

Η νηστεία ωφέλιμη για την καρδιά

/ Ε



Ευεργετική για την υγεία της

καρδιάς αποδεικνύεται η νηστεία του Πάσχα, σύμφωνα με όσα τόνισαν σε σχετική συνέντευξη Τύπου εκπρόσωποι του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας.

Η υγεία της καρδιάς είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη σωστή διατροφή και κυρίως αυτή που έχει ως βάση της τα φρούτα και τα λαχανικά, γεγονός που καθιστά τη νηστεία μια καλή ευκαιρία για δίαιτα αλλά και ιδανικό τρόπο πρόληψης των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ωστόσο, το πέρασμα από τη νηστεία στο τραπέζι της Ανάστασης και του Πάσχα μπορεί να γίνει αιτία όχι μόνο για τη δημιουργία βάρους στο στομάχι, αλλά και για πιο σοβαρούς κινδύνους αν δεν τηρηθεί το μέτρο. [\(περισσότερα...\)](#)