



Λέξεις για τη νηστεία

Η νηστεία έχει πολλά και σημαντικά οφέλη για

τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ταυτόχρονα όμως έχει και κάποια προβλήματα. Ένα από τα προβλήματα που συναντάμε σε παρατεταμένες περιόδους νηστείας, **είναι η έλλειψη πρωτεϊνών**. Αυτός ο προβληματισμός είναι δυνατό να αποφευχθεί, αν προσέξουμε κάποιους συνδυασμούς σωστά επιλεγμένων τροφών.

Ας φανταστούμε πως ένα μόριο πρωτεΐνης είναι σαν ένα κομπολόι, που αποτελείται από διαφορετικές χάντρες (κόκκινες, πράσινες, θαλασσιές, κ.τ.λ.), τις οποίες ονομάζουμε αμινοξέα. Κάθε πρωτεΐνη (κομπολόι) αποτελείται και από διαφορετικά αμινοξέα (χάντρες). Ο οργανισμός παίρνει τις πρωτεΐνες από τις τροφές, τις διασπά στα αμινοξέα τους και με αυτά συνθέτει άλλες, δικές του πρωτεΐνες. Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι καμία πρωτεΐνη δεν χρησιμοποιείται όπως παίρνεται από τις τροφές, αλλά διασπάται στα επιμέρους συστατικά της, δηλ. τα αμινοξέα, για να χρησιμοποιηθούν τα τελευταία στο σχηματισμό άλλων πρωτεϊνών.

Ο οργανισμός, πέρα από τις ικανότητες που έχει να συνθέτει δικές του πρωτεΐνες, έχει επίσης την ικανότητα να συνθέτει και διάφορα αμινοξέα. Όμως, επειδή τελικά τίποτα σ' αυτήν τη ζωή δεν είναι τόσο απλό, υπάρχουν κάποια αμινοξέα άκρως

απαραίτητα για τον οργανισμό, που ονομάζονται ακριβώς «απαραίτητα», γιατί δεν μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό. Και δεν φτάνει η προηγούμενη ιδιοτροπία τους, αλλά χρειάζονται κάθε φορά όλα και σε συγκεκριμένη ποσότητα και αναλογία. Η μη λήψη, λοιπόν, των πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης και των αμινοξέων τους μας αναγκάζει να αναζητήσουμε τα πολυπόθητα αμινοξέα σε άλλες, αναγκαστικά φυτικές πηγές.

Φυτικά τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι, κατά σειρά μεγαλύτερης περιεκτικότητας: τα όσπρια, τα πλήρη δημητριακά, οι ξηροί καρποί, τα μανιτάρια, τα φύκη και λιγότερο τα λαχανικά και ακόμη λιγότερο τα φρούτα. Οι πρωτεΐνες, που προέρχονται από τις παραπάνω φυτικές πηγές, περιέχουν πολλά από τα απαραίτητα αμινοξέα αλλά όχι όλα. Ο συνδυασμός όμως δύο ή τριών από τα παραπάνω είδη σε ένα γεύμα μας καλύπτει σε απαραίτητα αμινοξέα.

Για παράδειγμα, αν φάμε όσπρια, θα πρέπει να τα συνδυάσουμε μεταξύ τους ή με λίγο ψωμί ολικής άλεσης ή με ρύζι.

Αν φάμε πλιγούρι θα πρέπει να το συνδυάσουμε με λαχανικά, ξηρούς καρπούς και μανιτάρια. Αν φάμε ξηρούς καρπούς, θα φροντίσουμε να καταναλώσουμε μια ποικιλία από αυτούς και όχι μόνο ένα είδος.

Σημαντικό είναι επίσης να υπάρχει με κάθε γεύμα ένα πιάτο με ποικιλία από ωμά ή βραστά λαχανικά πολλών ειδών, π.χ. λάχανο (κόκκινο και άσπρο), καρότο, μαρούλι, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμύδι φρέσκο ή/και ξερό, ραπανάκια κ.τ.λ. Τα παντζάρια θα πρέπει επίσης να βρίσκονται πολύ συχνά στο τραπέζι μας, διότι βοηθούν σημαντικά στην απορρόφηση του σιδήρου, που είναι σε περιορισμένες ποσότητες στα φυτικά τρόφιμα. Καλό θα ήταν στην περίοδο της νηστείας να υπάρχουν μέσα στη σαλάτα μας και μανιτάρια (ψητά, ωμά ή απλά βρασμένα).

Προσέχοντας τους συνδυασμούς των τροφών μεταξύ τους όπως στις προηγούμενες συνταγές μπορούμε να αποκομίσουμε μόνο τα οφέλη τα νηστείας.

Απόσπασμα από το βιβλίο «**Η Διατροφή στη Νηστεία**» που κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Σταμούλη.

http://www.stamoulis.gr/H-Διατροφή-στη-Νηστεία-Θεωρία-και-Πράξη_p-404126.aspx

