



οτική

Η

νηστεία της Σαρακοστής, εκτός από καθιερωμένη θρησκευτική παράδοση, αποτελεί και μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για αποτοξίνωση του οργανισμού και περιορισμό της δράσης των ελεύθερων ριζών, κάτι που συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου.

Βέβαια, κατά τη διάρκεια της νηστείας μειώνεται η ικανότητα απορρόφησης του ασβεστίου και του σιδήρου, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία, ωστόσο με τους κατάλληλους συνδυασμούς τροφίμων μπορεί να επιτευχθεί ισορροπία στη διατροφή, ακόμα και χωρίς την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Ασβέστιο υπάρχει σε τροφές όπως η γραβιέρα, οι σαρδέλες, το τυρί, το γάλα και τα αυγά.

Στην περίοδο της νηστείας, όμως, που δεν καταναλώνονται τρόφιμα ζωικής προέλευσης, η πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να επιτευχθεί από φυτικές τροφές, όπως ο μαϊντανός, τα όσπρια, το σπανάκι, οι μπάμιες, το μπρόκολο, τα αντίδια, τα φουντούκια, τα πράσα, το λάχανο και οι αγκινάρες, σύμφωνα με τη διαιτολόγο – διατροφολόγο και μέλος του Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών και Ερευνών Κική Γούτα, με αφορμή ομιλία της με θέμα «Η διατροφή στη διάρκεια νηστείας» σε εκδήλωση που διοργάνωσε ο Σύλλογος Γυναικών Καρδίας. [\(περισσότερα...\)](#)