ασχοληθούν με δραστηριότητες που τους ικανοποιούν. Είναι ανάγκη να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που συνδυάζει καθημερινή άσκηση και ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής.

Ακόμη, η σωματική άσκηση βελτιώνει τις ικανότητες μάθησης και την απόδοση του εγκεφάλου. Οξυγονώνει καλύτερα τα κέντρα στον εγκέφαλο που έχουν κρίσιμη σημασία για τις πνευματικές δραστηριότητες. Ενδυναμώνει την καρδιά και τους πνεύμονες, ισχυροποιεί τα οστά και το σκελετό, βελτιώνει τη δύναμη και ευκαμψία των μυών και αρθρώσεων, μειώνει την αρτηριακή πίεση, βοηθά κατά της παχυσαρκίας και καλυτερεύει τον ύπνο. Στον ψυχολογικό τομέα, λειτουργεί εναντίον του στρες και της κατάθλιψης, αυξάνει το αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης καλλιεργώντας το πνεύμα ομαδικότητας.

Ωστόσο, δεν πρέπει να παραμελούμε το γεγονός ότι η σωματική άσκηση εκτός από χρήσιμη είναι και διασκεδαστική. Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και τη χρονική στιγμή που καταναλώνονται τα γεύματα. Συμπερασματικά,

γίνεται απολύτως κατανοητό ότι κάθε προσπάθειά μας για υγιεινή διατροφή δεν θα έχει τα αναμενόμενα – μέγιστα αποτελέσματα, αν δεν συνδυαστεί με ανάλογη σωματική άσκηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄ : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Πως δουλέψαμε

Αρχικά, η επιλογή του θέματος πραγματοποιήθηκε με βάση την προτίμηση και το ενδιαφέρον των μαθητών, που το επέλεξαν με διάθεση και εργάστηκαν με ζήλο, προκειμένου να το προσεγγίσουν από κάθε δυνατή πλευρά.

Για την υλοποίηση της ερευνητικής εργασίας μας στηριχθήκαμε στη μέθοδο ομαδικής εργασίας « PROJECT », ενώ σχεδιάσαμε και ακολουθήσαμε τις εξής φάσεις:

1. Προγραμματισμός δραστηριοτήτων :

- με συγκρότηση ομάδων εργασίας ,
- ορισμό σκοπών και στόχων της εργασίας μας,
- ανάλυση θεματικών ενοτήτων και ανάληψη εργασιών.

2. Διεξαγωγή των δραστηριοτήτων :

- με συλλογή πληροφοριών από τις ομάδες εργασίας
- Παρουσίαση των εργασιών σε κάθε συνάντηση και αξιολόγηση από την ολομέλεια
- δημιουργία ερωτηματολογίου, που μοιράστηκε σε ικανό αριθμό μαθητών του Λυκείου μας,
- επεξεργασία του και εξαγωγή αποτελεσμάτων
- σύνθεση των επιμέρους πληροφοριών
- συνεχής ανατροφοδότηση της δράσης και του ενδιαφέροντος, για επίτευξη της μέγιστης δυνατής απόδοσης των ομάδων.

3. Αξιολόγηση :

- Αξιολόγηση από εμάς τους μαθητές και τον συντονιστή σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

4. Παρουσίαση στο κοινό : η οποία πραγματοποιήθηκε την 21^η Ιανουαρίου 2014, στις εγκαταστάσεις της Αίθουσας εκδηλώσεων του Λυκείου μας, με ακροατές τους μαθητές της Α΄ Λυκείου.

ΟΙ ΣΚΟΠΟΙ:

- ❖ Να γνωρίσουμε το νόημα της νηστείας στην Χριστιανικής Ορθόδοξης πίστης.
- ❖ Να αναγνωρίσουμε τη διατροφική της αναγκαιότητα
και

- ❖ Να διαπιστώσουμε τις πολλαπλές ωφέλειές της.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

- Να γνωρίσουμε τις περιόδους νηστείας κατά την χριστιανική ορθόδοξη πίστη.
- Να καταγράψουμε τις διατροφικές συνήθειες κατά το διάστημα νηστείας.
- Να γνωρίσουμε την διατροφική αξία των τροφών αυτών .
- Να γνωρίσουμε την πνευματική αξία της νηστείας
και
- Να αξιολογήσουμε τις πληροφορίες που συγκεντρώσαμε.

3.2 Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιό μας είχε την εξής μορφή:



<p>ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ «ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΗΜΟΥ»</p> <p>ΤΑΞΗ Α΄</p> <p>ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ</p> <p>ΘΕΜΑ: «Νηστεία και Υγιεινή διατροφή»</p>
--



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Θα μας φανερώσεις το φύλο και την ηλικία σου; Αγόρι [] Κορίτσι [] Ηλικία []

ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΙΣ.....ΠΡΟΣΕΞΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ !!!

- Το ερωτηματολόγιό μας είναι ανώνυμο και προαιρετικό (αν θέλεις το συμπληρώνεις).
- Θα θέλαμε οι απαντήσεις σου να είναι ειλικρινείς και αληθινές.
- Να ξέρεις ότι η βοήθειά σου στην επιτυχία μας είναι πολύ σπουδαία.

-
1. Τι ακριβώς πιστεύεις ότι είναι η νηστεία;
 - i. αποχή μόνο από κάποιες τροφές
 - ii. αποχή και από τροφές
 - iii. δεν αφορά την τροφή
 2. Μπορείς να προσδιορίσεις τον αυτοσκοπό της νηστείας;
 - i. αποτοξίνωση του οργανισμού
 - ii. επιβολή στον εγωισμό μας
 - iii. υπακοή σε θρησκευτικές εντολές
 3. Τι σημασία νομίζεις ότι έχει η νηστεία για την Ορθόδοξη ανατολική Εκκλησία;

- i. προτείνεται
 - ii. είναι θεμελιώδης και βασικότερη η σημασία της
 - iii. δεν είναι κάτι απαραίτητο
4. Σε ποιές από τις παρακάτω θρησκείες υπάρχει το στοιχείο της νηστείας;
 - i. Ιουδαϊσμός
 - ii. Χριστιανισμός
 - iii. Ισλάμ
 - iv. σε όλα τα παραπάνω
 - v. σε καμία
5. Πότε ξεκινά η νηστεία του Πάσχα;
 - i. την Μεγάλη Δευτέρα
 - ii. την Καθαρή Δευτέρα
 - iii. την Δευτέρα της Διακαινησίμου
6. Πότε ξεκινά η νηστεία των Χριστουγέννων;
 - i. 20 μέρες πριν τα Χριστούγεννα
 - ii. 40 μέρες πριν τα Χριστούγεννα
 - iii. 50 μέρες πριν τα Χριστούγεννα
7. Την ημέρα του Σαββάτου δεν νηστεύουμε, εκτός από...
 - i. το Σάββατο του Λαζάρου
 - ii. το Μεγάλο Σάββατο
 - iii. το Σάββατο πριν την Πεντηκοστή
8. Γιατί υπάρχει πάντοτε κατάλυση ψαριού, κατά τη διάρκεια μακρών περιόδων νηστείας;
 - i. για ποικιλία
 - ii. για ψυχολογική υποστήριξη
 - iii. για να μην εξαντληθεί ο ανθρώπινος οργανισμός
9. Τι σημαίνει άραγε η έκφραση: «*ουκ επ'άρτον μόνον ζήσεται άνθρωπος*» ;
 - i. εξάρτησή μας μόνο από τα υλικά πράγματα
 - ii. εξάρτησή μας όχι μόνο από τα υλικά πράγματα
 - iii. απαξίωση προς τα υλικά πράγματα
10. Σε ένα μοναστήρι η τήρηση της νηστείας αφορά
 - i. μόνο τους μοναχούς και όχι τους επισκέπτες
 - ii. όλους, μοναχούς και επισκέπτες
 - iii. δεν υπάρχει νηστεία στην μοναστική ζωή
11. Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο σκοπός κάποιου που κάνει υγιεινή διατροφή;
 - i. να χάσει κιλά
 - ii. να τονώσει τον οργανισμό του

- iii. να κάνει οιονομία
 - 12. Πόσα γεύματα πρέπει να έχει καθημερινά ένα υγιής ενήλικας;
 - i. πάνω από τρία μικρά γεύματα
 - ii. τρία μεγάλα γεύματα
 - iii. όσο αντέχει
 - 13. Η υγιεινή διατροφή και η λεγόμενη Μεσογειακή διατροφή
 - i. δεν έχουν καμιά σχέση
 - ii. διαφέρουν πολύ
 - iii. σχεδόν ταυτίζονται
 - 14. Η νεολαία αρέσκεται στο *γρήγορο φαγητό* (fast food). Γιατί άραγε;
 - i. επειδή είναι υγιεινό
 - ii. επειδή είναι νόστιμο
 - iii. επειδή το κάνουν όλοι
 - 15. Μια υγιεινή διατροφή είναι μισή, χωρίς
 - i. άσκηση
 - ii. συνέπεια γευμάτων
 - iii. πρόσληψη κάθε τροφής
 - iv. όλα τα παραπάνω
 - 16. Ποιος από τους παρακάτω πιστεύεις ότι τρέφεται καλύτερα και γιατί;
 - i. ένας κρεατοφάγος
 - ii. ένας χορτοφάγος
 - iii. ένας παμφάγος.
- Γιατί

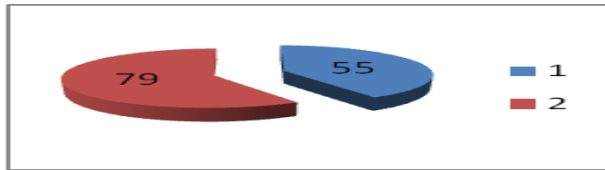
ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ !!!

3.3 Επεξεργασία δεδομένων

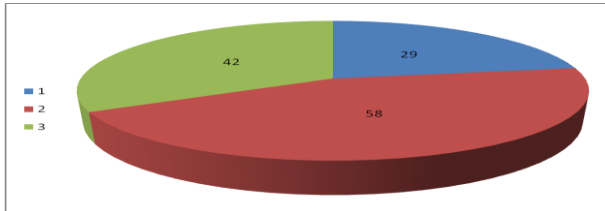
Η διακίνηση του ερωτηματολογίου, αλλά κυρίως η επεξεργασία των στοιχείων που αυτό παρέχει αποτέλεσε μια βασικότατη πτυχή της εργασίας μας. Ο λόγος της σημασίας αυτής έγκειται στο γεγονός ότι τα στοιχεία αυτά αντικατοπτρίζουν την κυρίαρχη στάση έναντι του θέματος, σε μια αντιπροσωπευτική μερίδα του σχολείου μας αλλά και του άμεσου κοινωνικού τους περιβάλλοντος, σε πραγματικό χρόνο.

Η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε πολλαπλά στοιχεία, τα οποία σε γενικές γραμμές οδηγούν στις εξής διαπιστώσεις και πραγματικά δεδομένα:

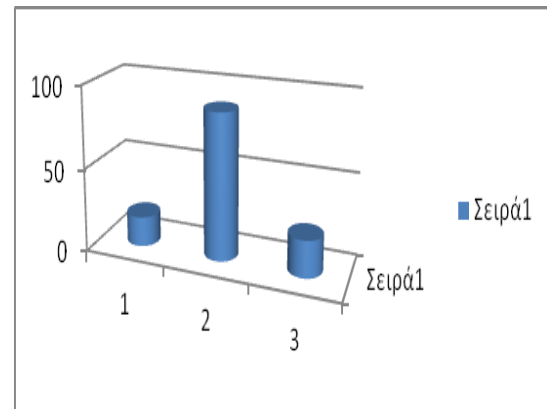
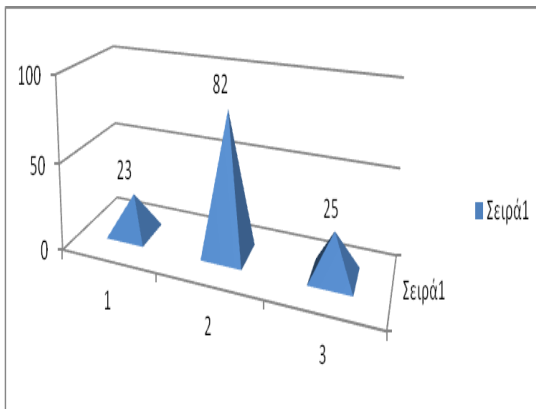
- ερωτήθηκαν συνολικά 134 άτομα, από τα οποία τα 79 ήταν κορίτσια και τα 55 αγόρια



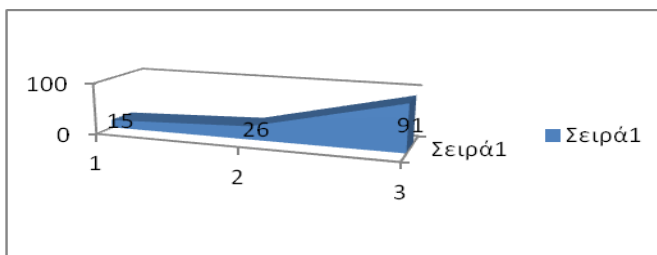
- στην βασική ερώτηση για τον πραγματικό χαρακτήρα της νηστείας, 58 απάντησαν σωστά



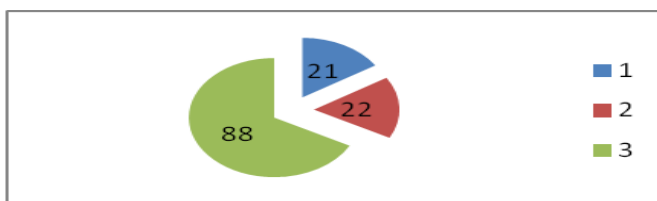
- η συντριπτική πλειοψηφία γνωρίζει την σημασία της νηστείας για την Ορθόδοξη Εκκλησία και την Καθαρή Δευτέρα ως έναρξη της Μεγάλης Τεσσαρακοστής



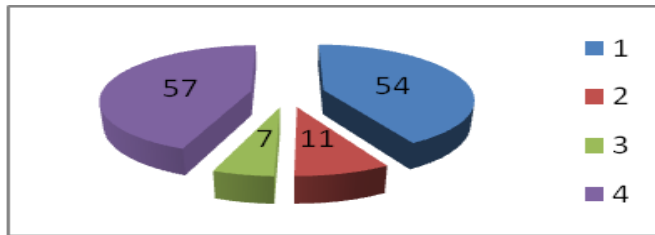
- οι περισσότεροι γνώριζαν το λόγο της κατάλυσης ψαριού σε μεγάλες νηστίσιμες περιόδους



- στο θέμα επίσης της υγιεινής διατροφής, οι 88 στους 134 την ταύτισαν με την Μεσογειακή



- τέλος, σχεδόν όλοι συνδύασαν την υγιεινή διατροφή, τόσο με την άσκηση, όσο και με την πρόσληψη κάθε θρεπτικής ουσίας μέσω του φαγητού



3.4 Συμπεράσματα

Τα συμπεράσματα που συνάγονται μετά την επιμελημένη ενασχόλησή μας με το θέμα τόσο της νηστείας, όσο και της υγιεινής διατροφής, συγκροτούν μια σύνθετη εικόνα που παρέχει ποικίλες πληροφορίες για όλες τις πτυχές του. Πιο συγκεκριμένα, μπορούμε να επισημάνουμε βασικά στοιχεία που σκιαγραφούν την θέση τόσο της νηστείας, όσο και της υγιεινής διατροφής στην σύγχρονη πραγματικότητα. Τα παραπάνω θα συνοψίζονταν στα εξής:

- ✓ Η νηστεία αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της Ορθόδοξης πνευματικότητας και ο χαρακτήρας της είναι πνευματικός και παιδαγωγικός, καθώς δεν αποτελεί τον σκοπό αλλά ένα μέσο για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων στην πνευματική ζωή του πιστού.
- ✓ Η νηστεία ως πρακτική αποτελεί κοινό τόπο στις περισσότερες από τις γνωστές θρησκείες, μονοθεϊστικές και πολυθεϊστικές, με διαφορετικά κατά περίπτωση τα κίνητρα, τις προϋποθέσεις και τους σκοπούς της εφαρμογής της.
- ✓ Το ετήσιο χρονοδιάγραμμα της Ορθόδοξης νηστείας, αντιπροσωπεύοντας σχεδόν τις μισές ημέρες του χρόνου, διαμορφώνει ένα πλαίσιο άσκησης και αυτοκυριαρχίας του ανθρώπου.
- ✓ Είναι αρκετές οι σύγχρονες μαρτυρίες και πραγματικά επιστημονικά δεδομένα που μαρτυρούν την συνεχή αύξηση του αριθμού των σύγχρονων ανθρώπων, που επιλέγουν συνειδητά να νηστέψουν, εκτιμώντας την ποικιλόμορφη προσφορά της νηστείας.
- ✓ Η υγιεινή διατροφή, ως τρόπος ζωής αποτελεί αναζήτηση κάθε ανθρώπου που θέλει να διασφαλίσει τόσο το «ζειν» όσο και το «ευ ζειν» του.
- ✓ Η Μεσογειακή διαίτα, όπως αυτή παρουσιάζεται στην παγκόσμια αναγνωρισμένη «πυραμίδα των τροφών» εγγυάται πλήρως τόσο την πληρότητα της διατροφής γενικά, όσο και την εξασφάλιση της σωματικής υγείας με διατήρηση όλων των οργανικών τιμών σε φυσιολογικά δεδομένα.
- ✓ Είναι σαφής και αδιαμφισβήτητη η σύνδεση της υγιεινής διατροφής με την άθληση, σε κάθε της μορφή, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την δραστηριότητα και τις δυνατότητές μας.

- ✓ Η υπέρβαση του «μέτρου» σε κάθε περίπτωση, έτσι και στο θέμα μας έχει άσχημα αποτελέσματα, παίρνοντας την μορφή είτε της παχυσαρκίας, είτε της νευρικής ανορεξίας, καταστάσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται ούτως ή άλλως παθολογικές και αντιμετωπίζονται ανάλογα.
- ✓ Η σχέση μεταξύ νηστείας και υγιεινής διατροφής δεν χαρακτηρίζεται σε καμιά περίπτωση ανταγωνιστική, καθώς και οι δύο ενδιαφέρονται για τον άνθρωπο. Η νηστεία φροντίζει για την ισορροπία του όλου ανθρώπου ψυχοσωματικά, η δε υγιεινή διατροφή για την υγεία και την μακροβιότητά του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄ : ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το Παράρτημα της εργασίας μας περιλαμβάνει κυρίως φωτογραφικό υλικό του «ταξιδιού» μας αυτό το τετράμηνο, κατά τη διάρκεια του οποίου μοιραστήκαμε πολλές και όμορφες στιγμές, που θα μας συνοδεύουν πάντα. Ήταν εμπειρίες κοινής δουλειάς, ομαλής και παραγωγικής συνεργασίας, αλλά και στιγμές χαλάρωσης, όμορφης διάθεσης και διασκέδασης, που μας έφεραν κοντά καλλιεργώντας ισχυρούς δεσμούς και πραγματικά «ανθρώπινα» συναισθήματα.

Η παρέα μας περιλαμβάνει τέσσερις ομάδες εργασίας, που η σύνθεσή τους είναι η εξής:

1^η ομάδα

Θεοδωρίδης Γιώργος

Καμπούρης Ιωακείμ

Καραγιοβάνη Ζωή-Παρασκευή

Νικολαΐδης Πασχάλης



2^η ομάδα

Καστανίδης Στέφανος

Κορελίδης Αλέξανδρος

Ουγγρίνου Ευφροσύνη

Παπαδόπουλος Χαράλαμπος



3^η ομάδα

Ουγγρίνου Δήμητρα

Πλουμόγλου Ελένη

Τριανταφυλλίδου Αναστασία

Χατζηλιάδης Χαράλαμπος



4^η ομάδα

Καρυπίδης Σταύρος

Μαραντίδου Δήμητρα

Νέκι Ρέι

Ορφανίδης Γιώργος



Τον συντονισμό και την επίβλεψη της διαδικασίας σε όλες τις φάσεις της, ανέλαβε ο θεολόγος της μονάδας μας κος Αλεξόπουλος Σωκράτης Θεολόγος-Μουσικός.

Θέλοντας να δώσουμε ένα δείγμα της νηστίσιμης κουζίνας, σας δείχνουμε μερικές νηστίσιμες συνταγές φαγητών και γλυκών, τις οποίες βρήκαμε και τις παρουσιάσαμε σε κάποιες από τις συνεδριάσεις της ολομέλειας των ομάδων μας:

Εικόνα 1 Φακές Σούπα



Εικόνα 2 Χταποδάκι με ζυμαρικά



Εικόνα 3 Νησίσιμα Μπιφτέκια



Εικόνα 4 Καλαμαράκια με ρύζι



Εικόνα 5 Νησίσιμη μηλόπιτα με ξηρούς καρπούς



Εικόνα 6 Νησίσιμο κέικ αμυγδάλου



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄ : ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τελειώνοντας το ταξίδι μας, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας βοήθησαν στην απαιτητική προσπάθειά μας. Ευχαριστούμε τον Δ/ντή μας κο Περπερίδη Παύλο, τους Υποδιευθυντές και ολόκληρο τον Σύλλογο διδασκόντων του Λυκείου Σκύδρας, για την κάθε μορφής βοήθεια που πρόσφεραν. Δεν θα παραλείψουμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συμμαθητές μας, που βοήθησαν τόσο στην διαδικασία της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, όσο και στην διαδικασία της παρουσίασης της εργασίας μας στην αίθουσα εκδηλώσεων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ΄ : ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

www.vitascan.gr/prosfores/113-nistia-kai-ygieini-diatrofi

www.dimosthenopoulos.gr > ΑΡΘΡΑ

www.imlarisis.gr > Ιατρικά Θέματα

www.logia.gr/quote/νηστεία/νήστεία-μία-υγιεινή-

www.clickatlife.gr/euzoia/story/13918

www.pemptousia.gr/2013/08/η-συμβολή-της-**νηστείας**-στην-κα

www.care.gr/post/6440/i-**nisteia**- - - -

www.espressonews.gr/.../**υγεια**/.../**νηστεία**- - -

diatrofi

www.vita.gr/**diatrofi** -

www.iatronet.gr/**diatrofi**/...**diatrofi**/.../deka-vimata-gia-ygieini-**diatrofi**.ht...

el.**wikipedia**.org/wiki/Μεσογειακή_**διατροφή**

users.sch.gr/thomalekos/piramida

estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/484/1/papadhma.**pdf**

nefeli.lib.teicrete.gr > ... > Πτυχιακές 2011

hellas**orthodoxy**-kmyst.blogspot.com/2013/05/blog-post_20

-

www.pemptousia.gr/2013/08/η-συμβολή-της-**νηστείας**- -

utopia.duth.gr/~cagorast/ofeli**askisi**

-

https://www.lilly.gr/app/webroot/themed/lill

www.paidi**askisidiatrofi**

-

www.newsbeast.gr/**health**/arthro/510467/isorropimeni-diatrofi-kai-**nisteia**

www.citypaper.gr > Υγεία

www.advance**health** - - - -

Τ Ε Λ Ο Σ