

ΝΗΣΤΕΙΕΣ



Η νηστεία, πέρα από τη θρησκευτική της σημασία, κάνει καλό στο σώμα μας, είναι ευκαιρία για αποτοξίνωση και μείωση της χοληστερόλης.

Πρέπει όμως να τηρούμε κάποιους κανόνες για να έχουμε πάντα καλή υγεία.

Όταν ακολουθούμε τις νηστείες, απέχουμε συνήθως από όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και το ψάρι. Έτσι καταναλώνουμε περισσότερα λαχανικά, φρούτα και όσπρια, τα οποία φυσικά κάνουν πολύ καλό στην υγεία και τον οργανισμό μας, δινοντάς μας πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες.

Εφόσον δεν έχουμε προβλήματα υγείας κι εφόσον κάνουμε μια σωστή διατροφή που θα περιέχει μια ποικιλία από τα παραπάνω, μαζί με ξηρούς καρπούς και δημητριακά, η διατροφή κατά τη νηστεία θεωρείτε επαρκής σε διατροφικά στοιχεία.

Όμως, όπως και με όλα τα πράγματα, θα πρέπει να βάλουμε τη λογική μας να δουλέψει όσον αφορά τη διατροφή μας κατά τη διάρκεια της νηστείας. Δεν πρέπει να τρώμε παραπάνω με την εντύπωση πως "είναι νηστίσιμα άρα δεν παχαίνουν". Τα νηστίσιμα δεν είναι και διαιτητικά.

Επίσης θα πρέπει να τρώμε λαχανικά που περιέχουν σίδηρο, ώστε να παίρνουμε την απαραίτητη ποσότητα σιδήρου που άλλες μέρες παίρνουμε από το κρέας. Συνδιάστε τα με όσπρια και φρούτα με βιταμίνη C που βοηθάν στην απορρόφησή του.

Κάτι άλλο που θα πρέπει να προσέξουμε κατά τη διάρκεια της νηστείας, είναι η κατανάλωση των θαλασσινών, όπως τα καλαμάρια, οι σουπιές, οι γαρίδες και το χταπόδι. Από τη μια είναι πλούσια σε χοληστερόλη, αλλά από την άλλη είναι η αποκαλούμενη διαιτητική χοληστερόλη που δεν μας επιβαρύνει όσο αυτή από τα κορεσμένα λιπαρά. Όμως προσέξτε γιατί περιέχουνε επίσης αρκετό νάτριο, οπότε καλό είναι να τα μαγειρεύουμε με λίγο αλάτι και όσοι είναι υπερτασικοί να είναι λίγο πιο προσεκτικοί.

Διαβάστε ένα πολύ ενδιαφέρον άρθρο στο [NetLife](#).

Στο site μας μπορείτε να βρείτε μια πληθώρα νηστίσιμων συνταγών. Υπάρχουν δυο κατηγορίες:

Νηστίσιμα

Νηστίσιμα με λάδι / αλκοόλ

Ποιές είναι όμως οι νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας;

Εβδομαδιαίες νηστείες:

Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή (εκτός από ορισμένες γιορτές)

Ετήσιες νηστείες:

- Μεγάλη Σαρακοστή (ή Τεσσαρακοστή)

Διαρκεί από την Καθαρά Δευτέρα έως το Μεγάλο Σάββατο.

Νηστεύουμε το ψάρι, το λάδι, το αλκοόλ, τα γαλακτοκομικά και το κρέας.

Λάδι και αλκοόλ επιτρέπονται κάθε Σάββατο και Κυριακή, εκτός του Μεγάλου Σαββάτου, ενώ τρώμε ψάρι την 25η Μαρτίου (του Ευαγγελισμού).

- Νηστεία Χριστουγέννων

Διαρκεί από 15 Νοεμβρίου έως την παραμονή των Χριστουγέννων.

Μπορεί να γίνει με δύο τρόπους η νηστεία αυτή:

α. Από 15 -20 Νοεμβρίου και από 13-24 Δεκεμβρίου νηστεύουμε το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά. Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή νηστεύουμε και το λάδι και το αλκοόλ όπως πάντα. Από 21 Νοεμβρίου έως 12 Δεκεμβρίου επιτρέπεται το ψάρι (εκτός Τετάρτης και Παρασκευής)

β. Καθ' όλη τη διάρκεια νηστεύουμε κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά. Το Σάββατο και την Κυριακή επιτρέπεται το ψάρι, ενώ Τετάρτη και Παρασκευή νηστεύουμε λάδι και αλκοόλ, όπως πάντα.

- Αγίων Αποστόλων

Διαρκεί από Δευτέρα των Αγίων Πάντων έως τις 28 Ιουνίου.

Ισχύουν όσα για τη νηστεία των Χριστουγέννων.

- Του Δεκαπενταύγουστου

Διαρκεί από 1 έως 14 Αυγούστου.

Ισχύουν τα ίδια με τη νηστεία της Σαρακοστής.

Στις 6 Αυγούστου (του Σωτήρος) επιτρέπεται το ψάρι.

Στις 15 Αυγούστου εάν είναι Τετάρτη ή Παρασκευή επιτρέπεται το ψάρι και όχι το κρέας.

Άλλες νηστείες (νηστεύουμε τα πάντα):

5 Ιανουαρίου

29 Αυγούστου

14 Σεπτεμβρίου

24 Δεκεμβρίου

Εάν τύχουν Σάββατο ή Κυριακή, επιτρέπεται το λάδι και το αλκοόλ

Τρώμε ψάρι στις:

7 Ιανουαρίου (Ιωάννη του Προδρόμου)

2 Φεβρουαρίου (Υπαπαντή)

25 Μαρτίου (Ευαγγελισμός)

24 Ιουνίου (Ιωάννη του Προδρόμου)

6 Αυγούστου (του Σωτήρος)

15 Αυγούστου (Κοίμηση Θεοτόκου)

14 Νοεμβρίου (Φιλίππου)

21 Νοεμβρίου (Εισόδια Θεοτόκου)