

# Νηστεία, χορτοφαγία και διατροφή

Τα τελευταία χρόνια, έχει επανέλθει πάλι το θέμα της “νηστείας” όπως την θέλει η Εκκλησία και η ορθόδοξη παράδοση, όχι μόνο από τους γνωστούς εκκλησιαστικούς ή θρησκευτικούς κύκλους, αλλά και σαν μόδα στα ΜΜΕ· πολλοί μάλιστα “ειδικοί”, την συστήνουν και σαν μέθοδο αποτοξίνωσης και υγιεινής ζωής!



Με το θέμα έχουμε ασχοληθεί ξανά, αλλά εδώ θα δούμε τι πραγματικά σημαίνει νηστεία, τι σημαίνει γενικά σωστή διατροφή και μετά θα δούμε πως ακριβώς την εννοεί η Εκκλησία και η παράδοσή της, πως εφαρμόζεται και τι συνεπάγεται. Θα σχολιαστεί επίσης εν συντομία και το θέμα της χορτοφαγίας επειδή είναι σχετικό.

Για την καλύτερη κατανόηση, θα πρέπει να πούμε ότι όταν μιλάμε για ένα είδος τροφής, μιλάμε για την σωστή παραδοσιακή ανεπεξέργαστη κατά βάση τροφή, όχι για το πως έχει διαμορφωθεί γενικά η τροφή αυτή σήμερα από την βιομηχανία των τροφίμων και τις συνήθειες των παραγωγών.

Επειδή, δυστυχώς, οι περισσότερες τροφές που αγοράζουμε σήμερα από τα καταστήματα, ακόμα και από τις λαϊκές, είναι ραντισμένες με δηλητήρια, επεξεργασμένες, βαμμένες, ραφιναρισμένες, παστεριωμένες και με κατεστραμμένο μεγάλο ποσοστό των ουσιών που μας είναι χρήσιμες. Επίσης, έχουν υπέρμετρη προσθήκη κακών συντηρητικών, αντιβιοτικών, νατρίου ή ζάχαρης σχεδόν στα πάντα, με αποτέλεσμα να έχουμε έλλειψη από χρήσιμες ουσίες και όλα τα προβληματικά κατάλοιπά τους να καταλήγουν και να προβληματίζουν τον ήπαρ με αντίστοιχα θέματα. Η εύρεση της σωστής ή έστω καλύτερης αντίστοιχης τροφής, η μείωση των κακών επιδράσεων και ο τρόπος σωστού μαγειρέματός της, είναι ένα παζλ που καλείται ο κάθε ένας μας να λύσει, βοηθούμενος από την έρευνα, την ενημέρωση και την γνώση, δεν είναι πάντως του παρόντος κειμένου.

## 1. Σημασία - Αποτοξίνωση

Ο όρος “νηστεία” προέρχεται από το ρήμα “νηστεύω”, που σύμφωνα με την ετυμολογία περιλαμβάνει το αρνητικό “νη-” και το “σιτεύω” με την έννοια ότι απέχω από την τροφή. Άρα η νηστεία είναι η αποχή και όταν λέμε αποχή, εννοούμε η πλήρης αποχή από την τροφή.

Είναι μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κίνδυνο, που με το σταμάτημα της πρόσληψης και πέψης ουσιών στο στομάχι, ο οργανισμός ρίχνει όλο το βάρος για να αντιμετωπίσει το οποιοδήποτε πρόβλημα υπάρχει και να καθαρίσει (στα νοσοκομεία για τον λόγο αυτό μπαίνει ορός). Αυτό φαίνεται και στα ζώα, όταν είναι κτυπημένα ή άρρωστα, αρνούνται να πάρουν τροφή, και αρχίζουν σιγά σιγά να τρώνε μόνο όταν ο οργανισμός καλυτερεύσει.

Νηστεία μπορεί να γίνεται επίσης για λόγους αποτοξίνωσης, μία με δύο φορές τον χρόνο, για μικρό διάστημα 1-3 το πολύ ημέρες, με πολλή προσοχή και χωρίς μετακινήσεις εκτός σπιτιού. Ξανατονίζω, νηστεία σημαίνει ότι γίνεται μόνο πρόσληψη νερού και τίποτα άλλο (εναλλακτικά επιπλέον χυμό μήλου -συνίσταται) .

Εδώ αξίζει να τονιστεί ότι ο όρος “αποτοξίνωση” μολονότι χρησιμοποιείται από όλους μας, είναι στην πραγματικότητα λάθος. Οι τοξίνες είναι άμεσα επιβλαβείς στον οργανισμό και δεν μιλάμε για αυτές, αλλά για επεξεργασμένα τρόφιμα με νέα συστατικά, που ο οργανισμός αδυνατεί να μεταβολίσει και καταστρέφουν σταδιακά το συκώτι, ή για τροφές που κολλούν και παραμένουν στο εντερικό σύστημα, και το πως μπορούν όλα αυτά να βελτιωθούν.

## 2. Ισορροπημένη διατροφή

Ο άνθρωπος είναι ένα παμφάγο ον, δηλαδή ένα ενδιάμεσο τόσο στα φυτοφάγα, όσο και στα σαρκοφάγα, και αυτό φαίνεται τόσο από την δομή του οργανισμού μας, όπως οι ουσίες που του είναι απαραίτητες, το μήκος του εντέρου, τα υγρά του στομάχου και την οδοντοστοιχία του, όσο και την ιστορική του διαδρομή, διότι ξεκίνησε από κυνηγός τροφοσυλλέκτης την Παλαιολιθική Περίοδο, και εξελίχθηκε σε γεωργός και κτηνοτρόφος από την Ύστερη Παλαιολιθική Εποχή έως την Βιομηχανική Επανάσταση. Σε όλο αυτό το διάστημα η Φύση και η Εργασία του τον προμήθευαν με ότι χρειαζόταν για να ζήσει.

Σήμερα με την Επιστήμη, ξέρουμε πολύ καλά τι ουσίες έχει ανάγκη ο οργανισμός μας και τι πρέπει να προσλαμβάνουμε με την τροφή μας, όπως και η κάθε επιμέρους τροφή τι ουσίες περιέχει. Κάθε γεύμα μας λοιπόν πρέπει να έχει μια

σχετική ισορροπία που να περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

## **2.1. Πρωτεΐνες**

Υπάρχουν 30 χιλιάδες διαφορετικές πρωτεΐνες στον άνθρωπο. Από το 30% του βάρους μας που δεν είναι νερό, το 85% είναι πρωτεϊνικής φύσης. Αυτές δημιουργούνται από την υδρόλυση των πρωτεϊνών που λαμβάνουμε με την τροφή, ή δημιουργούνται από τον ίδιο τον οργανισμό μας.

Ημερήσια ανάγκη, είναι 70-90 γρμ. (ή 0,8 γρμ. ανά κιλό βάρους, για όσους αθλούνται 1,2 - 2,2 γρμ./κ.).

Η πρωτεΐνη -ή λεύκωμα- έχει, όπως λέει και η ονομασία της, κυρίαρχο ρόλο στη λειτουργία του κάθε οργανισμού. Είναι η βασική ουσία που δομεί και συντηρεί το μυϊκό και νευρικό σύστημα, ρυθμίζει την ποσότητα γλυκόζης στο αίμα, μεταφέρει στον οργανισμό όλα τα θρεπτικά στοιχεία και βοηθάει το ανοσοποιητικό. Μείζον συστατικό των ενζύμων, ορμονών και αντισωμάτων. Η πρόσληψη πρωτεΐνης, γίνεται κυρίως από το ζωικό βασίλειο με τα κρέατα (κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό, ψάρια) και τα ζωικά προϊόντα, κυρίως τα αυγά και τα γαλακτοκομικά. Υπάρχουν όμως και φυτικές πρωτεΐνες σε μικρότερες ποσότητες, στα όσπρια, στον αρακά, την βρώμη κ.ά.

## **2.2. Υδατάνθρακες**

Ημερήσια ανάγκη: 350-400 γρμ. (το 50-60% της ημερήσιας πρόσληψης τροφής).

Παρέχουν μια σημαντική πηγή ενέργειας στον οργανισμό. Διακρίνονται ανάλογα με το γλυκαιμικό φορτίο που έχουν. Αυτοί που έχουν χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο είναι καλύτεροι. Η πρόσληψη υδατανθράκων γίνεται κυρίως από φυτικά προϊόντα δημητριακά, καρπούς και φρούτα.

Κατηγορίες υδατανθράκων:

- Οι μονοσακχαρίτες, όπως η γλυκόζη που υπάρχει σε μικρές ποσότητες στα φρούτα και στο μέλι. Η φρουκτόζη που υπάρχει κυρίως στα φρούτα και η γαλακτόζη που εμπεριέχεται στο γάλα .
- Οι δισακχαρίτες αποτελούνται από δυο μονοσακχαρίτες. Τέτοιοι είναι η σουκροζη δηλαδή η κοινή λευκή ζάχαρη. Η λακτόζη που υπάρχει στο γάλα και η μαλτοζη που γίνεται από βύνη.
- Οι ολιγοσακχαρίτες αποτελούνται 2-10 μονοσακχαρίτες.
- Οι πολυσακχαρίτες αποτελούνται από εκατοντάδες χιλιάδες υπομονάδες γλυκόζης, όπως το άμυλο που το βρίσκουμε στα δημητριακά, το ρύζι, πατάτες,

όσπρια κ.ά.

- Το γλυκογόνο και η κυτταρίνη που είναι άπεπτοι υδατάνθρακες και δεν αποδίδουν ενεργειακά και συχνά ταξινομούνται στις ίνες. Οι ίνες βοηθούν στο αίσθημα του κορεσμού, βοηθούν τη μείωση του σακχάρου στο αίμα και της έκκρισης ινσουλίνης. Επίσης βοηθούν στην μείωση του λίπους στα έντερα (πηκτίνη), ή απορροφούν πολύ νερό με αποτέλεσμα την αποφυγή της δυσκοιλιότητας (κυτταρίνη).

Η απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα επιτρέπει στο γλυκογόνο να λειτουργεί ως προσωρινό αποθεματικό ενέργειας για την κάλυψη άμεσων αναγκών σε γλυκόζη. Ωστόσο, τα αποθέματα ενέργειας σε γλυκογόνο βρίσκονται σε λιγότερο συμπυκνωμένη μορφή από ότι τα αποθέματα ενέργειας σε τριγλυκερίδια. Ο οργανισμός εξισορροπεί την αύξηση των σακχάρων στο αίμα με την έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας.

### **2.3. Λίπη**

Ημερήσια ανάγκη: 35-65 γρμ. (20-30% της ημερήσιας πρόσληψης τροφής). Βασική μορφή αποθήκευσης της ενέργειας στο σώμα. Μονώνουν και προστατεύουν τα ζωτικά όργανα.

Τα λίπη, που είναι πολύ παρεξηγημένα, χωρίζονται σε καλά (ελιές, αβοκάντο, αμύγδαλο, φιστίκι, μουρουνέλαιο, συζευγμένο λινολεϊκό οξύ, παχιά ψάρια) και κακά και ο οργανισμός ειδικά ο εγκέφαλος χρειάζεται τα καλά λίπη για να λειτουργεί σωστά. Εκτός αυτού, παρέχουν ενέργεια όταν τα αποθέματα υδατανθράκων έχουν καεί, βοηθούν την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, την πήξη του αίματος και την σωστή θερμοκρασία του οργανισμού. Είναι η μοναδική πηγή βασικών λιπαρών οξέων. Βοηθούν στη δημιουργία των ορμονών, των κυτταρικών μεμβρανών, ιστών κ.α. Συνεισφέρουν σημαντικά στη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Η πρόσληψη των λιπιδίων γίνεται από τους καρπούς, το λάδι και τα λιπαρά ζωικά προϊόντα. Βασική διάκριση είναι σε "καλά" και "κακά". Στα "καλά" έχουμε τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα που προέρχονται ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, ψάρια κ.ά. Και στα "κακά" λίπη, έχουμε τα κορεσμένα και τα trans που προέρχονται από το κρέας, τα πλήρη γαλακτοκομικά και τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Ο περιορισμός του λίπους στο σώμα σε ποσοστό 10% ή και χαμηλότερα, είναι

επικίνδυνος. Η έλλειψη επίσης βασικών λιπαρών οξέων (Ω3, Ω6, Ω9) είναι καταστροφική για την υγεία μας.

## **2.4. Βιταμίνες**

Οι απαραίτητες δόσεις ποικίλουν ανά βιταμίνη. Προωθούν και ρυθμίζουν διάφορες χημικές αντιδράσεις κυρίως απελευθέρωσης ενέργειας και άλλες σωματικές διεργασίες.

Χωρίζονται σε λιποδιαλυτές (A, D, E, K) και υδατοδιαλυτές (C, B, P). Ενώ οι λιποδιαλυτές μπορούν και αποθηκεύονται στο λίπος του σώματος, οι υδατοδιαλυτές πρέπει να αναπληρώνονται καθημερινά με την τροφή, γιατί αποβάλλονται γρήγορα από το ουροποιητικό σύστημα.

## **2.5. Μέταλλα - Ιχνοστοιχεία**

Οι απαραίτητες δόσεις είναι μικρές και ποικίλουν ανά είδος. Στα ιχνοστοιχεία η υπερδοσολογία μπορεί να επιφέρει πρόβλημα.

Ενεργοποιούν τα ένζυμα για να λειτουργήσουν.

Είναι συστατικά των ορμονών.

Είναι μέρος των οστών και των νευρικών απολήξεων.

## **2.6. Νερό**

Περίπου το 70% του σώματος αποτελείται από νερό.

Ημερήσια ανάγκη : εξαρτάται, περίπου 3 λίτρα σε κάθε μορφή: Χυμοί, σούπες, αφεψήματα, καθαρό νερό κ.λπ.

Επιτρέπει να γίνουν οι χημικές αντιδράσεις.

Απαραίτητο για τη ζωή, αφού δεν μπορεί να αποθηκευτεί ή να διατηρηθεί, άρα θέλει συνεχή αναπλήρωση.

Είναι προφανές, ότι οι διατροφικές αυτές ανάγκες επηρεάζονται από το βάρος του ανθρώπου, αλλά και από τις δραστηριότητές του, πόσο κινείται, δουλεύει χειρωνακτικά, ή αθλείται. Ό,τι πλεονάζει από τις ανάγκες του, αποθηκεύεται στον άνθρωπο σαν λίπος για μεταγενέστερη χρήση ή αποβάλλεται. Οποιαδήποτε όμως υπερκατανάλωση επηρεάζει το ήπαρ.

Η κάθε τροφή έχει σε κάποιο ποσοστό όλα αυτά τα στοιχεία, αλλά υπάρχουν τροφές που πλεονάζουν ένα ή δύο από τα βασικά αυτά συστατικά και λείπουν τα υπόλοιπα. Αν ενδιαφερόμαστε για την διατροφή μας, είναι κάτι που πρέπει να το μάθουμε και να το χρησιμοποιούμε, δηλαδή τι από αυτά μας προσφέρει η κάθε τροφή και πως θα έχουμε όλη την ποικιλία που χρειαζόμαστε.

### 3. Χορτοφαγία

Στην ανθρώπινη ιστορία έχουν εμφανιστεί διάφορες ιδεοληψίες κατά καιρούς περιορισμένης νηστείας, ή μάλλον ειδικού ακραίου διαιτολογίου. Άλλοι αρνούνται να τρώνε οτιδήποτε από το ζωικό βασίλειο, άλλοι δεν τρώνε συγκεκριμένα κρέατα όπως χοιρινό ή λαγούς, άλλοι οτιδήποτε ζωικό, εκτός από ψάρια, άλλοι ακόμα και συγκεκριμένους καρπούς όπως φασόλια ή κουκιά (Πυθαγόρας), ή μανιτάρια κ.λπ. Όλα σαν αποτέλεσμα μιας φιλοσοφίας, μόδας ή θρησκευτικών ή και συναισθηματικών ακόμα προκαταλήψεων. Επίσης υπάρχουν και αλλεργίες σε συγκεκριμένες τροφές που δεν είναι του παρόντος. Δεν θα ασχοληθώ με την φιλοσοφία τους, όσο με το τι σημαίνει αυτό στη διατροφή και τι πρέπει να έχουν υπόψη τους σε βασικές γραμμές οι οπαδοί τέτοιων θεωριών, τουλάχιστον σε ό,τι έχει να κάνει με τις ζωικές τροφές.

Όπως είδαμε στα συστατικά των τροφών, ένα σημαντικό τους μέρος είναι οι πρωτεΐνες. Σε περίπτωση που δεν γίνεται η αντίστοιχη πρόσληψη, τότε ο οργανισμός καταναλώνει πρωτεΐνες από τα αποθέματά του, μόνο που αυτό μπορεί να γίνει για λίγο μόνο χρόνο χωρίς βλάβες στην υγεία.

Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλα μόρια που αποτελούνται από μία σειρά 22 αμινοξέων, 9 από αυτά είναι βασικά και εποσιώδη και άλλα 7 είναι, υπό όρους, απαραίτητα. Υπάρχουν επίσης και άλλα 6 χρήσιμα, αλλά όχι απαραίτητα. Ο οργανισμός είτε τα απορροφά ως έχουν, είτε συνθέτει με αυτά καινούργιες πρωτεΐνες. Οι μόνες τροφές που έχουν όλη την σειρά αμινοξέων και σε καλή αναλογία, είναι με την σειρά τα αυγά, το γάλα και το κρέας. Το γάλα (ειδικά το αγελαδινό) έχει πολλά προβλήματα για τους ενήλικες και δεν θα ασχοληθώ, ούτε θα το προτείνω. Μας μένουν λοιπόν τα αυγά που είναι η πλέον πλήρης τροφή πρωτεϊνών, το κρέας συμπεριλαμβανομένων των ψαριών και ακολουθούν τα υπόλοιπα γαλακτοκομικά. Οι τροφές αυτές όμως έχουν και άλλα στοιχεία πέρα από τις πρωτεΐνες. Από τα απαραίτητα μέταλλα, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, το σελήνιο, ο φώσφορος και το ιώδιο, προέρχονται κυρίως από ζωικές τροφές και προσλαμβάνονται καλύτερα από αυτές. Από τις βιταμίνες, όλες οι βιταμίνες Β (ένα σύμπλεγμα 8 βιταμινών που λέγεται "B Complex") προέρχονται κυρίως από ζωικές τροφές και ειδικά η Β12 (cobalamin) προσλαμβάνεται μόνον από αυτές (υπόψη είναι υδατοδιαλυτή και θέλει καθημερινή πρόσληψη). Παρόμοια και η βιταμίνη D αν και αυτή είναι λιποδιαλυτή. Από τα λίπη επίσης, πολύ καλά λιπαρά έχουν τα ψάρια.

Τα όσπρια για παράδειγμα που έχουν τις περισσότερες πρωτεΐνες από το φυτικό βασίλειο, έχουν ένα διαφορετικό προφίλ αμινοξέων και δεν μπορεί να

αντικαταστήσει την πληθώρα και ποικιλία που έχει η ζωική πρωτεΐνη. Σήμερα, που γνωρίζουμε επακριβώς τι περιέχει η κάθε τροφή, μπορούν να γίνουν συνδυασμοί αρκετών φυτικών τροφών που θα μας δώσουν όλα τα βασικά αμινοξέα. Φυσικά υπάρχουν κάποια αρνητικά. Οι ποσότητες φυτικών τροφών λόγω της μικρής συγκέντρωσης πρωτεϊνών αλλά και του μικρού βάρους για τον όγκο τους είναι μεγάλες. Για παράδειγμα τα άλογα που είναι φυτοφάγα, τρώνε κάθε μέρα (όχι τα κούρσας) το 2% του βάρους τους σε σιτάρι και κριθάρι. Σκεφθείτε κάτι αντίστοιχο στον άνθρωπο, όταν ένα συνηθισμένο σακούλι βρώμης στην αγορά έχει μισό κιλό, τι όγκο θα πρέπει να τρώμε μέσα στη μέρα. Εκτός από αυτό η μεγάλη κατανάλωση χόρτων, οσπρίων και δημητριακών, μπορεί να δημιουργεί εντερικά προβλήματα λόγω του περιορισμένου σχετικά μήκους του εντέρου και τέλος η πρόσληψη υδατανθράκων, γίνεται αναγκαστικά μεγαλύτερη σε αυτές τις ποσότητες φυτικής τροφής, που σημαίνει ότι αν δεν τα καίμε κάθε μέρα, φορτωνόμαστε με επιπλέον γλυκαιμικά φορτία δηλαδή τελικά λίπος.

Τέλος, όπως είδαμε με την φυτική μόνο τροφή υπάρχει έλλειψη επιπλέον σε κάποια μέταλλα και βιταμίνες, που σημαίνει ότι για όσους θέλουν να αποφύγουν για δικούς τους λόγους το κρέας και το ψάρι ή και τα παράγωγά τους, πρέπει απαραίτητα, να στραφούν και σε συμπληρώματα διατροφής για αυτές τις ουσίες που χάνουν.

#### **4. Η Θρησκευτική “νηστεία”**

Η Εκκλησία με τον 56ο Κανόνα της ΣΤ΄ Οικουμενικής Συνόδου, απαγορεύει επί ποινή αφορισμού στις “νηστείες” της, την βρώση οτιδήποτε ζωικού (με αίμα) προϊόντος, δηλαδή όλα τα ζώα και ψάρια καθώς και όλα τα παράγωγά τους, αν και υπάρχουν εξαιρέσεις όπως τα αυγά των ψαριών (ταραμάς), επίσης -κι εδώ είναι το τελείως τρελό-, απαγορεύουν και το λάδι, αφήνοντας σαν μόνη πηγή λίπους τους καρπούς. Σκοπός της χριστιανικής νηστείας δεν είναι ένα σωστότερο ή περιορισμένο διαιτολόγιο, αλλά η απόλυτη έλλειψη οποιασδήποτε ικανοποίησης παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του, στην προσπάθεια που κάνει να υποβιβάσει και να ταλαιπωρήσει το σώμα, για να βελτιωθεί η ψυχή όπως φαντάζεται. Το χειρότερο είναι ότι υπάρχουν νηστείες όπως η Σαρακοστή που κρατάνε 40 ημέρες.

Βέβαια, στην πράξη οι πιστοί σήμερα, σπάνια κόβουν τελείως το λάδι για τόσες μέρες, ενώ το χειρότερο αντικαθιστούν συχνά το βούτυρο και το λίπος με μαργαρίνες. Το αποτέλεσμα είναι να τρώνε συχνά πολλά τηγανιτά και με τις μαργαρίνες μάλιστα καρκινογόνα trans-λίπη (υδρογονωμένα έλαια), να τρώνε επίσης μαλάκια που επιτρέπονται μεν, αλλά που δεν έχουν σπουδαία διατροφική



αξία, δεδομένου όμως ότι συχνά είναι σε κονσέρβες, έχουν επιπλέον πρόσληψη νιτρικών αλάτων και πληθώρας συντηρητικών, να τρώνε ταραμάδες και τουρσιά που έχουν πολύ νάτριο, και να τρώνε χαλβάδες και πολλά αμυλούχα (ψωμιά, πατάτες, ζυμαρικά) ανεβάζοντας υπέρμετρα την ινσουλίνη στο αίμα, την δημιουργία πάχους και την επιπρόσθετη αίσθηση πείνας στον οργανισμό σε 2-3 ώρες μετά το κάθε γεύμα. Σε αυτό πρέπει να προστεθεί η απαγόρευση λήψης γιαουρτιού, της βασικής δηλαδή πηγής προβιοτικών (αυτών που βοηθούν την χλωρίδα του εντέρου).

Η συμβουλή που θα έδινα στους πιστούς, εκτός από τον περιορισμό των αμυλούχων και των χαλβάδων, είναι αντί για το λάδι που ούτως ή άλλως δεν επιτρέπεται αλλά οι περισσότεροι το χρησιμοποιούν “παρανόμως”, και αντί τα αυγά ψαριών που τρώνε “νομίμως” (ταραμάς) να κάνουν την κασκαρική τους με βραστά αυγά κότας. Ένα αυγό δίνει 8-10 γρμ. πρωτεΐνης. Με 2-3 αυγά στο κάθε γεύμα η διατροφή τους θα είναι σωστότερη. Τουλάχιστον με αυτά θα παίρνουν μερικές πρωτεΐνες και στοιχειώδη δόση βιταμίνης Β2, Β12, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και δεν θα τρώνε κρέας. Από τις ελιές, το αβοκάντο και τους ξηρούς καρπούς μπορούν να πάρουν αρκετό λίπος αντί για το λάδι, τέλος με λήψη ξινολάχανου, μαύρης σοκολάτας ή τουρσί που περιέχουν προβιοτικά, θα μπορέσουν να βγάλουν την νηστεία τους με κάποια λογική διατροφή.

Βλέπουμε λοιπόν, ότι η “νηστεία” αυτή, στην επίσημη εκδοχή, δεν έχει καμιά σχέση, ούτε με σωστή διατροφή, ούτε με αποτοξίνωση, αντίθετα δημιουργεί συνθήκες αναιμίας με την έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό, αίσθηση πείνας και συχνά πάχος με την υπερβολή πρόσληψης υδατανθράκων, σίγουρα πάντως μειώνει την δράση του ανοσοποιητικού από την έλλειψη βασικών μετάλλων, βιταμινών, πρωτεϊνών και την πρόσληψη ζάχαρης. Ειδικά για τα παιδιά που παίζουν και αθλούνται, ή για τους χειρωνακτες, η αφαίρεση της πρωτεΐνης από το διαιτολόγιό τους και για πολλές μέρες είναι τεράστιο λάθος.

Το είδος λοιπόν της διαστρεβλωμένης και μακριάς αυτής νηστείας, είναι κακό και επικίνδυνο για τον οργανισμό και δεν έχει σχέση με τίποτα το πραγματικά θετικό για τον άνθρωπο. Ας θυμηθούμε και την μεταφρασμένη, από τα Λατινικά, ρήση του σατιρικού ποιητή Ιουβενάλιου: “*Θα πρέπει να ευχόμαστε να υπάρχει νους υγιής σε σώμα υγιές*” \* και ας συμπεριφερθούμε ευπρεπώς στο σώμα μας.

[\* Πιο γνωστή η αποκομμένη μετάφραση “*νους υγιής εν σώματι υγιεί*”, η οποία όμως αποδίδει ένα λανθασμένο νόημα, συνδέοντας άμεσα την ψυχική με τη



σωματική υγεία. Με τη φράση “*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*”, ο Ιουβενάλιος προτρέπει τους Ρωμαίους να μην είναι άπληστοι και ματαιόδοξοι προσευχόμενοι στους θεούς για να ικανοποιήσουν τέτοιες επιθυμίες, αλλά να ακολουθήσουν τον δρόμο της αρετής, φέρνοντας ως παράδειγμα τον τρόπο ζωής του Ηρακλή, σε αντιδιαστολή με αυτή του Σαρδανάπαλου.]

## **Φιλίστωρ**