



Οι CyChefs μαζί με αϊδολογούς διαπολόγους συνεργάτες τους ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "Πολίτη" για θέματα διατροφής, νηστείας και μακροζωίας, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών.

Ο Γιώργος Κυριακού μαζί με τη συνεργάτιδά του CyChefs διαπολόγο, διατροφολόγο Φωτεινή Λάππα σήμερα μας συμβουλεύουν για τις διατροφικές αξίες και τα καλά που μας προσφέρει η νηστεία στη ζωή μας. Οι CyChefs μας παραρτούν

να "ταξιδέψουμε" μέσα από τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα www.cychefs.com διαβάζοντας επιπλέον συνταγές, άρθρα, συνεντεύξεις και ενημέρωση για τα γαστρονομικά δρώμενα στην Κύπρο και το εξωτερικό.



Η νηστεία κάνει καλό!

Διανύουμε περίοδο νηστείας και πολλοί είναι εκείνοι που αποφάσισαν να νηστεύσουν. Τι σημαίνει όμως νηστεία; Η νηστεία είναι η αποχή από συγκεκριμένες τροφές ή από την τροφή γενικά, με σκοπό τη σωματική και πνευματική άσκηση του ατόμου. Συνεπώς, η νηστεία δεν είναι ο αυτοσκοπός αλλά το μέσο για την κάθαρση του σώματος και της ψυχής και την ενδυνάμωση της θέλησης. Αν το δούμε όμως ακόμα πιο απλά (πέρα από θρησκευτικές και ηθικές αξίες) νηστεία θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αβγά, και η αντικατάστασή τους με τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια αλλά και θαλασσινά. Διακρίνουμε λοιπόν ότι οι συστάσεις της νηστείας μοιάζουν αρκετά με αυτές της Μεσογειακής Διατροφής - μιας από τις υγιεινότερες διατροφές στον κόσμο. Άρα τι κερδίζουμε και τι χάνουμε; Η απάντηση είναι απλή. Δεν χάνουμε τίποτα αλλά κερδίζουμε πολλά! Με λίγη πειθαρχία λοιπόν μπορούμε να έχουμε πολλά οφέλη για την υγεία μας.

Κατ' αρχάς η μείωση του λίπους και ειδικά του κορεσμένου (που προέρχεται από τα κρέατα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα) και η ταυτόχρονη κατανάλωση μονοακόρεστων λίπους από το ελαιόλαδο, το ταχίνι και τους ξηρούς καρπούς συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, ιδιαίτερα σε όσους υπερβαίνουν τις φυσιολογικές τιμές. Το μεγαλύτερο όμως διατροφικό πλεονέκτημα της νηστείας είναι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και τη μείωση συχνότητας εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (π.χ. παχέος εντέρου και προστάτη). Επίσης τα φρούτα και τα λαχανικά λόγω αυξημένου καλίου συμβάλλουν και στη μείωση της αρτηριακής υπέρτασης.

Κατά τη διάρκεια της νηστείας αυξάνεται επίσης η πρόσληψη μικροστοιχείων με αντιοξειδωτική δράση όπως η βιταμίνη C, τα καροτενοειδή και τα βιοφλαβονοειδή που είναι γνωστά και για την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Τέλος η ένταξη των θαλασσινών και ψαριών (στη συγκεκριμένη νηστεία) στο διατροφολόγιό μας, τα οποία είναι πλούσια σε ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιακής και της νευρικής λειτουργίας και του λιπιδαιμικού προφίλ του οργανισμού.

Τι πρέπει να προσέχουμε στη νηστεία

Όπως κάθε νόμισμα όμως έχει δύο όψεις, έτσι και η νηστεία κρύβει διάφορους κινδύνους για ανθρώπους που δεν την ακολουθούν σωστά. Κατά τη νηστεία αυξάνεται η πρόσληψη ενέργειας που προέρχεται από υδατάνθρακες και μειώνεται αυτή που προέρχεται από πρωτεΐνες (τις οποίες συνηθίζουμε να λαμβάνουμε καθημερινά από τα ζωικά προϊόντα). Η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών είναι υπεύθυνη για την ομαλή ανάπτυξη, σε ό,τι αφορά τα παιδιά και τους εφήβους, για τη διατήρηση του μυϊκού ιστού στους ενήλικους και για την αύξηση του στους αθλητές. Για την αποφυγή λοιπόν ανεπιθύμητων καταστάσεων συστήνεται η κατανάλωση φυ-



τικών προϊόντων που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη. Βέβαια η πρωτεΐνη των οσπρίων και των δημητριακών είναι χαμηλής βιολογικής αξίας, δηλαδή δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός σε αντίθεση με την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης. Ο σωστός όμως συνδυασμός οσπρίων και δημητριακών αυξάνει τη βιολογική αξία της πρωτεΐνης και την κάνει ισοξεία με τη ζωική. Τέτοιοι συνδυασμοί είναι: ρύζι και όσπρια, ρύζι και σπασίμι, σιτάλευρο και φασόλια. Η σόγια και τα θαλασσινά αποτελούν, επίσης, καλές πηγές πρωτεΐνης. (Στη συγκεκριμένη νηστεία βέβαια επιτρέπεται και το ψάρι που είναι άριστη πηγή πρωτεΐνης.)

Η νηστιομη διατροφή συνδέεται και με τη μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, γιατί ο σίδηρος που υπάρχει στο φυτικό βασίλειο απορροφάται σε μικρότερες ποσότητες έναντι του σιδήρου που λαμβάνουμε από τα ζωικά προϊόντα. Γι' αυτό και θα πρέπει να καταναλώνονται τροφές πλούσιες σε σίδηρο όπως όσπρια (ιδιαίτερα φακές και φασόλια μαυρομάτικα), σόγια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), ξηροί καρποί και θαλασσινά. Παράλληλα θα πρέπει να αυξήσουμε και την πρόσληψη της βιταμίνης C καθώς αυξάνει την απορρόφηση σιδήρου. Επίσης το β-καροτένιο (στο καρότο) και το μηλικό οξύ (στο λευκό κρασί) ενισχύουν την απορρόφηση του σιδήρου. Προσοχή χρειάζεται στην κατανάλωση καφέ ή τσαγιού αμέσως πριν ή μετά τα γεύματα καθώς εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές.

Το ασβέστιο είναι άλλο ένα μικροθρεπτικό συστατικό που λαμβάνουμε σε μειωμένες ποσότητες κατά τη διάρκεια της νηστείας. Συνεπώς η κατανάλωση φυτικών τροφών πλούσιων σε ασβέστιο κρίνεται απαραίτητη. Τέτοιες τροφές είναι: το μαύρο ψωμί, τα φασόλια, το λάχανο, το μπρόκολο, το

σπανάκι, το σουσάμι, ο χαλβάς, το γάλα σόγιας, το γάλα ρυζιού.

Τέλος, μειωμένη πρόσληψη παρουσιάζεται και σε βιταμίνες του συμπλέγματος B οι οποίες είναι υπεύθυνες για την ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Τροφές πλούσιες στις βιταμίνες αυτές είναι οι ξηροί καρποί, τα σπασίμι, το ταχίνι, το σπασίμι και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Να επισημάνουμε ότι πληθυσμιακές ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο, όπως άτομα που νοσούν, υπερηλικοί, μικρά παιδιά, εγκυμονούσες, γυναίκες σε γαλουχία και οι έχοντες διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία θα πρέπει να αποφεύγουν τη νηστεία για μεγάλο χρονικό διάστημα λόγω των αυξημένων αναγκών σε θρεπτικά συστατικά.

Μπορεί να μας παχύνει η νηστεία;

Η νηστεία μπορεί να έχει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους αν δεν τηρηθεί σωστά. Η νηστεία όπως προαναφέραμε είναι μια πολύ καλή ευκαιρία για να εφαρμοστεί ένα διατροφολόγιο χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά το οποίο βοηθά στην απώλεια βάρους. Η ανεξέλεγκτη όμως κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε θερμίδες σε συνδυασμό με την υπερκατανάλωση υδατανθρακικών τροφών όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση βάρους. Τι πρέπει λοιπόν να προσέχουμε;

Το ελαιόλαδο όπως αναφέραμε μπορεί να περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά (καλά για τον οργανισμό) δεν παύει όμως να αποτελεί τρόφιμο που είναι 100% λίπος, κάτι που σημαίνει ότι μία κουταλιά της σούπας αποδίδει περίπου 135 θερμίδες. Μπορεί λοιπόν τα σαβέρτα και τα όσπρια να μην έχουν πολλές θερμίδες αν όμως μαγειρευτούν με πολύ ελαιόλαδο η θερμιδική τους αξία αυξάνεται πολύ. Οι

ελιές κατά συνέπεια περιέχουν και αυτές αρκετές θερμίδες (4 ελιές περιέχουν περίπου 20 θερμίδες) γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Μεγάλη προσοχή χρειάζεται και στην κατανάλωση των ξηρών καρπών. Τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φουντούκια να μην είναι υγιεινές τροφές (ιδιαίτερα όταν είναι ωμά και αναλατά) όταν όμως γίνεται κατάχρηση η ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη μπορεί να αυξηθεί σημαντικά. Να σημειώσουμε ότι 100 γραμμάρια ξηροί καρποί συνήθως ξεπερνούν τις 500 θερμίδες.

Ο χαλβάς επίσης περιέχει πολλές θερμίδες και θα πρέπει να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες. Ο σιμιγδαλένιος χαλβάς ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής του μπορεί να περιέχει πολύ λιγότερες θερμίδες.

Τελικά ωφελεί η νηστεία;

Αναμφίβολα η νηστεία μπορεί να αποτελέσει μια δίαιτα με πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό, συμβάλλοντας στην καλύτερη υγεία, σωματική αλλά και ψυχική. Πρέπει βέβαια να γίνεται προσεκτικός συνδυασμός των τροφών -ιδιαίτερα όταν νηστεύουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα- για να μην στερήσουμε από τον οργανισμό μας ορισμένα δυσαναπλήρωτα θρεπτικά συστατικά.

Γιώργος Κυριακού ΒΑ, ΜΑ
B. Δευθυντής Τμήμα Επισιτιστικών Τεχνών
Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού
george@cychefs.com

Φωτεινή Λάππα MSc
Διατροφολόγος - διατροφολόγος
αθλητική διατροφολόγος
Σταυρού 53, Στρόβολος 2035
Τηλ.: 22 492148
Email: lfotini@cytanet.com.cy

