

Η συμβολή της νηστείας στην κατάσταση υγείας του σύγχρονου ανθρώπου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



[Αγγελική Περουνάκη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος](#)

Η μεσογειακή διατροφή συμβάλει στην αντιμετώπιση πολλών σύγχρονων ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, ασθένειες του πεπτικού και κάποιοι τύποι καρκίνου. Αυτό διαπιστώθηκε από μελέτη που διενεργήθηκε σε επτά χώρες στα τέλη της δεκαετίας του 60. Αποτέλεσμα αυτής της έρευνας ήταν και η Μεσογειακή πυραμίδα, σαν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Στη βάση της Μεσογειακής πυραμίδας τοποθετούνται τα φρούτα, τα λαχανικά τα όσπρια τα ζυμαρικά και το ελαιόλαδο. Ενώ καθώς ανεβαίνουμε την πυραμίδα συναντούμε τα γαλακτοκομικά, ψάρια και στην κορυφή αυτής είναι τα κορεσμένα λίπη και οι επεξεργασμένες τροφές. [Περισσότερα](#)