

Η νηστεία αποτελεί ένα διατροφικό πρότυπο,



που έχει συνδεθεί με σημαντικά οφέλη για την υγεία, όπως για παράδειγμα η βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών συστατικών.

Από την άλλη, ο αποκλεισμός βασικών ομάδων τροφίμων από το διαιτολόγιο, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οδηγεί αναπόφευκτα στη μείωση της πρόσληψης ορισμένων θρεπτικών συστατικών, που θα πρέπει με κάποιο τρόπο να αναπληρωθούν. Επιπλέον, σε πολλές περιπτώσεις, η νηστεία ενδεχομένως να προκαλέσει αξιοσημείωτες μεταβολές στη συνήθη διατροφική πρόσληψη του ατόμου, οι οποίες μπορεί να «διαταράξουν» το ενεργειακό του ισοζύγιο.

Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί πως όταν η νηστεία τηρείται για λίγο καιρό, για παράδειγμα μόνο κατά τη διάρκεια της Μ. Εβδομάδας, τότε είναι σχεδόν απίθανο να παρατηρηθούν σημαντικές ελλείψεις. Από την άλλη, σε περιπτώσεις όπου το άτομο νηστεύει αυστηρά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, και ανάλογα με τη γενικότερη εικόνα της υγείας και της διατροφικής του κατάστασης, θα πρέπει να δοθεί προσοχή σε ορισμένους διατροφικούς παράγοντες.

Παρακάτω λοιπόν, θα δείτε τα βασικότερα διατροφικά μειονεκτήματα της νηστείας:

Μειωμένη πρόσληψη πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Η επαρκής πρόσληψη

πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς παρέχει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που συμμετέχουν σε βασικές λειτουργίες του. Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, έχουν μεν υψηλή περιεκτικότητα σε ορισμένα απαραίτητα αμινοξέα, αλλά στερούνται άλλων, γεγονός που μειώνει τη βιολογική τους αξία. Συνεπώς, όταν τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης αποκλείονται από το διαιτολόγιο, η πρόσληψη των απαραίτητων αμινοξέων θα πρέπει να εξασφαλίζεται μέσα από τον κατάλληλο συνδυασμό φυτικών πρωτεϊνών από διαφορετικές πηγές, όπως είναι για παράδειγμα η ταυτόχρονη κατανάλωση δημητριακών ή προϊόντων δημητριακών και οσπρίων (φακές με ρύζι, όσπρια με ψωμί ή ζυμαρικά).

Μειωμένη πρόσληψη σιδήρου και ασβεστίου. Τα διάφορα είδη κρέατος και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τις σημαντικότερες διαιτητικές πηγές σιδήρου και ασβεστίου αντίστοιχα. Επομένως, κατά την περίοδο της νηστείας, παρατηρείται μειωμένη πρόσληψη των εν λόγω θρεπτικών συστατικών, η οποία θα πρέπει να αναπληρωθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Στην περίπτωση του σιδήρου, το νηστίσιμο διαιτολόγιο θα πρέπει αφενός να περιλαμβάνει θαλασσινά, ενώ θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση και στην κατανάλωση πλούσιων φυτικών πηγών σιδήρου, όπως είναι τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα εμπλουτισμένα δημητριακά. Παράλληλα, δεδομένου ότι η βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου που προέρχεται από φυτικές πηγές είναι χαμηλή, τα παραπάνω τρόφιμα θα πρέπει να συνδυάζονται με μια πηγή βιταμίνης C, προκειμένου να αυξηθεί η απορρόφησή του. Όσον αφορά στο ασβέστιο, κατά τη διάρκεια της νηστείας, οι ημερήσιες ανάγκες θα πρέπει να καλύπτονται από «εναλλακτικές» πηγές, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο και ορισμένα όσπρια και ξηροί καρποί (ειδικότερα τα ξερά φασόλια, τα αμύγδαλα και το σουσάμι).

«Κίνδυνος» αυξημένης πρόσληψης θερμίδων εάν δεν τηρηθεί ο κανόνας του μέτρου και της ισορροπίας. Κατά τη διάρκεια της νηστείας, η συχνή κατανάλωση νηστίσιμων μεν, ενεργειακά πυκνών δε, τροφίμων όπως είναι τα διάφορα προϊόντα δημητριακών (παξιμάδια, κράκερ, κριτσίνια, νηστίσιμα αρτοσκευάσματα), οι ξηροί καρποί, το ταχίνι, ο χαλβάς, η μαύρη σοκολάτα και άλλα νηστίσιμα γλυκίσματα, μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους, εάν δε δοθεί προσοχή στη συχνότητα και

ποσότητα κατανάλωσής τους.

Επιπλέον, η υπέρμετρη χρήση ελαιόλαδου στα λαδερά φαγητά, προκειμένου να μας «πιάσει» και η επιλογή λιγότερο υγιεινών μεθόδων μαγειρέματος, όπως το τηγάνισμα, ειδικά στην περίπτωση των θαλασσινών, μπορούν να συνεισφέρουν περαιτέρω στη δημιουργία θετικού ισοζυγίου ενέργειας. Επομένως, ο κανόνας του μέτρου και της ισορροπίας θα πρέπει να τηρείται και κατά τη διάρκεια της νηστείας, αφού οι διατροφικές «παγίδες» δε λείπουν και αυτήν την περίοδο. Άλλωστε, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως το βασικότερο μήνυμα της νηστείας είναι η εγκράτεια, κάτι που θα πρέπει να εφαρμόζεται και στη διατροφική πρόσληψη.

Πηγή: neadiatrofis.gr