

2013-2014

4ο Λύκειο Αλίμου

Τμήμα Αε3

[Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΩΣ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ]

Συντονιστής : Τσομπανέλλης Σάββας (ΠΕ01)

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑ

1.Εισαγωγή

1.1. Έννοια νηστείας. Γιατί νηστεύουμε;

1.2. Ιστορική - θρησκευολογική αναδρομή του φαινομένου της νηστείας

1.3. Πότε νηστεύουμε;

1.3.2. Η παραμονή της εορτής των Φώτων

1.3.3. Της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

1.3.4 Νηστεία Αγίων Αποστόλων

1.3.5 Νηστεία 15Αύγουστου Κοιμήσεως της Θεοτόκου

1.3.6. Η νηστεία του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου στις 29 Αυγούστου

1.3..8. Η νηστεία των Χριστουγέννων 7.Η νηστεία του Τιμίου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΩΣ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ – ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ;;

2.1. Αυστηρές νηστείες (ούτε λάδι)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΝΗΣΤΕΙΑ-ΔΙΑΙΤΑ

3.1. Τα βασικά είδη δίαιτας και τα οφέλη τους

3.2.Τα διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας

3.2.1. Η άσκηση της νηστείας

3.2.2. Άσκηση και νηστεία κατά τη Μ. Σαρακοστή σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας

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

3.4. Τι πρέπει να περιλαμβάνει το διαιτολόγιο της νηστείας; (Νηστεία-Δίαιτα)

3.5. Κατάταξη των νηστίσιμων τροφών

3.6. Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας;

3.7. Συνδυασμοί τροφίμων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΝΗΣΤΕΙΑ – ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

4.1. Τι είναι μεσογειακή διατροφή;

4.2. Νηστεία και μεσογειακή διατροφή

4.3. Οφέλη της μεσογειακής διατροφής

4.4. Διατροφική αξία της μεσογειακής διατροφής

4.5. Ασκητική (νηστεία) ζωή σε συνδυασμό με τη μεσογειακή διατροφή

5. ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

5.1. Οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης

5.2. Απληστία

5.3. Άνιση χρήση αγαθών μεταξύ των πληθυσμών

5.4. Φτώχεια

5.5. Αυθαιρεσία

5.6. Νηστεία: Ένας σύγχρονος τρόπος αντιμετώπισης της υπερκατανάλωσης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΝΗΣΤΕΙΑ - ΑΝΑΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΗΣ

6.1. Κύρια Χαρακτηριστικά της Ορθόδοξης Χριστιανικής Νηστείας

6.2. Νηστεία: Ελεύθερη απόφαση και αγώνας για τη θέωση

6.3. Οι ιδιαιτερότητες της νηστείας της Σαρακοστής

6.4. Πιθανές ελλείψεις στη διατροφή μας κατά τη νηστεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΧΕΣΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

7.1. Έθιμα και παραδόσεις των Χριστουγέννων

7.2. Έθιμο για τα εισόδια της Θεοτόκου

7.3 Έθιμο για τη γιορτή του Αγίου Ανδρέα

7.4. Έθιμα για το Πάσχα

Κεφάλαιο 8: Η νηστεία μέσα από τα βιβλικά κείμενα των πατέρων της εκκλησίας

8.1. Ύμνος τριωδίου

8.2. Δευτερονόμιον

8.3 Αββάς Ιωάννης Κολοβός

8.4. Ιωάννης ο Χρυσόστομος

8.5. Οσία Συγκλητική

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΘΕΩΡΗΤΙ-

ΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Νηστεία και Ορθόδοξη Εκκλησία

1.Εισαγωγή

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

1.1. Ιστορική - θρησκευτολογική αναδρομή του φαινομένου της νηστείας

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

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

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

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

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

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

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

Στον λατρευτικό κύκλο του ενιαυτού του Κυρίου προβάλλεται η όλη περί της νηστείας πατερική παράδοση και διδασκαλία για τη συνεχή και αδιάπτωτο εγρήγορση του ανθρώπου και την επίδοση αυτού στους πνευματικούς αγώνες. Γι' αυτό και, υμνείται ως θείο δώρημα, ως όπλο ακαταμάχητο, ως πνευματικών αγώνων αρχή, ως τροφή ψυχής, ως θεόσδοτος βοηθός, ως πηγή φιλοσοφία, ως αφθάρτου διαγωγής και ισαγγέλου πολιτείας το μίμημα, ως μητέρα των αγαθών απάντων και των αρετών, και ως εικόνα της μελλούσης ζωής.

Η χριστιανική θρησκεία - Ορθοδοξία αντιμετωπίζει τη διατροφή και τη νηστεία σύμφωνα με ό,τι αναφέρεται στην Αγία Γραφή και την Ορθόδοξη Παράδοση.

1.2. Έννοια νηστείας. Γιατί νηστεύουμε;

Αναμφίβολα, ο σύγχρονος άνθρωπος έχει κυριευτεί από τον υπέρμετρο καταναλωτισμό και θεωρεί ότι η νηστεία είναι μεγάλη στέρηση για τη ζωή του. Στην παλαιά διαθήκη όμως αναφέρεται ότι για να εισέλθει ο πιστός στη βασιλεία του Θεού δεν θα το καταφέρει τρώγοντας και πίνοντας. Αλλά και η τροφή δεν είναι εισιτήριο για τον παράδεισο, που σημαίνει σύμφωνα με τον απόστολο Παύλο ότι, «*ἀν δὲν φῶμε στερούμεθα κάτι ἀπὸ τὰ πνευματικὰ ἀγαθὰ ποὺ μᾶς εἰσάγουν στὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ*» (Α΄ Κορ. 8,8). Ως εκ τούτου, νηστεία δε σημαίνει άρνηση από τα πάντα αλλά κατά τη διάρκεια κάποιων ημερών σημαίνει παύση συγκεκριμένων τροφών

Σύμφωνα με την ορθόδοξη εκκλησία, ο άνθρωπος για να παραμείνει πιστός στις αρχές της δικαιοσύνης, που αποτελούν τη βάση για κάθε κοινωνία και την εκκλησία μας, έχει ανάγκη για ηθική δύναμη δηλαδή να μπορεί να επιβάλλεται στα πάθη και τα συμφέροντά του. Η νηστεία εξασθενώντας το σώμα και επιβάλλοντας στερήσεις, θέτει σε δοκιμασία την ηθική δύναμη του ανθρώπου, η οποία αυξάνει πολύ και ξεπερνά τα 'πάθη' (εννοώντας τις επιτακτικές ανάγκες του ανθρώπου και ο δαμασμός της λαιμαργίας). Από υγιεινής μορφής είναι ιδιαίτερα σημαντικό το να νηστεύουν οι άνθρωποι καθώς έχει αποδειχτεί και επιστημονικά.

1.3. Πότε νηστεύουμε;

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

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

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

1.3.3. ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ, (δηλ., οι επτά εβδομάδες πριν από το Πάσχα) δεν τρώμε κρέας, ψάρι, γάλα, τυριά, αυγά, γλυκά με βούτυρο-γάλα, αλλά μόνο λάδι τα Σαββατοκύριακα. Ειδικότερα, στους

πρώτους αιώνες του Χριστιανισμού, μόνο τα Σάββατα και οι Κυριακές της Μεγάλης Σαρακοστής ήταν με λάδι, ενώ όλες οι καθημερινές ήταν με ξηροφαγία και χωρίς λάδι. Εκεί έχουν την αρχή τους και τα τριήμερα της ξηροφαγίας που κρατούν και σήμερα κάποιοι χριστιανοί στην πρώτη και στη Μεγάλη Εβδομάδα.

Και ενώ ουδέποτε τροποποιήθηκε ή καταργήθηκε αυτή η νηστεία, στην πράξη επεκράτησε αυτό που σήμερα γνωρίζουμε και κρατούμε ως Μεγάλη Σαρακοστή, δηλαδή: Καθαρή Δευτέρα, Τετάρτες και Παρασκευές, Μεγάλη Δευτέρα, Μεγάλη Τετάρτη, Μεγάλη Παρασκευή και Μέγα Σάββατο χωρίς λάδι και σ' όλες τις άλλες ημέρες, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο Κυριακή, λάδι και με φειδώ οινόπνευμα, π.χ. λίγο κρασί.

Η γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου-25 Μαρτίου-και η Κυριακή των Βαΐων - η πριν από το Πάσχα Κυριακή – εξαιρούνται και καταλύουμε ψάρι. Όταν σε νηστείες τρώμε λάδι τότε μπορεί να τρώμε και αναίμακτα θαλασσινά (καλαμαράκια, σουπιές, χταπόδι, ταραμά, οστρακόδερμα, κλπ). Ψάρι, τρώμε μόνο μία φορά, και ή θα φάμε του Ευαγγελισμού 25^η Μαρτίου, ή των Βαΐων (όχι και τις δύο φορές)

1.3.4. Νηστεία Αγίων Αποστόλων (δηλαδή, το χρονικό διάστημα από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι και 28 Ιουνίου). Αυτή η νηστεία είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη σε χρονική διάρκεια ανάλογα με το Πάσχα, αν είναι όψιμο ή πρώιμο. Έτσι, αν το Πάσχα είναι στις 03 Μαΐου ή αργότερα, δε μένουν ημέρες γι αυτή τη νηστεία, ενώ, αν είναι στις 04 Απριλίου, μένουν 29 ημέρες γι αυτή τη νηστεία. Στις Τετάρτες και Παρασκευές νηστεύουμε το λάδι και στις άλλες ημέρες, Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο, Κυριακή, καταλύουμε λάδι, ψάρι και με φειδώ οινόπνευμα (π.χ. λίγο κρασί

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

1.3.6.Η νηστεία του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου στις 29 Αυγούστου.

Ισχύουν ότι για τη νηστεία της παραμονής των Φώτων (05 Ιανουαρίου).

1.3.7.Η νηστεία του Τιμίου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου.

Ισχύουν ότι για τη νηστεία της παραμονής των Φώτων (05 Ιανουαρίου)

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Πως νηστεύουμε – Ποιες είναι οι νηστήσιμες τροφές

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

Στις δύο παραπάνω νηστείες μόνο λάδι - ψάρι ΣαββατοΚύριακα (1^{ος} τρόπος αυστηρός), ή λάδι – ψάρι πλὴν Δευτέρας-Τετάρτης- Παρασκευής (2^{ος} τρόπος ελαφρότερος).

2.1. Αυστηρές Νηστείες (ούτε λάδι):

Ιανουαρίου 6 (παραμονή Θεοφανείων), Αυγ.29 (αποκεφάλιση Προδρόμου), Σεπτ. 14 (Ύψωση Σταυρού), Δεκ. 24 (παραμονή Χριστουγέννων)

Κατάλυση οίνου κ' ελαίου - Κατάλυση ιχθύος
(εάν οι ημερομηνίες αυτές πέσουν Τετάρτη - Παρασκευή)

Ιανουάριος	7, 11, 17, 18, 20, 25, 27, 30
Φεβρουάριος	2, 8, 10, 17
Μάρτιος	9, 25, 26
Απρίλιος	23, 25, 30
Μάϊος	2, 8, 15, 21, 25
Ιούνιος	8, 11, 29, 30
Ιούλιος	1, 2, 17, 20, 22, 25, 26, 27
Αύγουστος	6, 15, 31 (εάν ή 15 ^η πέσει Τετ.- Παρ. μόνο ψάρι, όχι κρέας, γάλα)
Σεπτέμβριος	1, 6, 8, 9, 13, 20, 23, 26
Οκτώβριος	6, 18, 23, 26
Νοέμβριος	1, 8, 12, 13, 14, 16, 21, 25, 30
Δεκέμβριος	4, 5, 6, 9, 12, 15, 17, 20
	Κατάλυση ιχθύος επίσης την Τετάρτη ΜεσοΠεντηκοστής, και Τετ. αποδόσεως Πάσχα

ΚΑΤΑΛΥΣΗ στα ΠΑΝΤΑ: (μόνο τις δύο παρακάτω εβδομάδες)

- 1) Την εβδομάδα της Διακαινησίμου, και
- 2) την εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος

Επίσης οφείλουμε να μην τηρούμε μόνο την τάξη της νηστείας που αφορά τις τροφές, **αλλά να απέχουμε και από κάθε αμαρτία**, έτσι ώστε, όπως νηστεύουμε στην τροφή μας, να νηστεύουμε και ως προς τη γλώσσα,

αποφεύγοντας το ψέμα, την την οργή και γενικά κάθε αμαρτία που διαπράττουμε μέσω της γλώσσας. Επίσης χρειάζεται να νηστεύουμε ως προς τα μάτια. Να μη βλέπουμε μάταια πράγματα. Να μην περιεργαζόμαστε κάποιον με αναίδεια. Ακόμη θα πρέπει να εμποδίζουμε τα χέρια και τα πόδια από κάθε πονηρό πράγμα. Με αυτό τον τρόπο νηστεύοντας μια νηστεία ευπρόσδεκτη στον Θεό, αποφεύγοντας κάθε είδους κακία που γίνεται μέσω της καθεμιάς από τις αισθήσεις μας, θα πλησιάζουμε, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, την άγια ήμερα της αναστάσεως αναγεννημένοι, καθαροί και άξιοι της μεταλήψεως των άγιων μυστηρίων». (ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ-Από το "Η νηστεία της Εκκλησίας", Αρχιμ. Συμεών Κούτσα Εκδ. Αποστολική Διακονία, σελ. 88-92)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΝΗΣΤΕΙΑ-ΔΙΑΙΤΑ

Όπως γίνεται αντιληπτό από τα παραπάνω, νηστεία είναι η αποχή από συγκεκριμένα είδη τροφών (εγκράτεια). Σε όλες τις γνωστές θρησκείες υπάρχουν συγκεκριμένοι διατροφικοί κανόνες, μέρος των οποίων αποτελεί η νηστεία κατά χρονικές περιόδους.

Από την αρχή του Χριστιανισμού η νηστεία θεωρήθηκε σαν ένα είδος προετοιμασίας και αναμονής - ένα είδος πνευματικής αυτοσυγκέντρωσης γι' αυτό που έρχεται. Έτσι, σκοπός της νηστείας είναι να απελευθερωθεί ο άνθρωπος από την παράνομη τυραννία της σάρκας, από την παράδοση του πνεύματος στο σώμα και τις ορέξεις του, που είναι η τραγική συνέπεια της αμαρτίας και της προπατορικής πτώσης του ανθρώπου.

Βεβαίως, ο κύριος σκοπός των θρησκευτικών νηστειών, όπως αυτής της Μεγάλης Σαρακοστής είναι η πνευματική και ψυχική ανάταση των πιστών, μέσω ενός ολοκληρωμένου συνόλου συμπεριφορών με συμβολικό νόημα.

Δίαιτα είναι ένας συγκεκριμένος τρόπος διατροφής με κύριο σκοπό την απώλεια βάρους ή για λόγους υγείας. Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών δεν είναι μόνο για λίγες ημέρες ή εβδομάδες, αλλά για ολόκληρη τη ζωή (μια μεγαλύτερης διάρκειας και υγιέστερη ζωή).

3.1. Τα βασικά είδη δίαιτας και τα οφέλη τους.

Η σωστή διαίτα αποτελεί κανόνα σίτισης και διατροφής που τείνει προς την κατεύθυνση της ισορροπίας του μέτρου. Βέβαια, η διατροφή του ανθρώπου διαφέρει από χώρα σε χώρα και ενδεχομένως και μεταξύ μεγάλων περιοχών του πλανήτη μας.

Στη χώρα μας, προτού έρθουν οι άλλες δυτικού τύπου συνήθειες στον τρόπο ζωής, και ιδιαίτερα τα φασφουντάδικα κ.λπ. , η διαίτα μας ήταν από τις καλύτερες του κόσμου, διότι η πλειονότητα του πληθυσμού αναπτύσσεται καλά και ευρίσκετο σε καλή υγιεινή κατάσταση, γεγονός που σημαίνει ότι η διατροφή μας ήταν καλή. Η διαίτα μας βασιζόταν και βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή. Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης

Ένα άλλο είδος δίαιτας είναι η χορτοφαγία. Η **αυστηρή ή ολική χορτοφαγία** (γνωστή και ως **καθαρή χορτοφαγία**) είναι μία φιλοσοφία ή/και ένας τρόπος ζωής που αποκλείει τη χρήση ζώων ή ζωικών προϊόντων για τροφή, ένδυση ή άλλους σκοπούς. Πρακτικά, ένας αυστηρά χορτοφάγος δεσμεύεται στην αποφυγή κατανάλωσης όλων των ζωικών προϊόντων (κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, μέλι, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα) και χρήση προϊόντων από γούνα, μαλλί, κόκκαλα, δέρμα και άλλες ζωικές πηγές. Οι περισσότεροι αυστηρά χορτοφάγοι αποφεύγουν τα προϊόντα που έχουν πειραματιστεί πάνω σε ζώα. Οι άνθρωποι γίνονται αυστηρά χορτοφάγοι για πολλούς λόγους –ηθικούς όπως τα δικαιώματα των ζώων και η προστασία του περιβάλλοντος, προσωπικούς, όπως για την υγεία τους (σωματική και πνευματική) ή ακόμη για θρησκευτικούς λόγους. Η ορθόδοξη χριστιανική νηστεία, για παράδειγμα, αποτελεί μια εξαιρετικά υγιεινή χορτοφαγική εκδοχή της παραδοσιακής ελληνικής δίαιτας, η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να εξισορροπήσουμε διατροφικές ατασθαλίες, να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας και να χάσουμε μερικά περιττά κιλά.

Υποθερμιδική ή ολιγοθερμιδική δίαιτα λέγεται μια δίαιτα στην οποία καταναλώνεται μικρότερη ποσότητα τροφής από την απαραίτητη για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του οργανισμού. Στις ολιγοθερμιδικές δίαιτες οι μερίδες είναι μικρότερες ώστε ημερησίως υπολογίζεται ότι αποδίδουν συνολικά 500-1000 διατροφικές θερμίδες λιγότερο. Μια δίαιτα ονομάζεται **αυστηρά υποθερμιδική δίαιτα**, όταν η συνολική ενεργειακή απόδοση της υπολογίζεται σε λιγότερο από 800 θερμίδες ημερησίως. Οι υποθερμιδικές δίαιτες προτείνονται συνήθως ως δίαιτες αδυνατίσματος, κυρίως επειδή είναι απλές.

3.2. Τα διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας

Πρέπει να αποφεύγουμε μια υπερβολική νηστεία η οποία θα μπορούσε να μας οδηγήσει στην αφαγία και την εξάντληση και από την άλλη μια υπερβολική έλλειψη μέτρου κατά τη λήψη υλικών και πνευματικών τροφών, που θα μπορεί με τη σειρά να μας οδηγήσει σε επιζήμια ή μάλλον ακόμη και αμαρτωλή πληρότητα και κορεσμό.

Η ορθόδοξη φιλοσοφία της νηστείας είναι πολύ σημαντική για την όλη μας πνευματική προσπάθεια. Υπάρχουν στην Ορθοδοξία δύο τρόποι νηστείας. Και οι δύο είναι θεμελιωμένοι στη Γραφή και στην Παράδοση και ανταποκρίνονται σε δύο ξεχωριστές ανάγκες ή καταστάσεις του ανθρώπου. Η πρώτη μπορεί να ονομαστεί **αυστηρή νηστεία**, επειδή σ' αυτή έχουμε καθολική αποχή από την τροφή και το ποτό. Τη δεύτερη μπορούμε να την ονομάσουμε **ασκητική νηστεία**, επειδή σε αυτή έχουμε αποχή από ορισμένα φαγητά και μια ελάττωση στο διαιτητικό σύστημα. Η αυστηρή δίαιτα, επειδή είναι τέτοια η φύση της διαρκεί λίγο, συνήθως μια με τρεις ημέρες.

Έτσι, η νηστεία της Σαρακοστής διέπεται από την εποχικότητα, την απλότητα, την ποικιλία τροφίμων και τη μειωμένη πρόσληψη φαγητού. Βασίζεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και απαγορεύει τα ζωικά προϊόντα, επιτρέπει όμως τα θαλασσινά και την κατανάλωση ψαριών σε προκαθορισμένες μέρες, όπως π.χ. του Ευαγγελισμού. Η αποχή από τα ζωικά προϊόντα αντισταθμίζεται με τη μεγαλύτερη κατανάλωση λαχανικών,

φρούτων, δημητριακών, οσπρίων, ξηρών καρπών, σπόρων και λαδερών φαγητών.

Η νηστεία, με την έννοια της γενικά λιτής διατροφής και της αποχής από τα ζωικά τρόφιμα, **δεν έχει ως αυτοσκοπό την αυτοθεραπεία ή το αδυνάτισμα, ούτε πρέπει να χρησιμοποιείται ως προληπτική, παρεμβατική ή επικουρική θεραπεία για καμία ασθένεια, χωρίς επίβλεψη από ειδικό.**

3.2.1. Η άσκηση της νηστείας

Η τέχνη της ασκητικής νηστείας καθορίστηκε και τελειοποιήθηκε μέσα στην μοναστηριακή παράδοση και μετά έγινε αποδεκτή από όλη την εκκλησία. Η νηστεία αυτή είναι η εφαρμογή των λόγων του Χριστού ότι οι δαιμονικές δυνάμεις υποδουλώνουν τον άνθρωπο, δεν ξεπερνιούνται παρά "εν προσευχές και νηστείας". Κι' αυτό γιατί, συχνά αυτό που θέλει και που πραγματικά έχει ανάγκη ο άνθρωπος, όχι μόνο δεν συμπίπτουν αλλά είναι εντελώς αντίθετα, και τελικά εκείνο που ο άνθρωπος θέλει, για τον εαυτό του είναι αντίθετο με εκείνο που ο Θεός θέλει γι αυτόν γιατί ο άνθρωπος καταντάει να θέλει την αυτοκαταστροφή του, ενώ ο Θεός θέλει την ολοκλήρωση του ανθρώπου, την πραγμάτωση των ανεξάντλητων δυνατοτήτων του, και την θέωσή του.

Έτσι, όσο ο άνθρωπος κάνει αυτό που εκείνος θέλει και όχι αυτό που ο Θεός θέλει γι αυτόν, αυτοκαταστρέφεται. Είναι επομένως επιτακτική ανάγκη να αναπτύξει την δυνατότητα να λέει όχι σε αυτό το αυτοκαταστροφικό του θέλημα και γι αυτό η εκκλησία αντιτάσσει στον εθισμό της άμεσης ικανοποίησης κάθε επιθυμίας την άσκηση και την νηστεία.

Η άσκηση και η νηστεία επιδιώκουν μια αλλαγή συμπεριφοράς των αυτοκαταστροφικών τάσεων του ανθρώπου που όμως δεν είναι αυτοσκοπός, γιατί τότε θα ήταν ευσεβισμός, αλλά που αποβλέπει στην εσωτερική αλλαγή. Ασκείτε ο άνθρωπος να μπορεί να δίνει κάτι από τον εαυτό του, στον συνάνθρωπο του όχι για να αισθανθεί ότι είναι καλός άνθρωπος, αλλά για να μπορέσει με την χάρη του Θεού με αυτή την άσκηση να αλλάξει την εσωτερική

εγωκεντρική του διάθεση σε μια εσωτερική διάθεση προσφοράς και αγάπης για τον συνάνθρωπο.

Η άσκηση για την ανάπτυξη της δυνατότητας του ανθρώπου να αντιστέκεται στις επιθυμίες του αρχίζει από το σώμα και την επιθυμία της τροφής. Ο άνθρωπος π.χ που δεν μπορεί να αντισταθεί στην επιθυμία της τροφής δεν θα μπορέσει ασφαλώς να αντισταθεί στην επιθυμία να παραγνωρίσει τον συνάνθρωπο του για να επιτύχει την δική του επαγγελματική ή κοινωνική ταχτοποίηση. Στο ποσοστό που εξουσιάζεται ο άνθρωπος από την αγάπη της σάρκας, λέει ο Ισαακ ο Σύρος, δεν μπορεί να αντισταθεί στις πιέσεις που τον εμποδίζουν να καλλιεργήσει μέσα του την αγάπη. Ο κορεσμός του στομαχιού προκαλεί φλόγα λαγνείας. Εκείνοι που τρέφουν το σώμα αφειδώς δημιουργούν τις προϋποθέσεις, λέει ο αββάς Ευάγγριος, για την ικανοποίηση και όλων των άλλων παθών.

Γενικά, μπορεί κανείς να πει ότι μια σχετική ασκητική νηστεία αφορά τη χριστιανική ζωή και πρέπει να τηρείται από τους πιστούς χριστιανούς.

3.2.2. Άσκηση και νηστεία κατά τη Μ. Σαρακοστή σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας

Σύμφωνα με τον πατέρα της Εκκλησίας Ι. Χρυσόστομο, η νηστεία είναι μια θρησκευτική εντολή που εκπροσωπεί τον ανθρώπινο βίο. Επίσης, η νηστεία θεωρείτε η πρώτη βασική εντολή του θεού στον άνθρωπο. Εξάλλου, ο άνθρωπος και το ζώο είναι από δύο πράγματα φτιαγμένα, το ωραίο και υλικό σώμα και τη λογική και άυλη ψυχή. Το σώμα δημιουργήθηκε με σκοπό να οικονομεί το θέλημα της ψυχής. Η ψυχή μας τάθηκε σε θέση ηγεμονική και να έχει βασιλικό ρόλο. Ο Θεός καθημερινά ξημερώνει για χάρη μας.

Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με τον παραπάνω Πατέρα της Εκκλησίας, η Μ. Τεσσαρακοστή μας προετοιμάζει για να μπούμε στο περιβάλλον των αρετών. Ο Θεός μας δίνει εθελοντική ασκούμενη νηστεία καθορίζοντας μας από τη μια τα σώματα μας μέσω της εγκράτειας και κάνοντας μας ενατένιση των

ουράνιων αγαθών. Ο νόμος του Θεού είναι ο πατέρας της Νηστείας. Η νηστεία είναι ειρήνη κοινή σώματος και ψυχής, ατάραχη και σταθερή ζωή και πολιτεία που καταυχαριστεί το Θεό και λυπεί τον εχθρό μας διάβολο.

Επιπλέον, όπως ισχυρίζεται χαρακτηριστικά ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος, η νηστεία είναι η μητέρας της σωφροσύνης, η δασκάλα των αρετών, η οποία θα μας οδηγήσει στο να ντύσουμε πιο βαθιά την πνευματική ευτυχία αλλά ταυτόχρονα η νηστεία μας βοηθάει να μην ξεπερνάμε και τα όρια που έχει θέσει στους ανθρώπους ο θεός. Επιπροσθέτως, η νηστεία μας βοηθάει στον ανεφοδιασμό με πνευματική δύναμη και της μαχητικότητάς μας κατά των πονηρών πνευμάτων, όπως έκανε ο Ιησούς Χριστός και πολέμησε το διάβολο.

Στη συνέχεια μας εξηγεί ότι για να γίνει νηστεία πρέπει να υπάρχει υπομονή, θέληση για τον αγώνα της εγκράτειας και της όρεξης μας. Συμπίπτει με την πίστη, την αγάπη, την ελπίδα αλλά και την ειρήνη και την ομόνοια. Ακόλουθες πίστες της είναι η καθαρή προσευχή καθώς και η αδιάλειπτη δοξολογία και υμνολογία του θεού.

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

Η διάθεση της Εκκλησίας να ξεχωρίσει κάποια πρόσωπα και να τονίσει το ρόλο τους στη ζωή της (π.χ. Χριστός, Θεοτόκος, Άγγελοι, Ιωάννης Πρόδρομος, Απόστολοι και άλλοι μεγάλοι Άγιοι) από τη μια και η φιλανθρωπία της από την άλλη, οδήγησε την Εκκλησία να καθιερώσει ένα πλήθος από εξαιρέσεις στις παραπάνω νηστείες και είναι καλό να τις γνωρίζουν και να τις εφαρμόζουν οι πιστοί.

Έτσι, και η νηστεία τους θα είναι έτσι ευκολότερη και η εκκλησιαστική τάξη και παράδοση θα φυλάσσεται ακριβέστερα.. Τις σημειώνουμε εδώ για να τις μάθουμε:

α) Το Μέγα Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, όχι όμως τα άλλα Σάββατα και Κυριακές του έτους, είτε συμπέσουν σε περιόδους νηστείας είτε όχι..

Στις Δεσποτικές και Θεομητορικές γιορτές του έτους (δηλαδή στις γιορτές του Χριστού και της Παναγίας), που βρίσκονται σε Σαρακοστή, καταλύουμε ψάρι, ανεξάρτητα αν κάποιες συμπίπτουν και σε Τετάρτες ή Παρασκευές (π.χ. Ευαγγελισμού-25 Μαρτίου, Βαΐων - Κυριακής πριν το Πάσχα, Μεταμορφώσεως-06 Αυγούστου, Εισοδίων-21 Νοεμβρίου).

β)Στις Δεσποτικές και Θεομητορικές γιορτές του έτους, που δεν βρίσκονται σε Σαρακοστή, καταλύουμε ψάρι ή και κρέας, ακόμη κι αν τύχουν σε Τετάρτες ή Παρασκευές (π.χ. Περιτομής του Χριστού-01.Ιανουαρίου, Θεοφανείων-06 Ιανουαρίου, Υπαπαντής του Χριστού-02 Φεβρουαρίου, Κοιμήσεως της Θεοτόκου-15 Αυγούστου, Γενεθλίου της Θεοτόκου-08 Σεπτεμβρίου).

γ)Στις Τετάρτες και Παρασκευές που θα συμπέσουν οι γιορτές του Τιμίου Προδρόμου-07 Ιανουαρίου και 24 Ιουνίου, των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου-29 Ιουνίου, του Αγίου Αποστόλου Φιλίππου-14 Νοεμβρίου καταλύουμε ψάρι.

δ)Την Τετάρτη και την Παρασκευή της Τυρινής Εβδομάδας (δηλαδή, την εβδομάδα πριν από την έναρξη της Μεγάλης Σαρακοστής) καταλύουμε ψάρι, τυρί και αβγά.

Ωστόσο, Σύμφωνα με τις Γραφές, εξαιρούνται από την «υποχρέωση» αυστηρής νηστείας ασθενείς, ηλικιωμένοι με προβλήματα υγείας, έγκυες, θηλάζουσες, παιδιά, ταξιδιώτες («οδοιπόροι...») και βαριά χειρωνακτικά εργαζόμενοι.

- Άτομα που πάσχουν από κάποιο πρόβλημα υγείας.

Πιο συγκεκριμένα, μια λανθασμένη, νηστίσιμη διατροφή μπορεί να έχει ως επακόλουθο πονοκεφάλους, αδυναμία, επιβάρυνση νεφρών και ήπατος, αθρόα και ανεξέλεγκτη έκλυση τοξινών στο αίμα, απώλεια μυϊκής μάζας κ.ά. Επιπροσθέτως, μία διατροφή με ιδιαίτερα χαμηλή πρόσληψη λίπους, δύναται να προκαλέσει διαταραχές τόσο ορμονικές όσο και δερματικές.

- Άτομα με διατροφικές ελλείψεις, όπως έλλειψη σιδήρου, ασβεστίου ή ορισμένων βιταμινών.

Είναι σαφές πως με την μειωμένη έως μηδαμινή πρόσληψη σιδήρου άτομα με σιδηροπενική αναιμία είναι σίγουρο πως θα αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας, εάν δεν ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο και ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα. Όσον αφορά τα άτομα με οστεοπόρωση, στα οποία επιβάλλεται μία διατροφή με ιδιαίτερα αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου, επειδή η ποσότητά του είναι μειωμένη σε ένα νηστίσιμο διατροφικό πρόγραμμα, είναι πολύ πιθανό να τους παρουσιαστούν προβλήματα υγείας.

- Εγκυμονούσες.

Μια έγκυος πρέπει να συμβουλευτεί τον γυναικολόγο της και τον διατροφολόγο της και να πάρει τη συναίνεση και των δύο για να νηστέψει, ειδικά όταν υπάρχει ιστορικό αναιμίας, γυναικολογικών προβλημάτων, σακχαρώδη διαβήτη ή πολλαπλών κυήσεων. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι η έγκυος είναι σε θέση να νηστέψει. Η νηστεία συνεπάγεται αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα και αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων, λαδερών φαγητών αλλά και λίπους. Κατά την διάρκεια της νηστείας, η αντικατάσταση της ζωικής πρωτεΐνης θα πρέπει να γίνεται με κατάλληλο συνδυασμό τροφών έτσι ώστε η έγκυος να προμηθεύεται όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και να μην υπάρξει κάποιος κίνδυνος.

- Παιδιά στην ανάπτυξη.

Τα παιδιά στην ανάπτυξη έχουν ανάγκη από τροφές πλούσιες σε ενέργεια, ψάρια, τα αυγά, τα φρούτα και τα πράσινα λαχανικά είναι εξαιρετικές πηγές θρεπτικών συστατικών. Το γάλα είναι μια από τις καλύτερες πηγές ασβεστίου.

Επομένως τα παιδιά θα μπορούσαν να ακολουθήσουν ένα πιο χαλαρό μοντέλο νηστείας όπου θα υπάρχει μεν αποχή από το κρέας αλλά θα επιτρέπεται η κατανάλωση αυγών και γαλακτοκομικών. Έτσι θα δωθεί στο παιδί ένα μεγαλύτερο εύρος επιλογής τροφών και θα του εξασφαλιστεί επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας αλλά και ασβεστίου.

- Ηλικιωμένοι.

Συχνά οι ηλικιωμένοι πάσχουν από ασθένειες όπως: σακχαρώδη διαβήτη, οστεοπόρωση, καρδιαγγιακά νοσήματα, υπέρταση κ.α. Για αυτούς τους

λόγους κάποιες κατηγορίες τροφίμων αποκλείονται από τη διατροφή τους, όπως λίπτοι, αμυλούχες τροφές και κάποιες άλλες είναι απαραίτητες σε καθημερινή βάση, όπως γάλα, δημητριακά, ψάρι κ.α. Άρα είναι κατανοητό πως οι άνθρωποι αυτοί δεν μπορούν να μεταβάλουν το διαιτολόγιό τους και να νηστεύουν χωρίς να βάλουν σε κίνδυνο την υγεία τους.

Ειδικές ομάδες ανθρώπων οι οποίες δεν μπορούν να κάνουν ούτε μερικώς είτε και καθόλου νηστεία, αυτό θα πρέπει να γίνεται κατόπιν συστάσεως του πνευματικού τους και των ιατρών που τους παρακολουθούν (π.χ. μικρά παιδιά, έφηβοι, νέοι, εργαζόμενοι καθώς και υπερήλικοι, ασθενείς κ.λπ.)

3.4. Τι πρέπει να περιλαμβάνει το διαιτολόγιο της νηστείας; (Νηστεία-Δίαιτα)

Ωστόσο, η υπερκατανάλωση των νηστήσιμων φαγητών ή η παρατεταμένη στέρηση σε θρεπτικές τροφές, δεν αποτελούν ιδανική δίαιτα. Από την άλλη, **η νηστεία δεν είναι Θεϊκό Πρόγραμμα Απώλειας Βάρους**. Εάν αντιμετωπίζουμε προβλήματα παχυσαρκίας, επειδή μας λείπει η πειθαρχία όσον αφορά την τροφή και την άσκηση, τότε η νηστεία μπορεί να μας βοηθήσει ως μέρος ενός μεγαλύτερου προγράμματος ανάπτυξης της αυτοπειθαρχίας μας στο φαγητό, όχι όμως ως απλός και άμεσος τρόπος για να χάσουμε βάρος.

Είναι ενδιαφέρον να δούμε υπό αυτή την οπτική ότι η αποχή από ορισμένα τρόφιμα και ιδιαίτερα από το κρέας προκαλούν τέτοια αίσθηση στέρησης, ώστε καταφεύγουμε στην υπερκατανάλωση των τροφών που επιτρέπονται, με πιθανή συνέπεια την αύξηση του βάρους και γενικότερα τη μη ισορροπημένη λήψη διατροφικών στοιχείων. Είναι φανερό ότι η αντίληψη της νηστείας ως απλής αποφυγής ζωικών προϊόντων, χωρίς την απαραίτητη πειθαρχία όσον αφορά την ποσότητα και την ποικιλία της τροφής και τις

σωστές διατροφικές συνήθειες, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως η δυσκοιλιότητα, η καταβολή δυνάμεων, η έλλειψη βασικών θρεπτικών ουσιών ακόμα και η αύξηση του βάρους.

Επίσης, η θρεπτική σύσταση του νηστίσιμου διαιτολογίου διαφοροποιείται αρκετά συγκριτικά με αυτό προ της νηστείας. Αυξάνεται η πρόσληψη υδατανθράκων, φυτικών ινών, ανόργανων στοιχείων (π.χ. καλίου), φυτοθρεπτικών, αντιοξειδωτικών και ενεργών ενζύμων, αλλάζει προς το καλύτερο το είδος του προσλαμβανόμενου λίπους, αυξάνονται τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, ελαττώνονται τα κορεσμένα και ελαχιστοποιείται η διαιτητική χοληστερίνη, όμως σε περιπτώσεις ακραίας νηστείας μπορεί να μην καλύπτονται επαρκώς οι ανάγκες σε ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνες B12 και D και, σπανιότερα, σε ω-3 λιπαρά, ψευδάργυρο και ορισμένα βασικά αμινοξέα. Όσο πιο ποικίλο είναι το διαιτολόγιο της νηστείας και όσο μεγαλύτερο το εύρος των διατροφικών επιλογών τόσο περισσότερη περιορίζονται οι πιθανότητες έλλειψης συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών ή υπερβολικής πρόσληψης άλλων.

Οι τροφές που επιτρέπονται είναι κυρίως τα: ψωμί, πατάτες, μακαρόνια, ρύζι, γλυκά με λάδι: Δηλαδή υδατάνθρακες που περιέχουν αρκετές θερμίδες, αλλά ταυτόχρονα, αν είναι ολικής αλέσεως μας δίνουν ενέργεια για πολλές ώρες δραστηριότητας, όπως και πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Θαλασσινά και σαλιγκάρια: ζωικές πρωτεΐνες που περιέχουν μεγάλες ποσότητες από τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία προλαμβάνουν χρόνια νοσήματα, όπως οι καρδιοπάθειες και διάφοροι τύποι καρκίνου. Ξηροί καρποί: Είναι πολύ ωφέλιμοι. Έχουν όμως πολλές θερμίδες, ιδιαίτερα τα καρύδια, άρα θα πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ αν υπάρχει πρόβλημα βάρους. Ελαιόλαδο: Ακρως ωφέλιμη λιπαρή ουσία, η οποία περιλαμβάνει στη σύνθεσή της κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά. Λαχανικά και φρούτα: Πρόκειται για πραγματικές «αποθήκες» βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, αλλά και άπεπτων ινών, Οσπρια: Υδατάνθρακες που

περιέχουν πολλές φυτικές πρωτεΐνες, ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Υπάρχουν όμως διαφορές λιχούδιες οι οποίες απαγορεύεται να καταναλωθούν κατά την διάρκεια της νηστείας. Το ψάρι επιτρέπεται μόνο 2 ημέρες (του Ευαγγελισμού και την Κυριακή των Βαΐων), το ελαιόλαδο μόνο τα Σαββατοκύριακα, ενώ απαγορεύονται το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αβγά. Αυτό το είδος διατροφής προορίζεται για όσους θέλουν να τηρήσουν αυστηρά τους κανόνες. Σε άλλη περίπτωση και ανάλογα με τις αντοχές του ο καθένας, αποκλείονται το κρέας, μπορεί να συμπεριλάβει περιοδικά και το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αβγά.

3.5.Κατάταξη των νηστίσιμων τροφών

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

Στη δεύτερη βαθμίδα ανήκουν τα λαδερά, δηλαδή όλα τα εδέσματα που προκύπτουν από τα προαναφερθέντα, αν χρησιμοποιηθεί και λάδι. Στην τρίτη βαθμίδα ανήκουν γενικώς τα ψάρια. Στην τέταρτη βαθμίδα βρίσκονται τα αβγά και το γάλα και τα παράγωγά τους. Στην πέμπτη και τελευταία βαθμίδα βρίσκεται το κρέας και τα παράγωγά του.

3.6.Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας:

Η περίοδος της νηστείας που διανύουμε, η Σαρακοστή, για άλλους είναι «ευκαιρία» πνευματικής και θρησκευτικής κάθαρσης και για άλλους πάλι μία ιδανική ευκαιρία αποτοξίνωσης. Ό,τι και αν ισχύει, η αλήθεια είναι, ότι τα

νηστίσιμα φαγητά είναι ευεργετικά για τον οργανισμό. Με την κρεατοφαγία να υπερισχύει στο σύγχρονο διατροφολόγιο, η περίοδος αποχής φαντάζει παράδεισος.

- Η χορτοφαγική νηστεία της Σαρακοστής αποτελεί, μία ευκαιρία να επαναπροσδιορίσετε τη διατροφή σας. Ας δούμε λοιπόν, τα οφέλη της. **Οι διατροφικές επιλογές της νηστείας αποτελούνται κυρίως από ψωμί, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, θαλασσινά και λαχανικά. Μία δίαιτα που μπορεί εύκολα να θεωρηθεί ως μια παραλλαγή της χορτοφαγίας.**
- Ωστόσο, πολλοί μπερδεύουν τη νηστεία με τη δίαιτα. Καμία ένδειξη δεν υπάρχει που να αποδεικνύει, ότι η νηστεία συνεπάγεται και απώλεια βάρους. Μάλιστα, όσον αφορά το ποσοστό της κατανάλωσης ενέργειας, φαίνεται πως κατά τη διάρκεια της νηστείας **αυξάνεται η πρόσληψη υδατανθράκων και μειώνεται η πρόσληψη λίπους.** Ωστόσο, εάν ακολουθήσετε μία αρμονική διατροφική νηστεία, τότε ενδέχεται να επιτύχετε και απώλεια βάρους.
- Ένα από τα κυρίαρχα οφέλη της νηστείας είναι η **«αποτοξίνωση»**. Καθώς το σώμα διασπά τα αποθέματα λίπους του, κινητοποιείται και εξαλείφει τις αποθηκευμένες τοξίνες. Σε αυτό φυσικά, βοηθά και η αποχή από το κόκκινο κρέας, τα έτοιμα λιπαρά φαγητά κλπ.
- **Η νηστεία δίνει στο πεπτικό σύστημα την ξεκούραση**, που τόσο χρειάζεται, μετά από μήνες κρεατοφαγίας. Μετά από κάθε περίοδο νηστείας, τόσο η διαδικασία πέψης όσο και αποβολής είναι ανανεωμένες.
- **Η νηστεία συμβάλει στην επίλυση των φλεγμονωδών διεργασιών, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ενώ βοηθά στον έλεγχο των αλλεργικών αντιδράσεων, περιλαμβανομένου του άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας.**

- Προάγει την ξήρανση των ανώμαλων συσσωρεύσεων υγρού στο σώμα, όπως είναι το οίδημα στους αστραγάλους και στα πόδια και πρήξιμο στην κοιλιά.
- Είναι η **...φυσική απάντηση στην αρτηριακή πίεση**. Πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και θαλασσινά, η νηστεία συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, άρα και του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων. Καλό θα ήταν βέβαια, ορισμένες διατροφικές επιλογές της νηστείας, να τις διατηρήσετε και μετά το Πάσχα.
- Ένα ακόμα όφελος της νηστείας είναι η επανεκτίμηση της καλής γεύσης. Με απλά λόγια, μετά από μία περίοδο νηστείας, έχει παρατηρηθεί, **ότι οι γευστικοί κάλυκες ανανεώνονται και τα τρόφιμα «γίνονται» πιο νόστιμα**.
- **Ελαττώνει τη διατροφική πρόσληψη δυνητικά επιβλαβών ουσιών, όπως π.χ. ζωικών λιπαρών και τοξινών.**
- Περιορίζει τη συσσώρευση ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, αποτρέπει το οξειδωτικό στρες, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Ενισχύει τη δημιουργία κολλαγόνου, καλυτερεύει την υφή της επιδερμίδας, προσδίδει ξεχωριστή λάμψη στο δέρμα.
- Προσφέρει σωματική και πνευματική ευεξία, αυξάνει την ενεργητικότητα, φτιάχνει τη διάθεση.
- Έχει αντιγηραντική και μακροβιοτική δράση.
- Συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, υποβοηθά στην απώλεια περιττών κιλών.

3.7. Συνδυασμοί τροφίμων

Για να κάνει κανείς πιο πλήρεις τις πρωτεΐνες των φυτικών τροφίμων, πρέπει να τις συνδυάσει κατά περίπτωση:

- Προϊόντα δημητριακών προερχόμενα από διαφορετικό καρπό (π.χ. νιφάδες βρώμης με ρόφημα ρυζιού).

- Δημητριακά με σπόρους και προϊόντα αυτών (π.χ. ζυμαρικά με σάλτσα ταχινιού).
- Δημητριακά με ξηρούς καρπούς (π.χ. πλιγούρι με καρύδια).
- Όσπρια με δημητριακά (π.χ. φακές με ρύζι).
- Όσπρια με ξηρούς καρπούς ή (π.χ. φασόλια με καρύδια).
- Όσπρια με παράγωγα ξηρών καρπών ή σπόρων (π.χ. ρεβίθια με ταχίνι).

Με τους συνδυασμούς αυτούς επιτυγχάνεται η σωστή διατροφή του ατόμου και ως εκ τούτου η απώλεια βάρους με κανονικούς ρυθμούς. Έτσι συνδιάζεται και η δίαιτα με τη νηστεία σε περιόδους νηστείας (π.χ Σαρακοστή) ή για προσωπικούς λόγους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΝΗΣΤΕΙΑ – ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

4.1. Τι είναι μεσογειακή διατροφή;

Η Μεσογειακή διατροφή ή η διάσημη σε όλους μας Πυραμίδα Μεσογειακής διατροφής, ορίστηκε το 1995 από τον διάσημο φυσιολόγο Άνσελ Κις μετά από τη Μελέτη των Επτά Χωρών. Στη συγκεκριμένη μελέτη, διάφοροι ερευνητές από την Ευρώπη μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες 13 000 κατοίκων από δεκαέξι διαφορετικές περιοχές 7 χωρών (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα), με στόχο να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ διαίτας και εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα ευχάριστα για τον λαό της Κρήτης, αφού όπως φάνηκε οι κάτοικοι του νησιού είχαν μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης και λιγότερα περιστατικά μεταβολικών νοσημάτων. Έτσι, καταγράφηκαν οι διατροφικές τους συνήθειες και σχηματίστηκε η Διατροφική Μεσογειακή Πυραμίδα, ως το ιδανικότερο πρότυπο διατροφής από τότε μέχρι και σήμερα.

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης την δεκαετία του 60. Στη Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνονται άφθονες φυτικές ίνες, μέσω της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών και δημητριακών ολικής αλέσεως και ελάχιστες ποσότητες επεξεργασμένων προϊόντων.

Πιο συγκεκριμένα, χαρακτηρίζεται από χορταρικά, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, σπιτικό κρασί, ψάρια, η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών καθώς όλα αυτά σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ). Αυτός είναι και ο κυριότερος λόγος που επιδρά προστατευτικά σε διάφορες χρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, η υπερχοληστερολαιμία και οι διάφορες μορφές καρκίνου.

4.2. Νηστεία και μεσογειακή διατροφή

Η νηστεία γίνεται είτε για καθαρά θρησκευτικούς λόγους είτε για «αποτοξίνωση» του οργανισμού, ωστόσο ένα είναι σίγουρο: αυτός που θα επιλέξει να νηστέψει –χωρίς να καταφύγει φυσικά σε υπερβολές– θα βγει ωφελημένος, καθώς οι διατροφικές αρχές της νηστείας έχουν άμεση σχέση με την ελληνική μεσογειακή διατροφή. Το μεγαλύτερο ποσοστό των τροφίμων που επιλέγονται στο πλαίσιο της νηστείας υπάρχουν στη γνωστή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Η υιοθέτηση έστω και κάποιων ημερών νηστείας συνήθως σημαίνει ότι θα καταναλωθούν τρόφιμα που είναι συνιστώμενα και από τη μεσογειακή δίαιτα.

Έτσι, με βάση τη νηστεία τα δημητριακά, φρούτα, λαχανικά και τα όσπρια αποτελούν τη βάση της διατροφής μας. Λόγω του αποκλεισμού του ελαιόλαδου σε κάποιες από τις ημέρες νηστείας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σπορέλαια ή ταχίνι. Τα πουλερικά μπορούν να αντικατασταθούν με ψάρι, όταν η νηστεία το επιτρέπει, με θαλασσινά ή με όσπρια συνδυασμένα με δημητριακά. Το ίδιο ισχύει και για το κόκκινο κρέας και τα αυγά. Ξηροί καρποί με μέλι, παστέλια, δημητριακά με πετιμέζι, κομπόστες, αποξηραμένα φρούτα ή παρασκευάσματα με αλεύρι και μέλι ή ζάχαρη αποτελούν επιλογή γλυκού στη νηστεία.

Από τα παραπάνω είναι πλέον εμφανή τα κοινά στοιχεία μεσογειακής διατροφής και νηστείας. Μένει λοιπόν να αναλύσουμε τα ωφέλη του να ακολουθεί κανείς μία τέτοια διατροφή εκτός φυσικά από τη μακροζωία που του προσφέρεται.

4.3. Οφέλη της μεσογειακής διατροφής.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ιδιαίτερα γνωστή για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες. Εφοδιάζει το σώμα μας με Βιταμίνη Ε και C, με καροτενοειδή και πολυφαινολικά συστατικά, που παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη μεταβολικών νοσημάτων, της γήρανσης και του καρκίνου. Επιπρόσθετα, όσοι ακολουθούν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής έχουν κατά 19% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν προβλήματα μνήμης σύμφωνα με έρευνες, και όχι μόνο.

Η συγκεκριμένη δίαιτα προστατεύει επίσης από το Alzheimer και το Parkinson. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η βάση της Μεσογειακής διατροφής στηρίζεται στην χρήση πληθώρας τροφίμων που δεν βασίζονται στο κρέας αλλά κυρίως στην υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών και ελαιολάδου έχουμε ως αποτέλεσμα την μειωμένη εμφάνιση σε καρδιαγγειακά επεισόδια και σακχαρώδη διαβήτη. Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν επίσης πως το μοτίβο της Μεσογειακής διατροφής μπορεί να έχει και ένα σημαντικό ρόλο στην μείωση εμφάνισης της παχυσαρκίας καθώς περιλαμβάνει την κατανάλωση φυτικών ινών και τη μειωμένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών.

Επίσης, η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης. Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη. Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποδεικνύει ότι το ελαιόλαδο μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

4.4. Διατροφική αξία της μεσογειακής διατροφής.

Στις αρχές τις δεκαετίας του '60, ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνθηκών, ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία). Διήρκεσε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο

και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών.

Προσπαθώντας οι επιστήμονες να ανακαλύψουν το μυστικό, οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι ο ιδιαίτερος και φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο, αυξημένη φυσική δραστηριότητα), αλλά και η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία έγινε παγκοσμίως γνωστή ως Μεσογειακή Διατροφή, ήταν η αιτία αυτού του φαινομένου. Πρόσφατη μεγάλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, επιβεβαιώνει **ότι η μεσογειακή διατροφή παρατείνει τη ζωή και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο.**

Υπάρχουν πολλές τροφές στη μεσογειακή διατροφή που θωρακίζουν την υγεία και προσφέρουν ψυχική ευεξία, παραδείγματος χάρη η έλλειψη ορισμένων βιταμινών (που βοηθούν στη δημιουργία και διατήρηση του δέρματος, των μαλλιών και των βλεννωδών μεμβρανών), ιχνοστοιχείων (η έλλειψη τους προκαλεί αναιμία), αμινοξέων και λιπαρών οξέων που έχουν άμεση σχέση με την ψυχική μας υγεία.

- 1.Υπάρχουν τροφές που βελτιώνουν τη διάθεση και ψυχική υγεία, λόγω των λιπαρών οξέων ωμέγα 3, όπως είναι τα ψάρια (σκουμπρί, σαρδέλες κ.α) ενώ για τους χορτοφάγους, συστήνεται η κατανάλωση λαδιού από λινάρι και σπόρους κολοκύθας.
- 2.Για να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα το σάκχαρο στο αίμα είναι προτιμότερο να επιλέγουμε τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως δημητριακά από βρώμη και πίτουρο, φασόλια, φακές και άλλα όσπρια, καθώς και φρούτα (μήλα, πορτοκάλια).
- 3.Τροφές που κρατούν σε υψηλά επίπεδα τη σεροτονίνη είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες (κοτόπουλο, γαλοπούλα, φασόλια, σπόροι).
- 4.Τέλος τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι τα ζυμαρικά (μακαρόνια, ρύζι καστανό, λευκό), πατάτα, τα όσπρια (τα φασόλια, τα κουκιά, η φακή, το λουβί, το ρεβίθι, η σόγια), τα φρούτα (πλούσια σε υδατάνθρακες αλλά περιέχουν βιταμίνες, φυτικές ίνες, ιχνοστοιχεία και χιλιάδες άλλες δραστικές φυτοχημικές ουσίες).

4.5. Ασκητική (νηστεία) ζωή σε συνδυασμό με τη μεσογειακή διατροφή

Από την μοναχική διατροφή δηλαδή τη νηστεία λείπουν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά. Καταναλώνουν καθημερινά φρούτα λαχανικά όσπρια και ζυμαρικά. Ενώ τα γαλακτοκομικά επιτρέπονται μόνο τις αρτύσιμες ημέρες. Αρκετές έρευνες έχουν γίνει στον ευρύτερο πληθυσμό της χώρας σε ότι αφορά το θέμα της νηστείας αναλύονται επιπτώσεις στα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, σιδήρου, ασβεστίου.

Μοναδική έρευνα που έχει γίνει σε μοναχούς, εκτός Αγίου Όρους, που διαβιούν στη Κρήτη αξιολόγησε την πρόληψή τους σε ασβέστιο. Η έρευνα έγινε με δείγμα 97 μοναχών 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 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 καθ' όλη 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. Σε όλες τις αγιορείτικες συνταγές υπάρχει αφθονία μπαχαρικών και βοτάνων. Η θερμιδική πρόσληψη των μοναχών φαίνεται να είναι πολύ χαμηλότερη της ημέρες νηστείας μικρότερη από τις αρτύσιμες ημέρες. Οι μοναχοί είναι αυτοί που η διατροφή τους είναι σύμφωνη με τη νηστεία έτσι εμφανίστηκε 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%

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

5.1. Οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης

Καταναλώνουμε περισσότερο από όσο πρέπει. Αδιαφορούμε για τις ποσότητες του φαγητού που καταλήγουν στον κάδο απορριμμάτων. Έχουμε αναλογιστεί ποτέ τι κρύβει η υπερκατανάλωση. Σε πολλές υποανάπτυκτες περιοχές πολλά παιδιά υποσιτίζονται. Σε λίγα χρόνια θα χρειαστούμε 70% περισσότερο φαγητό για να τραφεί ο ολοένα αυξανόμενος πληθυσμός της γης. Πολλές ασθένειες στις αναπτυσσόμενες χώρες οφείλονται στην υπερκατανάλωση τροφίμων. Μεγαλύτερη μερίδα σημαίνει ταυτόχρονα μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης. Ας αναλογιστούμε τις ευθύνες μας...

Η υπερκατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων μπορεί να είναι εξίσου εθιστική με την κοκαΐνη ή την νικοτίνη, ενώ μπορεί να προκαλέσει ψυχαναγκαστική βρώση και παχυσαρκία. Πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι η υπερκατανάλωση τροφίμων με πολλές θερμίδες μπορεί να προκαλέσει εθιστικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο, ενώ τα τρόφιμα αυτά μπορούν να μετατρέψουν τους ποντικούς σε ψυχαναγκαστικούς καταναλωτές. Παρατήρησαν επίσης μειωμένα επίπεδα ενός συγκεκριμένου δέκτη ντοπαμίνης -ενός χημικού στον εγκέφαλο που ενισχύει το αίσθημα της ανταμοιβής- σε υπέρβαρες γάτες, κάτι που έχει βρεθεί και σε ανθρώπους εθισμένους στα ναρκωτικά, σύμφωνα πάντα με το ίδιο άρθρο. «Η παχυσαρκία μπορεί να είναι μία μορφή ψυχαναγκαστικής βρώσης.

5.2. Απληστία

Επίσης, ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι και η απληστία. Η λέξη παράγεται από το στερητικό «α» και το «πληστός » που σημαίνει πλήρης - γεμάτος. Άπληστος, είναι ο πλεονέκτης, ο ακόρεστος, ο ανεκπλήρωτος από την επιθυμία. Στη μυθολογία, η έναρξη της απληστίας εμφανίζεται με τα παιδιά του Πρωτέα που ήταν μονογενής και οι επιθυμίες του γινόταν τα πάντα. Απέκτησε με κάποιες νύμφες και θεές, διάφορα παιδιά. Δυο του γιοί, ο Πολύγονος και ο Τηλέγονος ήταν άπληστοι, έγιναν ληστές και τους σκότωσε ο Ηρακλής. Και ο Πρωτέας το αποδέχτηκε.

Αλλά και ο μύθος της Εύας με την αποδοχή του απαγορευμένου καρπού δείχνει απληστία. Ο Μωυσής τιμωρήθηκε από το Θεό για την απληστία του, καθόσον ευθυνόταν για την υφαρπαγή εκ μέρους του λαού του αυτών που νέμονταν οι Φιλιισταίοι. Ο Μίδας, έμεινε για την απληστία του στο χρυσό παροιμιώδης. Αλλά και ο Κροίσος, που δεν άκουσε το Σόλωνα στην αρετή του μέσου δρόμου αλλά τους ιερείς του Απόλλωνα για να επιτεθεί στον Κύρο και ν' αυγατίσει κι άλλο την περιουσία του, τιμωρήθηκε. Η απληστία είναι μια αντίδραση «φυσιολογική» η οποία εκδηλώνεται με τη μεταβολή των ορμονών και της ψυχολογίας.

Το φαινόμενο της απληστίας απαντάται τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγάλους, ασχέτως φύλου. Ένα παιδί σε μια βιτρίνα παιχνιδιών, η απληστία που ζωγραφίζεται στα μάτια του παραπέμπει στο αν θα μπορούσε να έχει τα περισσότερα. Ένας άντρας σε μια αγορά, ο περιορισμός που ζωγραφίζεται στα μάτια του θα τον αναγκάσει να πάρει το καλύτερο για τα λεφτά του (best value for money). Οι γυναίκες αγοράζουν για να κάνουν αυτό που λέμε (shoping theraphy).

Είτε λοιπόν μιλάμε για την απληστία του πνεύματος, είτε της ύλης, ένα είναι γεγονός. Ότι, όπως το χαρακτηριστικό γνώρισμα της πληρότητας είναι ο εφησυχασμός, το αντίστοιχο της απληστίας είναι η ανησυχία. Ζω και ανησυχώ σημαίνει ότι είμαι ενεργός, ορίζω εγώ τις νόρμες μου τις οποίες επεκτείνω στο κοινωνικό μου περίγυρο όπου δεν ησυχάζω.

5.3. Άνιση χρήση αγαθών μεταξύ των πληθυσμών

Η γη παράγει αρκετά για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του ανθρώπου, όχι όμως την απληστία του», είπε κάποτε, πολύ σωστά, ο Γκάντι. Η φύση έχει μια αρχή, τη μοιρασιά - μοιράζει σε όλους τους ανθρώπους τα απαραίτητα αγαθά. Όταν κάποιοι άνθρωποι αυτά νομίζουν πως αυτά δεν αρκούν, αρχίζει η αναζήτηση για τη συσσώρευσή τους. Αν κάνουμε μια μικρή αναδρομή σε μια εποχή όχι πολύ παλιά αλλά 50-80 χρόνων πριν, δηλαδή την εποχή των γονιών μας και των παππούδων μας, θα διαπιστώσουμε ότι κάποια πράγματα που σήμερα θεωρούνται ξεχασμένα, τότε σηματοδοτούσαν τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τις αξίες μιας κοινωνίας.

Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού το αποτελούσαν αγρότες και κτηνοτρόφοι. Οι άνθρωποι αυτοί 1)είχαν μάθει να ζουν με ένα συγκεκριμένο

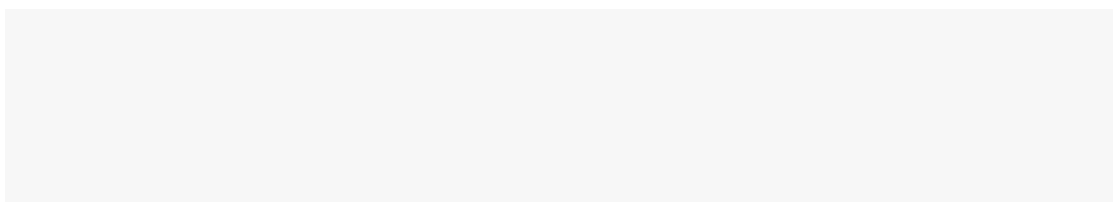
τρόπο, ο οποίος έλεγε: «Δεν πετάμε τίποτα. Τα πάντα είναι χρήσιμα, για μας, για τα παιδιά μας ή για κάποιον άλλο. Σεβόμαστε αυτόν που τα δημιούργησε, και τα κρατάμε για να τα προσφέρουμε σε όποιον τα χρειαστεί». 2) όλοι είχαν τις γνώσεις και την ικανότητα να καλύπτουν σχεδόν το σύνολο των αναγκών τους από τη δική και μόνο τους παραγωγή:

Τα ζώα τους και οι καλλιέργειές τους, κάλυπταν όλες τις ανάγκες διατροφής της οικογένειας. Ακόμα κάλυπταν το ρουχισμό (γνέσιμο μαλλιού, ύφανση, μοδιστρική, για τη δημιουργία ρούχων, στρωσιδιών κλπ.). Τις μεταφορές τις κάλυπταν τα άλογα, οι όνοι και τα μουλάρια τους. Το νερό το έδινε η πηγή του χωριού και ήταν πεντακάθαρο, ενώ το βρόχινο συλλεγόταν και ήταν χρήσιμο σε πολλές οικιακές δουλειές. Μικρές μονάδες από ντόπιους ειδικευμένους τεχνίτες κάλυπταν ανάγκες όπως το χτίσιμο των σπιτιών (συνήθως με πέτρα και χώμα), την παραγωγή λαδιού (λιοτρίβια), τις σιδεροκατασκευές κλπ.

Όσο για τις αναγκαίες συσκευασίες (γυάλες, μπιτόνια, πήλινα κλπ.) αυτές ποτέ κανείς δεν τις πέταγε αλλά τις επαναχρησιμοποιούσε. Μια κοινωνία ιδιαίτερα φτωχή, θα λέγαμε σήμερα. Σήμερα επειδή ζούμε όλοι στις πόλεις ,δεν καλλιεργούμε και δεν παράγουμε τίποτα πρέεπι όλα να τα αγοράζουμε.όλοι όμως δεν έχουν χρήματα και έτσι οδηγούμαστε στην άνιση χρήση αγαθών μεταξύ των πληθυσμών

5.4. Φτώχεια

Με τον όρο φτώχεια αναφερόμαστε στην **οικονομική** κατάσταση που χαρακτηρίζεται από έλλειψη επαρκών πόρων για την ικανοποίηση βασικών ανθρώπινων αναγκών. Το κατώφλι των βασικών αναγκών που ορίζει το όριο της φτώχειας διαφέρει από χώρα σε χώρα. Η φτώχεια ανάγεται να μετράται σε χρήματα και αντανακλά τους κατά κεφαλήν διαθέσιμους από τους πραγματικούς οικονομικούς πόρους μιας χώρας.



5.5. Αυθαιρεσία

Σαν αυθαιρεσία λογίζεται η αδικία που επιβάλεται .Έτσι με το πέρασμα του χρόνου έγιναν αλλαγές που έφεραν τα πάνω κάτω. Ο αγροτικός πληθυσμός έγινε πιο λίγος από τις υποσχέσεις και τις προσδοκίες καλύτερης, άνετης ή και πλούσιας ζωής που υποσχόταν η αστικοποίηση και όλοι στράφηκαν στη «μαγευτική» αυτή προοπτική. Με τα χρόνια και με την εξέλιξη, φτάσαμε στη σημερινή μορφή αστικοποίησης .Ο άνθρωποι που ζουν στις πόλεις δεν είναι σε θέση να κάνει σχεδόν καμία χειρωνακτική εργασία. Τα πάντα του παρέχονται μέσω της βιομηχανίας και του εμπορίου.

Κι επειδή στόχος του εμπορίου είναι πάντα η κερδοσκοπία, ο αστός πελάτης δέχεται καθημερινή προσφορά από νέα προϊόντα που τον απαλλάσσουν από τον παραμικρό κόπο. Δόλωμα η μαγική λέξη «ευκολία». Έτσι, στη Σουπερμάρκετ θα βρούμε τα πάντα που αφορούν τη διατροφή μας ώστε να μη χρειάζεται εμείς να κάνουμε τίποτα. Μας προσφέρουν κρεατικά συσκευασμένα και τεμαχισμένα, έτοιμα για μαγείρεμα, έτοιμες σάλτσες, έτοιμα γαλακτοκομικά, στημένους χυμούς, ακόμα και χορταρικά για σαλάτα που δεν χρειάζεται να τα κόψουμε ούτε καν να τα πλύνουμε!

Από την άλλη, η τεχνολογία μας προσφέρει όλα τα καλά: Το αυτοκίνητο για να μας μετακινεί καθιστούς, τη θέρμανση, το κλιματιστικό, ακόμα και το περπάτημα ή την όποια σωματική άσκηση, που συμβάλει στην καλή μας υγεία, την προσφέρει το γυμναστήριο. Έτσι, ενώ πολλοί είναι αυτοί που περπατούν στο «διάδρομο», σχεδόν κανείς δεν περπατά πια στο δρόμο!

Ο άνθρωπος της πόλης νιώθει πως «δεν έχει ανάγκη να κουράζεται» ενώ για την απόκτηση οποιουδήποτε αγαθού πρέπει να πληρώσει. Συνεπώς όσο περισσότερα χρήματα διαθέτει τόσο καλύτερη θα είναι η ζωή του. Εδώ μετά την ανάγκη κολλάει και η επίδειξη. Αγοράζω πιο πολλά σημαίνει είναι θετικό για τη φήμη μου, αποκτώ καλύτερο προφίλ, άρα είμαι σπουδαίος. Και για να αγοράσω περισσότερα, ανάγκη είναι να πετάξω τα προηγούμενα, είτε πάλιωσαν είτε όχι.

Σε παλιότερα χρόνια διαλαλούσε: «Παλιά ρούχα, παλιά παπούτσια αγοράζω» (προφανώς για να τα μεταπουλήσει). Σήμερα μας ζητάει να τον

πληρώσουμε εμείς για να μας απαλλάξει από «άχρηστα» όχι πια ρούχα, αλλά σιδηρικά και ηλεκτρικές-ηλεκτρονικές συσκευές, τις οποίες στη συνέχεια θα διαλύσει για να αποκολλήσει σιδηρικά, ρίχνοντας στο έδαφος όλα τα τοξικά υλικά που περιέχουν!

5.6. Νηστεία: Ένας σύγχρονος τρόπος αντιμετώπισης της υπερκατανάλωσης

Η θέση του ανθρώπου μέσα στο σύνολο της Δημιουργίας δεν είναι τυχαία. «Ο άνθρωπος είναι κέντρο της σκοπιμότητας του υλικού κόσμου και η ιστορία του προσδιορίζει την ιστορία και τη μοίρα του κόσμου», όπως μας λέει ο ιερός Χρυσόστομος. Ο άνθρωπος είναι δεμένος με τη φύση, καθώς από αυτή λαμβάνει την τροφή του.

Η αληθινή νηστεία, ως ύψιστο πνευματικό αγώνισμα, απορρέει εκ του καθ' όλου ασκητικού ιδεώδους της Ορθοδοξίας και συνδέεται άρρηκτα προς την αδιάλειπτη προσευχή και την ειλικρινή μετάνοια. "Μετάνοια χωρίς νηστείας ἀργή"(Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας 1,3), ως επίσης και νηστεία άνευ έργων ευποιίας είναι νεκρά, ιδία δέ κατά τήν σύγχρονη εποχή, **κατά την οποία η άνιση και άδικη κατανομή των αγαθών στερεί και αυτού του επιουσίου άρτου ολόκληρους λαούς**. "Νηστεύοντες άδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καί πνευματικῶς λύσωμεν πάντα σύνδεσμον άδικίας διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαίων συναλλαγμάτων πᾶσαν ουγγραφὴν ἄδικον διασπάσωμεν δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καί πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους" (Στιχηρόν Ἰδιόμελον Τετάρτης Α' Εβδομάδος νηστειῶν).

Η νηστεία δεν εξαντλείται σε απλή και τυπική αποχή από μερικές μόνο καθαρισμένες τροφές. "Οὐ μέντοι ἔξαρκεῖ καθ' ἑαυτήν ἡ ἀποχή βρωμάτων πρὸς τήν ἐπαινετὴν νηστείαν, ἀλλὰ νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, εὐάρεστον τῷ Θεῷ. Ἀληθὴς νηστεία ἡ τοῦ κακοῦ ἀλλοτρίωσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, ἐπιπορκίας. Ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστίν ἀληθής. Ἐν τούτοις μέν ἡ νηστεία καλόν" (Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας 2,7). Η κατά την νηστεία αποχή από μερικές

καθορισμένες τροφές και η κατ' αυτήν ολιγάρκεια, όχι μόνο κατά την ποιότητα, αλλά και κατά την ποσότητα των μεταλαμβανομένων τροφών, αποτελούν το αισθητό στοιχείο του πνευματικού αγωνίσματος. "Η νηστεία άποχή τροφής ἐστι κατὰ τό σημαινόμενον, τροφή δέ οὐδέν δικαιότερους ἡμᾶς ἢ ἀδικωτέρους ἀπεργάζεται. Κατὰ δέ τό μυστικόν δηλοῖ ὅτι, ὥσπερ τοῖς καθ' ἓνα ἐκ τροφῆς ἢ ζωῆς, ἢ δ' ἀτροφία θανάτου σύμβολον, οὕτω καί ἡμᾶς τῶν κοσμικῶν νήστευειν χρή, ἵνα τῷ κόσμῳ ἀποθάνωμεν καί μετά τοῦτο, τροφῆς θείας μεταλαβόντες, Θεῷ ζήσωμεν" (Κλήμεντος Αλεξ. Εκλογαί, PG 9,704-705). Ἐτσι, η αληθινή νηστεία αναφέρεται στην καθ' όλου εν Χριστῷ ζωὴν των πιστῶν και κορυφώνεται δια της συμμετοχῆς αὐτῶν στη θεία λατρεία και ιδιαίτερα στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.

Επιπλέον, ο Θεός τοποθετώντας τον μέσα στον υλικό κόσμο τοῦ ἔδωσε την εντολή «ἐργάζεσθαι αὐτὸν [τον παράδεισο] καὶ φυλάσσειν» (Γεν. β' 15), **αναθέτοντας το αξίωμα του οικονόμου και διαχειριστῆ της φύσης**. Ο άνθρωπος, ωστόσο, δεν είναι κύριος της φύσης, αλλά Κύριος και αφέντης της είναι ο ἴδιος ο Θεός. Με την εντολή του «φυλάσσειν» ο άνθρωπος καλεῖται να διαφυλάξει το περιβάλλον κι ὄχι να το καταστρέψει. Ταυτόχρονα καλεῖται να λειτουργεῖ στη φύση σαν ιερέας ο οποίος αναφέρει και προσφέρει την υλική κτίση στο Δημιουργό της, αποδίδοντας «τα Σα ἐκ των Σων».

Ὅπως εἶδαμε, το οικολογικό πρόβλημα δεν είναι για την Ορθόδοξη Εκκλησία απλῶς πρόβλημα καταστροφῆς της Φύσης, ἀλλὰ καταστροφῆς του χώρου στον οποίο αποκαλύπτεται συνεχῶς η βουλή του Θεοῦ για τον ἄνθρωπο. Με την ασκητική της αντίληψη, η Ορθοδοξία διδάσκει την αποφυγή του πλεονασμοῦ, διότι «η ζωή μας δε στηρίζεται στην περίσσεια». «Εἴτε τρώμε, εἴτε πίνουμε, ὅλα τα κάνουμε εἰς δόξαν Θεοῦ» και «ο ἄνθρωπος δε θα ζήσει μόνο με την υλική τροφή».

Παράλληλα, η Αγία Γραφή με την εντολή του «φυλάσσειν» προβάλλει την αρχή της προστασίας των φυσικῶν πόρων, την οποία και ἐμμέσως προτείνει με το θεσμό της νηστείας. Ἐτσι, η νηστεία ἐκτός ἀπὸ ἀσκήση γίνεται και μια ευκαιρία επανεκτίμησης της ζωῆς και της φύσης. **Κι αυτό γιατί,** τον καιρό της νηστείας ὅλα μας μυρίζουν τόσο νόστιμα ὅσο ποτέ. Ἀκόμη και τρόφιμα - φαγητά που ποτέ δεν θα δοκιμάζαμε ὑπὸ ἄλλες

συνθήκες. Έτσι ο άνθρωπος επανεκτιμά τα αγαθά και ευγνωμονεί το Θεό για τις δωρεές του που άφθονα παρέχει στο πλάσμα του.

Συνεπώς, για τον Ορθόδοξο Χριστιανό, η λύση του οικολογικού προβλήματος εξαρτάται από τη ριζική αλλαγή των σχέσεών μας με τον κόσμο, με τους συνανθρώπους μας και με το Θεό και όχι με ημίμετρα και παραλλαγές. Η Μετάνοια και η επιστροφή μας στην απλή και ταπεινή ζωή είναι η μόνη ουσιαστική διέξοδος. Είναι η μόνη δυνατή σωτηρία του πλανήτη και είναι πιο επιτακτική από ποτέ. Από μας εξαρτάται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΝΗΣΤΕΙΑ - ΑΝΑΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΗΣ

Οι επιστήμονες λένε ότι πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας για να έχουμε καλή υγεία. Την υγεία, όμως, αυτή την διδάσκει η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας, δηλαδή αποτοξινώνει τον οργανισμό από τις βλαβερές τοξίνες που τον βαρύνουν από την υπερβολική κατανάλωση κρέατος. Ο άνθρωπος όταν έχει διατροφή με πρωτεΐνες στη σωστή δοσολογία, όταν κάνει με μέτρο χρήση αυγών, ψαριού, οσπρίων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων τότε το σώμα και το αίμα καθαρίζουν και ο οργανισμός αναζωογονείται. Επομένως, η νηστεία μπορεί να συμβάλλει στην βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Έτσι, πολλές φορές οι Πατέρες της Εκκλησίας μας, δίδαξαν τους μοναχούς και τους λαϊκούς πιστούς να κάνουν μετάνοιες εδαφιαίες ή μικρές. Εάν προσπαθήσει κανείς να κάνει μία εδαφιαία μετάνοια λέγοντας με συναίσθηση και με σωστό ρυθμό Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με, **ομολογώντας δηλαδή τη Θεότητα του Χριστού, το σωτηριώδες έργο Του, την Ανάσταση, την Ανάληψη και τη Δευτέρα Παρουσία του Χριστού,** γυμνάζει ταυτόχρονα τους μυς του σώματός του, διαλύει τα άλατα από τα οστά του, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και ανανεώνει τον οργανισμό του έτσι ώστε να ζει ποιοτική ζωή με διάρκεια μεγαλύτερη από των άλλων ανθρώπων που είναι αδιάφοροι για τον Θεό τους και τον εαυτό τους.

Για παράδειγμα ο Μέγας Αντώνιος, διδάσκαλος των ασκητών της ερήμου έτρωγε δύο παξιμάδια κάθε δύο μέρες και έζησε υγιής 105 χρόνια!

6.1. Κύρια Χαρακτηριστικά της Ορθόδοξης Χριστιανικής Νηστείας

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, κύριο χαρακτηριστικό της Ορθόδοξης Χριστιανικής νηστείας, αποτελεί η απουσία τροφίμων ζωικής προέλευσης και η αυξημένη κατανάλωση αμυλούχων τροφών, θαλασσινών, φρούτων και λαχανικών. Η ψυχική ανάγκη για αληθινή νηστεία προέρχεται από μια εσωτερική ανάγκη αγαλλίασης. Η αληθινή νηστεία διώχνει το θυμό και το ψέμα. Μέσα από την **εγκράτεια** μαθαίνουμε να δαμάζουμε πάθη και επιθυμίες που ταλαιπωρούν και καταδυναστεύουν. Οι άνθρωποι - όπως και ο Ιακώβ - κάνοντας καταχρήσεις στο φαγητό εγκαταλείπουν το Θεό τον πλάστη τους και οδεύουν προς την αμαρτία.

Αντίθετα εάν ο άνθρωπος ζήσει με σωστή διατροφή και νηστεία τα πάθη του δεν θα καταστρέψουν την ψυχή του και θα του χαρίσουν **γαλήνη** και **νηνεμία**. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τη νηστεία σαν κάτι κακό και ανόητο και ακόμη και αν αποφασίζουν να νηστεύουν μόλις τελειώσει η περίοδος αυτή ρέπουν προς την ακολασία. Αρχίζουν να τρώνε τόσο πολύ λες και όταν έκαναν νηστεία ήταν σαν να τους είχαν κλεισμένους σε φυλακή και δεν μπορούσαν να φάνε. Ακόμη και οι ασθενείς δεν πρέπει να διακόπτουν τη νηστεία, διότι η διακοπή αυτή μοιάζει με ένα ταξίδι. Ένα ταξίδι στη θάλασσα που ακόμη και αν έχει σταματήσει η θαλασσοταραχή δεν θέλουμε να συνεχίσουμε.

Εξάλλου, όπως τονίσαμε και παραπάνω, η λέξη νηστεία σημαίνει κανονικά: δεν εσθίω, δηλαδή δεν τρώγω. Όταν όμως δεν τρώγω κακοποιώ και δυσκολεύω το σώμα μου που υποφέρει και διαμαρτύρεται. Γι αυτό και γίνονται δυστυχώς όλο και περισσότεροι εκείνοι που καταργούν τη νηστεία τάχα για να έχουν δύναμη και υγεία να εργάζονται και **φθάνουν στην πολυφαγία και την καλοφαγία με αποτέλεσμα να χάνουν όντως την υγεία τους και να συντομεύουν τη ζωή τους**. Είναι γνωστό ότι δεν

υποφέρουμε σήμερα από υποσιτισμό και πείνα εδώ που ζούμε αλλά από υπερτροφία και σπατάλη αγαθών και υγείας.

6.2. Νηστεία: Ελεύθερη απόφαση και αγώνας για τη θέωση

Η νηστεία της Εκκλησίας δεν είναι νόμος ούτε εντολή. Είναι ελεύθερη απόφαση και αγώνας και κατόρθωμα του πιστού στην προσπάθειά του να γίνει Χριστός και να γίνει Άγιος. Όποιος δεν ξεκίνησε αυτόν τον αγώνα ή δεν δέχεται και δεν καταλαβαίνει ότι δεν υπάρχει χριστιανική ορθόδοξη ζωή χωρίς αυτόν, δεν έχει καμιά σχέση με την Εκκλησία. Δεν την κατάλαβε, δεν την ακολουθεί, είναι αφώτιστος και θυμίζει τα ξερά ξύλα που κόπηκαν και απομακρύνθηκαν από το χρήσιμο δένδρο, που απλά δεν τα βάλαμε ακόμη στη φωτιά. Η συζήτηση επίσης για τις νέες τροφές που συχνά δεν ξέρουμε την προέλευση και τη σύνθεσή τους δεν έχει να κάνει με την Εκκλησία.

Δεν αναζητούμε με το μικροσκόπιο να βρούμε τι περιέχουν οι τροφές αλλά καταπολεμούμε τα μικρά και μεγάλα πάθη που έχουμε και σκέπασαν την πίστη και τη συνείδηση και την αγάπη μας και δε μας αφήνουν ούτε να αντιληφθούμε ούτε να ζήσουμε τη ζωή που προτείνει η Εκκλησία μας. Νηστεύω θα πει μετανιώω, αγωνίζομαι να αλλάξω τη ζωή μου και να την επαναφέρω στο δρόμο και στο θέλημα του Θεού. Αν το καταλαβαίνω και το θέλω και το αναζητώ αυτό, τότε ούτε οι τροφές με ενδιαφέρουν ούτε η χρονική διάρκεια των νηστειών. Είμαι ευτυχής και δοξάζω τον Θεό και ευχαριστώ την Εκκλησία μου, που μου προτείνει με την κάθε σαρακοστή της μια ακόμη ευκαιρία και βλέπω ότι δε με ξέχασε και δε χάθηκαν οι ελπίδες μου για σωτηρία.

Αν μάλιστα μαθαίναμε και καμιά φορά να αποταμιεύουμε μικρά ή μεγάλα ποσά στις περιόδους των νηστειών και να τα προσφέρουμε στους “πεινώντες” αδελφούς μας, τότε θα αναδεικνύαμε μαζί με τον πνευματικό και τον φιλόανθρωπο και κοινωνικό χαρακτήρα της νηστείας. Όλη όμως αυτή η φροντίδα και αληθής κατήχηση είναι έργο της οικογενείας, της οικογενειακής μας Εκκλησίας και ευθύνης. Εδώ θα μάθουμε το παιδί μας

και να πιστεύει και να νηστεύει και να εκκλησιάζεται και να τιμά τις Εικόνες και να γιορτάζει τη γιορτή του. Εδώ θα τιθασεύσουμε τη λαιμαργία των μεγάλων και των μικρών και θα οργανώσουμε την υγιεινή διατροφή μας με τρόπο τέτοιο που και η υγεία όντως να διαφυλάσσεται και τα καλά έργα μας να φθάνουν στον Θεό και στον άνθρωπο.

6.3. Οι ιδιαιτερότητες της νηστείας της Σαρακοστής

Έτσι, η νηστεία της Σαρακοστής είτε γίνεται για να τηρηθούν οι θρησκευτικές παραδόσεις είτε με σκοπό την «αποτοξίνωση» του οργανισμού τους προετοιμάζονται να ξεκινήσουν νηστεία. Η αποχή από την κατανάλωση κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων φέρει σημαντικά πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα. Αρχικά κατά την νηστεία αυξάνεται η πρόσληψη ενέργειας που προέρχεται από υδατάνθρακες και μειώνεται αυτή που προέρχεται από λίπη και πρωτεΐνες. Παρουσιάζεται αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών, αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και ακατέργαστων δημητριακών.

Επίσης, η νηστεία χρησιμοποιείται συχνά σαν εργαλείο για την επίτευξη μιας απώλειας βάρους κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής. Ωστόσο, δεν είναι λίγοι αυτοί που παρά την αποχή από την κατανάλωση κρέατος, γαλακτοκομικών και λαδιού δεν καταφέρνουν να χάσουν βάρος. Αυτό οφείλεται τις περισσότερες φορές σε αυξημένη κατανάλωση άλλων τροφίμων υψηλής θερμιδικής αξίας που δεν εμπίπτουν στους περιορισμούς της νηστείας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν το ψωμί και οι ξηροί καρποί. Δεν πρέπει λοιπόν να λησμονούμε ότι χωρίς την παρουσία κρέατος ο κορεσμός από ένα κυρίως γεύμα δεν επέρχεται εύκολα και ο κίνδυνος υπερκατανάλωσης είναι μεγάλος. Έτσι διαπιστώνουμε ότι σε συνολικό επίπεδο η νηστεία του κρέατος φέρει πολλαπλά πλεονεκτήματα για τον ανθρώπινο οργανισμό και όταν η νηστεία γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα συμβάλλει πραγματικά στη σωματική μας αποτοξίνωση.

Επιπροσθέτως, είναι γνωστό πως οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ορισμένες μορφές καρκίνου. Επίσης, με την αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και ακατέργαστων δημητριακών και λαδιού (κυρίως ελαιολάδου) θωρακίζουμε τον οργανισμό

μας με καροτίνες και βιταμίνες που είναι γνωστά πλέον για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Με την νηστεία έχουμε μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης και η μείωση κατανάλωσης ζωικού λίπους συνήθως αποφέρει και μείωση της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων και προσφέρεται για απώλεια βάρους ή συντήρηση υγιούς βάρους.

Επίσης η αποχή από την κατανάλωση γαλακτοκομικών συνηθίζεται είτε καθόλη τη διάρκεια της σαρακοστής, ή σε κάποιες εβδομάδες της. Το πλεονέκτημα αυτής της διατροφής, έγκειται κυρίως στη μειωμένη πρόσληψη λιπαρών οξέων και χοληστερόλης από την αποφυγή κατανάλωσης τυριών. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται όμως όταν νηστεύουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα, γιατί στερούμε από τον οργανισμό μας ορισμένα δυσαναπλήρωτα θρεπτικά συστατικά που κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις μπορεί να είναι επικίνδυνα.

6.4. Πιθανές ελλείψεις στη διατροφή μας κατά τη νηστεία

Από την άλλη όμως η νηστεία επιφέρει και κάποια μειονεκτήματα στην ισορροπία της διατροφής μας. Η μειωμένη πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας που υπάρχει σε αφθονία σε προϊόντα ζωικής προέλευσης μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της διατροφής, εάν και σε κάποιο βαθμό μπορεί να εξισορροπηθεί από αυξημένη πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων. Επίσης η μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, είναι ένα διατροφικό μειονέκτημα κατά τη νηστεία του κρέατος. Ιδιαίτερα σε άτομα με προβλήματα αναιμίας και χαμηλών επιπέδων αποθηκών σιδήρου, η αποχή από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων αντενδείκνυται. Τέλος, η βιταμίνη B12 συναντάται σχεδόν αποκλειστικά σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και σε άτομα που απέχουν από το κρέας για σαράντα μέρες ή περισσότερο, συμπλήρωμα βιταμίνης B12 ίσως να είναι απαραίτητο.

Το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη πηγή βιταμίνης E και πολυφαινολών, θρεπτικών ουσιών μέγιστης σημασίας για την αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού μας και κατά τη νηστεία στερείται από τον οργανισμό μας όμως

ικανοποιητική πρόσληψη πολυφαινολών και βιταμίνης E μπορεί να επιτευχθεί από άλλες πηγές φυτικού λίπους, όπως οι ξηροί καρποί.

Τέλος ιδιαίτερα θα πρέπει να προσέχουν όσοι δεν τρώνε ψάρι, μειώνοντας έτσι την πρόσληψη στο διαιτολόγιό τους των περίφημων πλέον ω-3 λιπαρών οξέων, και πιο συγκεκριμένα του DHA και του EPA. Τα δύο αυτά λιπαρά οξέα θεωρούνται απαραίτητα για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και της πνευματικής μας ανάπτυξης και η έλλειψή τους προκαλεί νευρικές διαταραχές και κατάθλιψη.

Οι πιθανές ελλείψεις που περιγράφονται παραπάνω και οφείλονται στην αποχή από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων μπορούν να προληφθούν με κάποιες έξυπνες διατροφικές στρατηγικές. Η αυξημένη πρόσληψη γαλακτοκομικών και οσπρίων μπορεί να αντικαταστήσει την πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας στη διατροφή μας. Ιδιαίτερη σημασία έχουν κάποιοι συνδυασμοί τροφίμων που μεγιστοποιούν την πρόσληψη πρωτεΐνης σε κάποιοι γεύματα όπως:

- γάλα μαζί με δημητριακά ολικής αλέσεως
- φασόλια, ρεβίθια, γίγαντες, μαζί με τυρί
- όλα τα όσπρια μαζί με σιτηρά (ρύζι, σταρένιο ψωμί).

Επιπλέον, κάποια φρούτα (μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι) και λαχανικά (πράσινα φυλλώδη, καρότα, μπρόκολο) έχουν υψηλότερα επίπεδα πρωτεΐνης σε σχέση με κάποια άλλα και πρέπει να προτιμώνται. Για τη μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, υπάρχουν τρόποι να εξισορροπηθεί εν μέρει. Θα πρέπει να γνωρίζουμε **ότι ο σίδηρος παρουσία βιταμίνης C απορροφάται από τον ανθρώπινο οργανισμό κατά 3 φορές καλύτερα**. Συνεπώς, η προσθήκη ενός φυσικού χυμού πορτοκάλι στο μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα κρίνεται απαραίτητη. Θα πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε ότι σε γεύματα με υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο θα πρέπει να αποφεύγεται η ταυτόχρονη πρόσληψη πηγής ασβεστίου (γάλα, τυρί, γιαούρτι) και καφεΐνης (καφές, αναψυκτικά). Πιθανώς, η χορήγηση συμπληρώματος σιδήρου στην περίοδο νηστείας σε άτομα που έχουν προβλήματα αναιμίας να είναι η καλύτερη λύση.

Κεφάλαιο 7: Σχέση νηστείας και ελληνικής παράδοσης

Δεν είναι μόνο η θρησκεία που καθορίζει περιορισμούς αλλά και η φύση καθώς η παραγωγή των τροφών εξαρτάται και από τη εποχή. Τα έθιμα και η παράδοση βάζουν κανόνες και συνδυάζουν το λειτουργικό στοιχείο με το συμβολικό. Το χριστιανικό εορτολόγιο ορίζει την αρχή και το τέλος της νηστείας

7.1. Έθιμα και παραδόσεις των Χριστουγέννων

Έτσι, σε ότι αφορά τη **νηστεία των Χριστουγέννων** ξεκινά με τη γιορτή του Αγίου Φιλίππου. Σύμφωνα με την παράδοση ο άγιος ήταν γεωργός και επέλεξε **να θυσιάσει το βόδι** του για να ταΐσει τους φτωχούς. Ο Θεός τον αντάμειψε για την πράξη του αυτή, ενώ ο λαός τον έκανε προστάτη των ζευγάδων. Πλησιάζοντας προς τα Χριστούγεννα, άρχιζαν οι προετοιμασίες για την μεγάλη γιορτή της Γεννήσεως του . Τα σπίτια καθαρίζονταν, οι νοικοκυρές έφτιαχναν μελομακάρονα, τα οποία τρώγονταν με την λήξη της νηστείας. Στο παρελθόν τα μελομακάρονα ήταν αποκλειστικά για τα Χριστούγεννα κι οι κουραμπιέδες για την Πρωτοχρονιά. Σήμερα όμως ο διαχωρισμός αυτός δεν τηρείται.

Παλιότερα ήταν παράδοση και έθιμο να μεγαλώνει κάθε οικογένεια στο χωριό ένα γουρούνι, το «χοίρο», όπως το έλεγαν. Ο χοίρος σφάζονταν την παραμονή των Χριστουγέννων κι ήταν το κύριο Χριστουγεννιάτικο έδεσμα. Το έθιμο της Γαλοπούλας έφτασε στην Ευρώπη από το Μεξικό το 1824 μ. Χ. Έχει διαδοθεί αρκετά και στην Ελλάδα και έχει αντικαταστήσει το χοιρινό κρέας σε μεγάλο βαθμό, αλλά όχι τελείως

Το ψωμί της ημέρας ήταν ένα έργο τέχνης και ονομαζόταν **Χριστόψωμο**. Ήταν ζυμωτό και στρογγυλό, με ένα άσπαστο καρύδι και ένα σταυρό από ζυμάρι στο κέντρο του. Στην επιφάνειά του είχε χαραγμένα διάφορα καλλιτεχνικά σχέδια (φύλλα, λουλούδια, καρπούς, πουλιά). Το ζύμωμα ήταν μια ιεροτελεστία και τα υλικά του, εκτός από φίνο αλεύρι και ειδική μαγιά (π.χ. από ξερό βασιλικό), περιελάμβαναν μέλι, σουσάμι, κανέλα, αμύγδαλα, γαρίφαλα, γλυκάνισο, μαστίχα και ροδόνερο. Το θεωρούσαν ευλογημένο ψωμί. Ανήμερα των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης το σταύρωνε, το έκοβε και το μοίραζε στην οικογένεια και τους επισκέπτες ανταλλάσσοντας ευχές. Σύμφωνα με την παράδοση, ο συμβολισμός του ειδικού αυτού ψωμιού

θέλει να δείξει ότι «όπως όλοι οι σπόροι του σταριού ενώνονται σε ένα ψωμί, έτσι και όλοι οι λαοί κάποτε θα ενωθούν με έναν ποιμένα, τον Χριστό».

Το φαγητό των Χριστουγέννων περιελάμβανε α) Χειροποίητες πίτες με γέμιση όπως εποχιακά λαχανικά (σπανάκι, πράσο, κρεμμύδια, χόρτα, κολοκύθα), αυγά, τυρί ή κιμά.

β) Λαχανοντολμάδες: Το έθιμο φαίνεται ότι προέρχεται από το Βυζάντιο και σύμφωνα με τους λαογράφους, τα τυλιγμένα φύλλα του λάχανου συμβολίζουν τα σπάργανα του Χριστού.

γ) Ζεστή κοτόσουπα, την οποία έτρωγαν μετά την επιστροφή τους από την εκκλησία (Η συνήθεια να σερβίρονται πιο ασυνήθιστα πουλερικά όπως η γαλοπούλα ή η χήνα, η οποία εθεωρείτο πτηνό του Ήλιου, προέρχεται από το Μεξικό και αποσκοπούσε στο να κερδίσουν οι συνδαιτυμόνες την εύνοια του θεού Ήλιου).

δ) Χοιρινό με πρασοσέλινο ή ψητό στη χόβολη του τζακιού, αφού ήταν η εποχή της σφαγής των γουρουνιών, η οποία ονομαζόταν και **γουρουνοχαρά** (μάλλον των σφαγέων και όχι των γουρουνιών).

Άλλες παραλλαγές του χοιρινού ήταν οι τηγανιές (μικρά κομμάτια κρέατος στο τηγάνι με ρίγανη) και η πηχτή (σιγοβρασμένο κρέας με μπόλικο λεμόνι). Και όλα αυτά με τη συνοδεία καλού ντόπιου κρασιού.

7.2. Έθιμο για τα εισόδια της Θεοτόκου

Η γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου (21 Νοεμβρίου) της ονομαζόμενης και Πολυσπορίτισσας έχει συμβολικό χαρακτήρα. Την ημέρα αυτή οι νοικοκυρές φτιάχνουν τα πολυσπόρια ή μπόλια, αναμειγνύοντας σιτάρι, καλαμπόκι, κουκιά, φασόλια, ζάχαρη, καρύδια και κανέλα. Τα όσπρια και τα δημητριακά αποτελούν προσφορά και παράκληση για τη σοδειά.

7.3. Έθιμο για τη γιορτή του Αγίου Ανδρέα

Ανήμερα της γιορτής του Αγίου Αντρέα όπου «αντρίευε το κρύο» οι νοικοκυρές έφτιαχναν μπόλια:::.

7.4. Έθιμα για το Πάσχα

Σαράντα μέρες κράταγε η νηστεία πριν το Πάσχα. Τόσες νήστεψε και ο Χριστός στην έρημο. Τις τρεις πρώτες μερικές γυναίκες δεν έβαζαν στο

στόμα , ούτε καν ψωμί ή νερό και την τέταρτη έτρωγαν μόνο ειδικά φαγητά –
καρυδόπιτα, σούπα με φασόλια, πετιμέζι. Πόσο αργά περνούσε η σαρακοστή
για όσους νήστευαν και νήστευαν οι περισσότεροι.
Η “κυρά Σαρακοστή” ήταν το ημερολόγιό τους. Την παρίσταναν ως καλογριά.
Έπαιρναν μια κόλλα χαρτί και σχεδίαζαν μια γυναίκα. Δεν της έκαναν στόμα
γιατί συνέχεια νήστευε και τα χέρια της ήταν σταυρωμένα γιατί όλο
προσευχόταν. Είχε 7 πόδια, τις 7 βδομάδες της Σαρακοστής. Κάθε Σάββατο
έκοβαν και ένα πόδι. Το τελευταίο το έκοβαν το Μεγάλο Σαββάτο.

Στη Χίο το έβαζαν μέσα σε ένα ξερό σύκο ή σε ένα καρύδι και όποιος
το έβρισκε πίστευαν πως θα ήταν καλότυχος. Αλλού την έκαναν και πάνινη
την “κυρά Σαρακοστή” τους και τη γέμιζαν με πούπουλα.
Στον Πόντο έπαιρναν μια πατάτα ψημένη ή ένα κρεμμύδι, έμπηγαν 7 φτερά
κότας, το έδεσαν στο ταβάνι και κρεμόταν όλη τη Σαρακοστή. Κάθε βδομάδα

έβγαζαν και ένα φτερό. Ο “κουκουράς”, έτσι το έλεγαν, ήταν ο φόβος των
παιδιών.

Κεφάλαιο 8: Η νηστεία μέσα από τα βιβλικά κείμενα **των πατέρων της εκκλησίας**

8.1. Ύμνος τριωδίου

[Η αληθινή νηστεία διώχνει το θυμό και το ψέμα μέσα από την
εγκράτεια]

Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, ευάρεστον τῷ Κυρίῳ. Αληθὴς νηστεία, ἡ τῶν
κακῶν αλλοτρίωσις, εγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός.
Καταλαλίας, ψεύδους καὶ ἐπιπορκίας, ἡ τούτων ἐνδεΐα, νηστεία ἐστὶν αληθὴς
καὶ εὐπρόσδεκτος.

8.2. Δευτερονόμιον 32,15

[Ο Ιακώβ κάνοντας καταχρήσεις στο φαγητό εγκατέλειψε το Θεό που
τον έπλασε]

Και έφαγεν Ιακώβ και ενεπλήσθη Ελιπάνθη, επαχύνθη, επλατύνθη, και εγκατέλειπε τον Θεόν τον ποιήσαντα αυτόν, και απέστη από Θεού σωτήρος αυτού.

8.3 Αββάς Ιωάννης Κολοβός

[Εάν ο άνθρωπος ζήσει με σωστή διατροφή και νηστεία τα πάθη του δεν θα καταστρέψουν την ψυχή του]

Εάν ένας βασιλιάς θελήσει να παραλάβει πόλη από τους εχθρούς, πρώτα κατακρατεί το νερό και την τροφή, και έτσι οι εχθροί, καταστρεφόμενοι από την πείνα, υποτάσσονται σ' αυτόν.

Έτσι και τα πάθη της σαρκός: εάν ζήσει ο άνθρωπος με νηστεία και πείνα, οι εχθροί της ψυχής του εξασθενούν.

8.4. Ιωάννης ο Χρυσόστομος

[Πολλοί θεωρούν τη νηστεία κάτι κακό και μόλις τελειώσουν αρχίζουν να τρώνε τόσο πολύ λες και όταν έκαναν νηστεία ήταν σαν να τους είχαν κλεισμένους σε φυλακή και δεν μπορούσαν να φάνε]

Πολλοί άνθρωποι, όταν είναι να μπουν σε περίοδο νηστείας, λες και πρόκειται το στομάχι τους να υποστεί μακρά πολιορκία, φρόντιζαν να το παραγεμίσουν με φαγί και ποτό.

Όταν βγουν από την νηστεία – σαν να πέρασαν μια μεγάλη περίοδο πείνας και τρομερής φυλακής, από την οποία μόλις γλύτωσαν – τρέπονται ατάκτως προς τα τραπέζια με το φαγητό, λες και επιδιώκουν την ωφέλεια που πήραν από την νηστεία να την ξαναχάσουν με την πολυφαγία.

8.5. Οσία Συγκλητική

[Δεν πρέπει ακόμη και άρρωστοι να είμαστε να σταματούμε τη νηστεία, διότι είναι σα να μη συνεχίζουμε ένα ταξίδι στη θάλασσα ακόμη και αν έχει σταματήσει η θαλασσοταραχή]

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

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

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

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

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΕΡΕΥΝΗΤΙ- ΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Επεξεργασία πληροφοριών

Ερώτηση 1

Ερώτηση 2

Ερώτηση 3

Ερώτηση 4

Ερώτηση 5

Ερώτηση 6

Ερώτηση 7

Ερώτηση 8

Ερώτηση 9

Ερώτηση 10

Τηρείτε αυστηρά την νηστεία των Μεγάλων Εορτών (π. χ. Μ. Σαρακοστής);

Ερώτηση 12

Ερώτηση 17

Ερώτηση 19

Ερώτηση 20

Ερώτηση 21

Ερώτηση 22

Ερώτηση 23

Ερώτηση 25

Ερώτηση 26

Ερώτηση 27

Ερώτηση 28

Ερώτηση 29

Σχόλια - Συμπεράσματα

Επί των απαντήσεων στις Ερωτήσεις 1-7

Σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο σχολείο είναι βέβαιο ότι τα παιδιά θεωρούν πως η νηστεία διαδραματίζει αρκετά σημαντικό ρόλο στη θρησκευτική ζωή. Επιπρόσθετα οι περισσότεροι από τους μαθητές τηρούν αναγκαστικά τις νηστείες. Αυτό πιθανόν συμβαίνει λόγω της ελλιπούς ενημέρωσής τους, είτε από το σχολείο - διότι τα σχολικά βιβλία πληροφορούν ελάχιστα τους μαθητές σχετικά με την αξία της νηστείας - είτε ενδεχομένως από άλλους θεσμούς (οικογένεια) και φορείς που είναι υπεύθυνο για την ενημέρωσή τους.

Επίσης, μέσω της έρευνας αποδείχθηκε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών νηστεύουν για θρησκευτικούς λόγους ενώ είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ένα 35% των μαθητών δεν νηστεύουν. Επιπλέον πάνω από τους μισούς μαθητές δεν νηστεύουν σε περιόδους που ορίζει η εκκλησία ενώ αξίζει να αναφερθούμε σε ένα ποσοστό λίγο πάνω από 30% που νηστεύουν. Οι περισσότεροι μαθητές δήλωσαν ότι δεν νηστεύουν ανελλιπώς κάθε Τετάρτη και Παρασκευή ενώ η μειονότητα νηστεύει. Τα ίδια περίπου απάντησαν και για τη νηστεία κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής με ένα μεγαλύτερο ποσοστό να απαντάει θετικά. Όπως ήταν αναμενόμενο τα παιδιά δεν νηστεύουν κατά την νηστεία των Άγιων Αποστόλων και αυτο διότι δεν γνωρίζουν πιθανόν ούτε εκείνοι αλλά ούτε και οι γόνεις τους τη γιορτή τους παρ' όλα αυτά ένα 10% την τηρεί.

Σχολιασμός επί των απαντήσεων στις Ερωτήσεις 8-15

Μελετώντας τις απαντήσεις των ερωτήσεων (8, 9 και 10) που τέθηκαν στο δείγμα των μαθητών παρατηρούμε πως μεγάλο ποσοστό των μαθητών δεν νηστεύει το Δεκαπενταύγουστο. Το ίδιο συμπεραίνουμε και από τις απαντήσεις για τη νηστεία των Χριστουγέννων, ενώ όταν ερωτώνται για τη νηστεία των Μεγάλων Εορτών παρατηρείται ένα μεγάλο ποσοστό (άνω του 35%) να απαντά ότι τηρεί αρκετά τη νηστεία στις περιόδους των Μεγάλων (σημαντικότερων ως προς τη θρησκευτική τους σημασία για τους ερωτώμενους;) Εορτών, καθώς ένα άλλο αξιοσήμαντο ποσοστό (άνω του 20%) να απαντά ότι τηρεί πολύ τη νηστεία στις παραπάνω νηστίσιμες περιόδους.

Σε ότι έχει σχέση με τη Θεία Ευχαριστία οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες κρατούν επιφυλακτική στάση και δεν θεωρούν απαραίτητη την νηστεία στο στάδιο προετοιμασίας για τη συμμετοχή τους στο Μυστήριο της Θ. Κοινωνίας.

Επίσης, δεν μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα σε σχέση με το ποια είναι η δυσκολότερη νηστεία καθώς και να δοθούν τεκμηριωμένες απαντήσεις σχετικά με την αναγκαιότητα της νηστείας πριν τη Θεία Ευχαριστία ελλείψει επαρκών και τεκμηριωμένων απαντήσεων. Επιπροσθέτως, δεν απαντάται με ακρίβεια το χρονικό διάστημα που έχουν διανύσει όσοι εκ των ερωτηθέντων έχουν νηστέψει, ενώ δεν μπορεί να εξαχθεί συμπέρασμα σχετικά και με τις κατηγορίες των τροφών που αποφεύγουν οι ερωτηθέντες κατά τη διάρκεια της νηστείας

Στην ερώτηση 17 το 55% των μαθητών απάντησε θετικά σε αυτή την ερώτηση ενώ αντίστοιχα το 45% απάντησε ανητικά. Ως εκ τούτου, μέσω αυτής της απάντησης δύναται να συναχθεί το συμπέρασμα ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει ενδεχομένως τη συμβολή της νηστείας στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας τους. Στην ερώτηση 19 μπορεί να ειπωθεί συμπερασματικά ότι σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό οι μαθητές αντιλαμβάνονται τη διασύνδεση μεταξύ της μεσογειακής διατροφής και της νηστείας, ενώ από τις απαντήσεις στην ερώτηση 20 διαπιστώνεται ότι η πλειονότητα των μαθητών κατανοεί τη σημασία της νηστείας για την καλλιέργεια της αυτοσυγκράτησης και της εγκράτειας.

Επίσης, απ' ότι διαπιστώνεται από τις απαντήσεις στην ερώτηση 21 οι ερωτώμενοι μαθητές ως έφηβοι έχουν στην πλειονότητά τους την αντίληψη ότι η νηστεία μπορεί να λειτουργήσει ως απάντηση στην αντιμετώπιση ενός σύγχρονου προβλήματος όπως είναι η υπερκατανάλωση που προκαλεί με τη σειρά της σωρεία άλλων προβλημάτων, όπως είναι η αδικία, η απληστία και η φτώχεια για τον περιορισμό της οποίας αντιλαμβάνονται τη σημασία της νηστείας, όπως εξάλλου διαπιστώνεται από τις απαντήσεις τους στην ερώτηση 22.

Σχολιασμός επί των απαντήσεων στις Ερωτήσεις 23-29

Ερώτηση 23: Η πλειοψηφία των απαντήσεων των ερωτηθέντων μαθητών, μας αποδεικνύει πως έχουν άγνοια επί του θέματος. Παρόλα αυτά, παρατηρούμε πως ένα ικανοποιητικό ποσοστό μαθητών πιστεύει πως σχετίζεται η νηστεία με την οικολογία και την εξοικονόμηση φυσικών πόρων.

Ερώτηση 25: Στην συγκεκριμένη ερώτηση, ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών έχει απαντήσει εύστοχα, ενώ το 34% των μαθητών δεν γνωρίζουν την απάντηση.

Ερώτηση 26: Στο συγκεκριμένο διάγραμμα παρατηρούμαι πως το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών θεωρούν ότι η νηστεία συνδέεται άρρηκτα με την ελληνική παράδοση, το οποίο αληθεύει. Ταυτόχρονα το ποσοστό των ερωτηθέντων που έχει δώσει λανθασμένη απάντηση είναι σχετικά μικρό.

Ερώτηση 27: Παρατηρούμαι πως και σε αυτή την ερώτηση το μεγαλύτερο μέρος των μαθητών έχει απαντήσει εύστοχα στην παραπάνω ερώτηση και πιστεύει πως η νηστεία βοηθά στην βελτίωση των “κακών” σύγχρονων διατροφικών συνηθειών μας.

Ερώτηση 28: Σύμφωνα με τις απαντήσεις των μαθητών η νηστεία βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους και στην απώλεια περιττών κιλών. Κάτι τέτοιο αληθεύει σύμφωνα και με τη δική μας άποψη. Παρόλα αυτά και εδώ συναντάται και η αντίθετη άποψη που στην περίπτωση αυτή δεν φαίνεται λογική.

Ερώτηση 29: Η πλειοψηφία των απαντήσεων μας δείχνει ότι η νηστεία σε συνδυασμό με τη μεσογειακή διατροφή συμβάλει στην επίλυση των φλεγμονωδών διεργασιών, στην στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, άρα και του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, στην αποτοξίνωση του οργανισμού από διάφορες τοξίνες, στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και του σακχάρου όπως και στην θεραπεία διαφόρων σοβαρών ασθενειών. Παρόλα αυτά το 14% των ερωτώμενων έχει αντίθετη γνώμη στο παραπάνω ερώτημα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Τμήμα ΒΕ3

Ερωτηματολόγιο για το project με θέμα: «Η νηστεία ως αγωγή υγείας».

Φύλο: Άρρεν ☐ Θήλυ ☐

Μορφωτικό επίπεδο:

Ηλικία:

Άλιμος: / /

1) Πιστεύετε πως η νηστεία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη θρησκευτική ζωή;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

2) Τηρείτε τις νηστείες αναγκαστικά ή για λόγους προσωπικής σας ανάγκης και επιθυμίας; (κυκλώστε την απάντησή σας)

1. Αναγκαστικά 2. για λόγους προσωπικής ανάγκης – επιθυμίας

3) Για ποιους από τους παρακάτω λόγους νηστεύετε συνήθως; (κυκλώστε την απάντησή σας)

1. για θρησκευτικούς λόγους, 2. για λόγους σωματικής υγείας, 3. για λόγους ψυχικής υγείας,
4. για όλους τους προηγούμενους λόγους, 5. για λόγους διαίτης (απώλεια σωματικού
βάρους), 6. για κανέναν από τους προηγούμενους λόγους

4) Νηστεύετε στις περιόδους που ορίζει η Εκκλησία;

Ναι ☐ Όχι ☐

5) Νηστεύετε κάθε Τετάρτη και Παρασκευή ανελλιπώς όλο το χρόνο;

Ναι ☐ Όχι ☐

6) Νηστεύετε την περίοδο της Μ. Σαρακοστής;

Ναι ☐ Όχι ☐

7) Νηστεύετε κατά την νηστεία των Αγίων Αποστόλων;

Ναι ☐ Όχι ☐

8) Νηστεύετε κατά τον Δεκαπενταύγουστο;

Ναι ☐ Όχι ☐

9) Νηστεύετε κατά τα Χριστούγεννα;

Ναι ☐ Όχι ☐

10) Τηρείτε αυστηρά την νηστεία των Μεγάλων Εορτών (π. χ. Μ. Σαρακοστής); (κυκλώστε την απάντησή σας)

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

11) Ποια νηστεία φαίνεται δυσκολότερη και γιατί;

Δυσκολότερη νηστεία μου φαίνεται.....

.....
.....
.....

12) Θεωρείτε πως είναι απαραίτητη η νηστεία πριν τη θ. Ευχαριστία;

Ναι ☐ Όχι ☐

13) Αν στην προηγούμενη ερώτηση απαντήσατε 'ναι' , αιτιολογήστε με συντομία την απάντησή σας:

Γιατί.....
.....

14) Πόσα χρόνια ακολουθείτε την νηστεία; (Απαντήστε μονολεκτικώς π. χ. (1) ένα έτος)

.....

15) Ποια τρόφιμα αποφεύγετε στις νηστείες; (Να σημειώσετε με ✓ κάθε επιθυμητή επιλογή σας)

1. Το κρέας ☐ 2. Το ψάρι ☐ 3. Το γάλα ☐ 4. Τα τυριά ☐ 5. Τα αυγά ☐ 6. Τα γλυκά
με βούτυρο – γάλα ☐ 7. Το λάδι (μόνο μερικές φορές) ☐ 8. Όλα τα προηγούμενα ☐

16) Έχετε δυσανεξία σε κάποια τρόφιμα; Αν ναι, σε ποιά;

α. Ναι έχω. Πιο συγκεκριμένα έχω δυσανεξία στα παρακάτω
τρόφιμα:.....

β. Δεν έχω

17) Κατά την άποψή σας η τήρηση της νηστείας σύμφωνα με την Ορθόδοξη Χριστιανική Παράδοση και κατά συνέπεια η υιοθέτηση πιο υγιών τρόπων ζωής συμβάλλει ουσιαστικά στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των αφοσιωμένων νηστευόντων;

Ναι ☐ Όχι ☐

18) Οι διατροφικές αλλαγές που παρατηρείτε στη λήψη θρεπτικών συστατικών λόγω συμμετοχής σας σε νηστίσιμες περιόδους σε σχέση με μη νηστίσιμες περιόδους, οφείλονται κυρίως στους παρακάτω λόγους:

α) στην αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων, φυτικών ινών και σακχάρων, όπως εποχιακών φρούτων και λαχανικών, όσπριων και δημητριακών, στη μειωμένη κατανάλωση ζωικού και φυτικού λίπους (κρέατος, ψαριών, ξηρών καρπών), καθώς και στη μειωμένη πρόσληψη ενέργειας

β) στη μειωμένη πρόσληψη πρωτεϊνών από ζωικά προϊόντα λόγω αποχής από το κρέας, από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα ψάρια και τα έλαια

γ) στην αυξημένη κατανάλωση πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης, όπως είναι τα όσπρια και τα λαχανικά

δ) σε κανέναν από τους παραπάνω λόγους

ε) σε άλλους λόγους, όπως:

.....

19) Αν συμφωνείτε με τις παραπάνω επισημάνσεις, βρίσκετε ότι οι νηστίσιμες διατροφικές σας συνήθειες μπορούν να χαρακτηριστούν ως χορτοφαγική και κυρίως ως Μεσογειακού τύπου διατροφή μ' ότι θετικό αυτό συνεπάγεται για την υγεία σας;

Ναι ☐ Όχι ☐

20) Θα μπορούσε η νηστεία να οδηγεί στην αυτοσυγκράτηση, στην καλλιέργεια εγκράτειας και κατά συνέπεια στην αυτάρκεια και ολιγάρκεια του σύγχρονου ανθρώπου;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

21) Με βάση τα προηγούμενα, πιστεύετε πως η νηστεία δύναται να αποτελεί μέσο για τη μείωση του υπερκαταναλωτισμού στη σύγχρονη εποχή;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

22) Κατά την άποψή σας, θα μπορούσε με τη νηστεία να περιοριστεί το πρόβλημα της φτώχειας και να εξοικονομηθούν χρήματα;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

23) Σχετίζεται η νηστεία με την οικολογία και την εξοικονόμηση φυσικών πόρων;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

24) Επηρεάζει και πως τις ανθρώπινες σχέσεις η νηστεία;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

Κι αυτό

γιατί,
.....
.....
.....

25) Γνωρίζετε αν υπάρχουν άτομα που δεν θα έπρεπε να ακολουθούν μια αυστηρή νηστεία; Πιστεύετε πως έχει κάποια σχέση η αυστηρή νηστεία με την αυστηρή δίαιτα;

Ναι ☐ Όχι ☐ Ισως ☐ Δεν γνωρίζω ☐

26) Πιστεύετε πως η νηστεία συνδέεται άρρηκτα (στενά) με την ελληνική παράδοση;

Ναι ☐ Όχι ☐

27) Αν η απάντησή σας στην παραπάνω ερώτηση είναι θετική, θεωρείτε πως η νηστεία βοηθά στη βελτίωση των 'κακών' (έτοιμο φαγητό, κατανάλωση λιπαρών, κ.λ.π.) σύγχρονων διατροφικών σας συνηθειών;

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

28) Θεωρείτε πως η νηστεία κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις (όταν ακολουθείται με ένα διαιτολόγιο με λιγότερες θερμίδες) δύναται να συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους και στην απώλεια περιττών κιλών;

Ναι ☐ Όχι ☐

29) Νομίζετε πως η νηστεία σε συνδυασμό με τη μεσογειακή διατροφή συμβάλει στην επίλυση των φλεγμονωδών διεργασιών, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, άρα και του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, στην «αποτοξίνωση» του οργανισμού από διάφορες τοξίνες, στη μείωση της χοληστερόλης και του σακχάρου, στη θεραπεία διάφορων σοβαρών ασθενειών (μορφών καρκίνου);

α. Καθόλου β. Λίγο γ. Αρκετά δ. πολύ ε. παρά πολύ

Βιβλιογραφία

Ζωγράφος, Παρασκευάς Α. Η εφαρμογή της νηστείας / π. Παρασκευά Ζωγράφου. - 1η έκδ. - Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Σταμούλη (1995).

Ιωάννης ο Χρυσόστομος. Η υπεροχή της εκκλησιαστικής νηστείας για την ψυχική και σωματική υγεία / Ιωάννης ο Χρυσόστομος, Αστέριος Επίσκοπος Αμασείας · Μτφρ. Η. Γ. Πετρόπουλος · επιμέλεια Αλέξανδρος Σ. Κορακίδης. - 1η έκδ. - Αθήνα. Εκδόσεις: Αρμός (2006).

Καραουλάνης, Γεώργιος Δ. Σωστή διατροφή και υγεία : Δίαιτα, νηστεία / Γεώργιος Δ. Καραουλάνης. - 1η έκδ. - Αθήνα. Εκδόσεις: Καραουλάνης Γεώργιος Δ (2012)..

Νικολόπουλος, Θωμάς Α. Πότε είναι νηστεία / Θωμάς Αχιλ. Νικολόπουλος. - 4η έκδ. - Αθήνα. Εκδόσεις: Σταμούλη (1999).

Συμεών, Μητροπολίτης Νέας Σμύρνης. Η νηστεία της Εκκλησίας : Γιατί, πότε και πώς νηστεύουμε / Αρχιμ. Συμεών Κούτσα. - 9η έκδ. - Αθήνα . Εκδόσεις: Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος(2001).

Ανακτήθηκαν οι παρακάτω διαδικτυακοί τόποι:

<http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/diet-weight-control/artid/keeping-weight-under-control/>

<http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13309&subid=2&pubid=12017272>
2

<http://el.wikipedia.org/wiki/Κατηγορία:Δίαιτες>

http://www.matia.gr/7/72/7202/7202_1_13.html

<http://www.agioritikovima.gr/perizois/32501-itoria-tis-n>

http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/explanatory/kosmas_lamprinos_logoi_peri_nhsteias.htm

<https://sites.google.com/site/orthodoxy1054/oi-nesteies-tes-ekklesias>

<http://nisteia.wordpress.com/general/>

http://www.matia.gr/7/72/7202/7202_1_13.html

<http://www.agioritikovima.gr/perizois/32501-itoria-tis-n>

http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/explanatory/kosmas_lamprinos_logoi_peri_nhsteias.htm

<https://sites.google.com/site/orthodoxy1054/oi-nesteies-tes-ekklesias>

<http://nisteia.wordpress.com/general/>

<http://nisteia.wordpress.com/iatriki/nhsteia-metro/>

<http://journalofpupils.wordpress.com/2013/02/15/%CE%BF%CF%81%CE%B8%CF%8C%CE%B4%CE%BF%CE%BE%CE%B7-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%87/>

<https://journalofpupils.wordpress.com/2013/02/15/%CE%BF%CF%81%CE%B8%CF%8C%CE%B4%CE%BF%CE%BE%CE%B7-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%87/comment-page-1/>

<http://www.diakonima.gr/2014/03/27/%ce%b7-%ce%b1%ce%b3%cf%89%ce%b3%ce%ae-%cf%84%cf%89%ce%bd-%cf%80%ce%b1%ce%b9%ce%b4%ce%b9%cf%8e%ce%bd-%ce%ba%ce%b1%cf%84%ce%ac-%cf%84%ce%bf%ce%bd-%cf%8c%cf%83%ce%b9%ce%bf-%cf%80%ce%bf%cf%81%cf%86-6/>

<http://users.sch.gr/thomalekos/mesdiatrofi.htm>

<http://www.pemptousia.gr/2013/08/%CE%B7-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%AE-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7/>

<http://www.ellinikigeorgia.gr/axia-mesogeiakis-diatrofis/>

<http://www.runnermagazine.gr/html/ent/572/ent.160572.asp>

<http://www.newsbeast.gr/health/arthro/604149/i-mesogeiaki-diatrofi-aspida-gia-tin-ugeia-mas/>

http://hristika.blogspot.gr/2010/02/blog-post_21.html

<http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/>

<http://lightlife.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82/%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%8E%CF%83%CF%84%CE%B5-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AD%CF%82-%CF%80%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CF%83%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CF%83%CE%B5-%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%BF%CF%83/>

www.kea-uk.org/documents/2008

www.goldenmag.gr

www.ec-patr.net

www.actsseventeen.gr

www.agioritis.pblogs.gr

proskynitis.blogspot.gr

www.diakonima.gr

www.in2life.gr

www.xfd.gr/κοινωνία/κοινωνικά.../οικολογία-και-χριστιανισμός

Κλίμαξ Αγίου Ιωάννου Σιναΐτου, Πατέρες, Κείμενα Τριωδίου