

Τα σημαντικότερα διατροφικά πλεονεκτήματα



νηστεία, εκτός από θρησκευτική παράδοση δεν παύει να αποτελεί κι ένα συγκεκριμένο πρότυπο διατροφής, το οποίο συνδέεται στενά με την υγεία και την ευεξία του οργανισμού. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και τα τρόφιμα ή φαγητά που τα περιέχουν. Αντίστοιχα, παρατηρείται αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων όπως όσπρια, φρούτα, λαχανικά, προϊόντα δημητριακών και θαλασσινά.

Οι παραπάνω μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες του ατόμου «μεταφράζονται» και σε αλλαγές στην ημερήσια πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, οι οποίες μπορούν να προσφέρουν σημαντικά οφέλη στον οργανισμό.

Παρακάτω θα δείτε τα βασικότερα διατροφικά πλεονεκτήματα της νηστείας:

Αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών, λόγω της υψηλότερης κατανάλωσης οσπρίων, λαχανικών και φρούτων. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στην αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η δυσκοιλιότητα, ενώ συνδέονται και με την πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου. Παράλληλα, η υψηλή κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα ολικής και «κακής» χοληστερόλης καθώς και τη γλυκαιμική απόκριση, οδηγώντας έτσι σε μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη.

Αυξημένη πρόσληψη ορισμένων μικροθρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικών. Η υψηλή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων κατά τη διάρκεια της νηστείας παρέχει πλήθος βιταμινών και μετάλλων που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, καθώς και αντιοξειδωτικών που ενισχύουν τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος και προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών. Προϋπόθεση ωστόσο, αποτελεί η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών, ώστε να εξασφαλίζεται πρόσληψη αντίστοιχης ποικιλίας θρεπτικών συστατικών.

Μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών. Η αποχή από το κρέας, τα γαλακτοκομικά και γενικότερα τα ζωικής προέλευσης προϊόντα έχει ως αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση της πρόσληψης κορεσμένου λίπους. Αντίθετα, κατά τη διάρκεια της νηστείας οι πηγές λίπους της διατροφής περιλαμβάνουν κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, δηλαδή τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά. Ο συνδυασμός των παραπάνω, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ του ατόμου και κατ' επέκταση στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Πηγή: neadiatrofis.gr