

## Τα μυστικά της μοναστηριακής διατροφής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Η νηστεία της Σαρακοστής ασπίδα για τα καρδιαγγειακά

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η νηστεία της Σαρακοστής είναι μια φυσική ασπίδα προστασίας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και όχι μόνο.

«Η παραδοσιακή δίαιτα της Σαρακοστής, χάρη στα άφθονα λαχανικά και φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες (A, C, E), φυλλικό οξύ, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Αντίθετα, είναι «φτωχή» σε κορεσμένα ζωικά λίπη. Τα όσπρια, με τη σειρά τους, αποτελούν το «κρέας» της νηστείας. Μας παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, αλλά και φυτικές πρωτεΐνες, με μηδαμινό λίπος. Αν συνδυαστούν σωστά, με δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, ψωμί), μας δίνουν πρωτεΐνες, ισάξιες του κρέατος. Το ψωμί βρίσκεται στη βάση της μοναστηριακής διατροφικής πυραμίδας και εκτός από σύνθετους υδατάνθρακες (βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας), περιέχει φυτικές ίνες και βιταμίνες B και E» αναφέρει στην ομιλία του ο γέρον Επιφάνιος .

### Τι τρώνε οι μοναχοί του Αγίου Όρους

Στις μέρες μας, όπως εξήγησε ο μοναχός Επιφάνιος, οι καλόγεροι του Αγίου Όρους τρώνε κατά κόρον λαχανικά λόγω νηστείας. Επίσης καταναλώνουν και λαχανικά εκτός εποχής τα οποία συντηρούν στο ψυγείο. Στα περισσότερα μοναστήρια το ψωμί είναι από σιταρένιο αλεύρι ολικής άλεσης. Οι σύγχρονοι μοναχοί, όπως και οι παλαιότεροι, τρώνε όλα τα όσπρια εκτός από ξερά κουκιά. Σε όλα τα μοναστήρια

τρώνε ψάρια, συνήθως κατά το Σαββατοκύριακο και τις γιορτές ενώ σπάνια καταναλώνουν παστό βακαλάο. Τα περισσότερα ψάρια και χταπόδια που τρώνε σήμερα οι μοναχοί, είναι κατεψυγμένα. Πίνουν επίσης ελάχιστο ρακί και καταναλώνουν αρκετά γαλακτοκομικά και αυτά μόνο τις ημέρες που έχει κατάλυση. Επίσης καταναλώνουν φρέσκα φρούτα τα οποία καλλιεργούν οι ίδιοι αλλά και φρούτα συντηρημένα στο ψυγείο. Η διατροφή τους περιλαμβάνει ακόμη νηστίσιμα γλυκά, σε περίοδο νηστείας και αρτύσιμα, δηλαδή με γάλα, βούτυρο και αυγά, τις ημέρες των εορτών.

«Μπορούμε να πούμε πως σήμερα οι μοναχοί στο Άγιον Όρος, τρώνε περισσότερα γλυκά από τους παλαιότερους. Τα γλυκά είναι κυρίως από ζάχαρη και πολύ λίγα από μέλι. Γλυκά με πετιμέζι σήμερα δεν υπάρχουν. Αντιθέτως, υπάρχει ο νηστίσιμος χαλβάς που παρασκευάζεται από σουσάμι και ζάχαρη» αναφέρει ο μοναχός Επιφάνιος.

### **Τα οφέλη της μοναστηριακής διατροφής**

Αναφερόμενος το οφέλη της μοναστηριακής διατροφής ο γέρων Επιφάνιος συνοψίζει ως εξής:

- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.
- Βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και της αρτηριακής πίεσης.
- Προστατεύει από την οστεοπόρωση και διάφορους τύπους καρκίνου.
- Διαθέτει αντιγηραντικές ιδιότητες.
- Ευνοεί την καλύτερη λειτουργία του εντέρου.
- Μακροζωία. Οι περισσότεροι μοναχοί πεθαίνουν μετά τα ογδόντα πέντε έως ενενήντα πέντε. Οι θάνατοι από τα εβδομήντα έως τα ογδόντα πέντε λίγοι. Υπάρχουν όμως και αρκετοί μοναχοί που πεθαίνουν μετά τα ενενήντα πέντε και αρκετές περιπτώσεις μοναχών οι οποίοι ζουν περισσότερο και από εκατό χρόνια.
- Καλή φυσική κατάσταση
- Ισορροπημένη ψυχοσωματική κατάσταση, ευεξία
- Ελαχιστοποίηση των ποσοστών θανάτου από καρκίνο στομάχου και πνευμόνων επειδή οι μοναχοί δεν καπνίζουν.

- Ανύπαρκτη σχεδόν η περίπτωση του καρκίνου παχέος εντέρου. Τα τελευταία εικοσιπέντε χρόνια, μόνο ένας μοναχός πέθανε από καρκίνο του παχέος εντέρου.
- Είναι σπάνια η περίπτωση του καρκίνου του προστάτη.
- Χαμηλό ποσοστό καρδιολογικών περιστατικών, καθώς επίσης και όλων των παθήσεων που έχουν άμεση σχέση με την καρδιά, δηλαδή πίεση, αρτηριοσκλήρυνση, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια κλπ.

**Πηγές:** ΑΠΕ-ΜΠΕ- [real.gr](http://real.gr)