

Το μυστικό που προστατεύει τους μοναχούς και τους προσφέρει μακροζωία



Ασπίδα για τον καρκίνο η αγιορειτική διατροφή «Καθόλου κρέας όλο τον χρόνο, πολλά χορταρικά και φρούτα. Τηρούμε αυστηρά τη νηστεία. Είναι μια λιτή, υγιεινή διατροφή χωρίς λιπαρά». Αυτό είναι το μυστικό που προστατεύει τους αγιορείτες μοναχούς από τον καρκίνο καθώς και από άλλες ασθένειες και τους προσφέρει μακροζωία, λέει στα «ΝΕΑ» ο μοναχός στην Ιερά Μονή Κουτλουμουσίου του Αγίου Όρους πατήρ Μωυσής.Το διαιτολόγιο των μοναχών, εκτός από πιστό στους κανόνες της Εκκλησίας, αποδεικνύεται και... αντικαρκινικό, όπως διαπιστώνουν οι επιστήμονες. Οι αγιορείτες μοναχοί καταναλώνουν με μέτρο τις τροφές τους, ενώ χαρακτηριστικά της διατροφής τους είναι η εναλλαγή ημερών με κατανάλωση τροφών με και χωρίς λάδι, οι περίοδοι νηστείας, καθώς και το «τελετουργικό», που περιλαμβάνει μικρά γεύματα ανά συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.«Η περιορισμένη κατανάλωση τροφών και πρόσληψη θερμίδων, χωρίς φυσικά να ξεπερνούμε τα όρια της υπερβολής, έχει αποδειχθεί από επιστημονικές έρευνες ότι αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης. Παράλληλα, το μέτρο και τα ισορροπημένα γεύματα συμβάλλουν στην πρόληψη διαφόρων παθήσεων και κυρίως του διαβήτη. Η πρόσληψη διατροφικών στοιχείων από τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντική παράμετρος για καλή υγεία, όπως και ο περιορισμός της κατανάλωσης κρέατος, που ευθύνεται για την ανάπτυξη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Επιπλέον, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αυξάνει τα αντιοξειδωτικά του

οργανισμού, προστατεύοντας από τον καρκίνο του προστάτη», λέει στα «ΝΕΑ» ο αντιπρόεδρος της πανελλήνιας ομοσπονδίας διαιτολόγων – διατροφολόγων, δρ Μιχάλης Χουρδάκης.«Τρώμε με εγκράτεια. Όσο πρέπει»«Ακόμα και στις γιορτές, όπως το Πάσχα, δεν τρώμε κρέας. Τρώμε ψάρι. Και βέβαια καταναλώνουμε συχνά λαχανικά και φρούτα, πολλά από τα οποία τα παράγουμε οι ίδιοι», τονίζει ο μοναχός Μωυσής. Όπως προσθέτει, όμως, «είναι σημαντικό ότι οι αγιορείτες μοναχοί ακόμα και από τα νησίσιμα προϊόντα δεν τρώμε πολύ. Θα φάμε με εγκράτεια. Όσο πρέπει. Κι αυτό διότι γενικά οι μοναχοί ζουν με τα απλά, τα απαραίτητα, τα λιτά. Και βέβαια δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όλο τον χρόνο, Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή νηστεύουμε και τρώμε αλάδωτα τα γεύματα».Η κουζίνα στο Όρος είναι αξιολογότετη, λιτή, νόστιμη και συνάμα ωφέλιμη για την υγεία. Η αγιορείτικη κουζίνα βασίζεται στα λαχανικά, τα όσπρια και ότι προσφέρει η θάλασσα που περιβάλλει το Άγιο Όρος.

Πηγή: zoyridi.blogspot.gr