

ΓΕΝΙΚΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ - Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ
ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2012 - 2013

**''ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΡΑΤΟΝΤΕΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ''**



Υπεύθυνοι Καθηγητές
Σκαμαγκούλης Κων/νος
Φυτιλής Αριστείδης
Συντονιστής
Ζαχαράκης Ιωάννης

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Ι: ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

- 1. Εισαγωγή.**
- 2. Σκοπός – Στόχοι.**
- 3. Οι ημέρες νηστείας της Ορθόδοξης Εκκλησίας.**
- 4. Τροφές που καταναλώνονται την περίοδο των νηστειών.**
- 5. Επίδραση των τροφών αυτών στον ανθρώπινο οργανισμό.**

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ

- 6. Ορισμοί (Άσκηση – Ευεξία - Υγεία).**
- 7. Μορφές άσκησης.**
- 8. Οφέλη από την τακτική άσκηση.**
- 9. Οι δέκα βασικές εντολές της άσκησης.**
- 10. Άσκηση και νηστεία.**
- 11. Από τη θεωρία στην πράξη.**
- 12. Διατροφικές προτάσεις.**
- 13. Συμπεράσματα.**
- 14. Βιβλιογραφία.**

“ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ”

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σημασία της καλής διατροφής στην υγεία του ανθρώπου είναι πλέον αποδεδειγμένη. Κατά καιρούς σειρά επιστημονικών ερευνών έχουν ασχοληθεί με τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού. Άλλωστε, σύμφωνα με τους ειδικούς της διατροφής, εκεί αποδίδεται και η μακροζωία των μοναχών, οι οποίοι ζουν συνήθως μέχρι και τα 95 έτη, έχοντας καλή ψυχική, αλλά και σωματική κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα η τήρηση της νηστείας, αποτελεί ασπίδα για καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα. Η νηστεία που ακολουθούν οι μοναχοί στο Άγιον Όρος και όχι μόνο, η οποία περιλαμβάνει αρκετές ημέρες του χρόνου, συμβάλλει στη μακροζωία. Οι συγκεκριμένοι άνθρωποι είναι λιτοδίαιτοι, αφού ακολουθούν μια ιδιαίτερα ισορροπημένη διατροφή, χωρίς τυποποιημένα προϊόντα, τρεφόμενοι με μικρές ποσότητες, απλώς για να επιβιώσουν. Η μοναστηριακή διατροφή δεν είναι μόνο αυτό που αποκαλούμε μεσογειακή δίαιτα. Είναι κάτι πολύ περισσότερο. Είναι το ότι οι μοναχοί τρέφονται ακόμη με τον παραδοσιακό τρόπο. Στους μοναχούς δεν υπάρχει πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό φαγητό, αλλά μόνο πρωινή και βραδινή τράπεζα. Δύο γεύματα την ημέρα, απλά και με κανονικά διαλείμματα. Γεύματα που διαρκούν περίπου είκοσι λεπτά, χωρίς θορύβους και συζητήσεις.

Παράλληλα η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ανθρώπου και αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο πρόληψης ασθενειών, αλλά και το καλύτερο «φάρμακο» για την αντιμετώπισή τους. Η άσκηση, για να είναι αποτελεσματική, πρέπει ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η καθοδήγησή της να είναι σύμφωνη με τις βασικές αρχές της προπονητικής, αλλά και τις ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, μέσω της άσκησης, επέρχεται λόγω της καλύτερης λειτουργίας διάφορων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό, το μυοσκελετικό κ.ά.. Οι ασκήσεις κατηγοριοποιούνται γενικά σε τρεις τύπους, ανάλογα με τη γενική επίδραση που έχουν στο ανθρώπινο σώμα και τον τρόπο παραγωγής της ενέργειας. Έτσι έχουμε αερόβιες ασκήσεις, όπως η ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, αναερόβιες ασκήσεις, όπως η προπόνηση με βάρη που αυξάνουν τη βραχυπρόθεσμη μυϊκή δύναμη και ασκήσεις ελαστικότητας, όπως οι διατάσεις, που βελτιώνουν το εύρος κινήσεων των μυών και των αρθρώσεων. Την περίοδο που νηστεύουμε περιορίζουμε από τον οργανισμό μας κάποια θρεπτικά συστατικά. Αν καταπονούμε το σώμα μας με επίπονη και έντονη άσκηση, φυσικό είναι να το οδηγήσουμε σε εξάντληση και πρόωρη κόπωση. Επίσης, αποδυναμώνουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, με αποτέλεσμα να είμαστε πιο ευάλωτοι σε διάφορες ασθένειες το χειμώνα.

2. ΣΚΟΠΟΣ - ΣΤΟΧΟΙ

Σκοπός:

Να διερευνήσουμε με ποιο τρόπο οι τροφές που καταναλώνονται τις ημέρες των νηστειών, καθώς και η άσκηση συμβάλλουν στην υγεία και ευεξία του ανθρώπινου οργανισμού.

Στόχοι:

- α) Να καταγράψουμε τις ημέρες και τις περιόδους των νηστειών.
- β) Να αναζητήσουμε ποιες τροφές καταναλώνονται την περίοδο των νηστειών και πως επιδρούν στην ανθρώπινη υγεία.
- γ) Να εξετάσουμε ποιο είδος άσκησης μπορεί να συνδυαστεί με την εφαρμογή των νηστειών.

δ) Να προτείνουμε συνταγές και τρόπους άσκησης.

ΜΕΡΟΣ Ι : ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

3. ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

Με βάση τις ετήσιες καθιερωμένες νηστείες, υπολογίζοντας τη νηστεία των Αγίων Αποστόλων περίπου 10 ημέρες, το σύνολο των ημερών της νηστείας είναι 185 ημέρες, δηλαδή περίπου τις μισές ημέρες του χρόνου. Αναλυτικά οι ημέρες και οι περίοδοι νηστείας φαίνονται παρακάτω.

- Τετάρτη και Παρασκευή εκτός αν υπάρχει κατάλυση.
- Νηστεία των Χριστουγέννων. Αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου και τελειώνει στις 24 Δεκεμβρίου. Γίνεται κατάλυση ιχθύος εκτός Τετάρτης και Παρασκευής, από 15 Νοεμβρίου μέχρι 17 Δεκεμβρίου. Βάσει του Πηδαλίου κατάλυσις ιχθύος επιτρέπεται από 21^{ης} Νοεμβρίου (Εισοδίων της Θεοτόκου) μέχρι 12^{ης} Δεκεμβρίου (Αγίου Σπυρίδωνος).
- Νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής, η οποία αρχίζει από την Καθαρά Δευτέρα και ολοκληρώνεται το Μεγάλο Σάββατο. Το Μεγάλο Σάββατο δεν καταλύεται έλαιο και οίνος.
- Νηστεία των Αγίων Αποστόλων, η οποία αρχίζει από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι και τις 28 Ιουνίου. Γίνεται κατάλυση ιχθύος εκτός Τετάρτης και Παρασκευής.
- Νηστεία της Παναγίας (Δεκαπενταύγουστου), η οποία έχει διάρκεια από την 1η Αυγούστου μέχρι και 15 Αυγούστου.
- Νηστεία του Τιμίου Σταυρού, η οποία έχει διάρκεια μία μέρα και τηρείται στις 14/9.
- Νηστεία του Τιμίου Προδρόμου, η οποία έχει διάρκεια μία μέρα και τηρείται στις 29/9.
- Νηστεία της Παραμονής των Θεοφανείων, δηλαδή της 5ης Ιανουαρίου.

4. ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΝΗΣΤΕΙΩΝ

Μεγάλο μέρος των τροφών που καταναλώνονται την περίοδο των νηστειών συμπεριλαμβάνεται σε αυτό που ονομάζουμε μεσογειακή διατροφή. Για αυτό το λόγο θα αναφερθούμε σε κάποια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής, τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν και την περίοδο των νηστειών.

Γενικές οδηγίες με βάση την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής διακρίνεται σε τρία επίπεδα, με κριτήριο τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Η συγκεκριμένη πυραμίδα στη βάση της έχει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες.

1. Περιορίστε την ποσότητα λαδιού που χρησιμοποιείτε στα νηστίσιμα φαγητά. Τα όσπρια, τα λαδερά και οι σαλάτες μπορεί να γίνουν πολύ παχυντικά, αν χρησιμοποιείτε μεγάλες ποσότητες λαδιού. Μην ξεχνάτε ότι 1 κουταλιά δίνει περίπου 135 θερμίδες. Επομένως, 1-2 κουταλιές ανά μερίδα ή ανά σαλάτα είναι αρκετές.
2. Προτιμήστε τα προϊόντα «ολικής άλεσης» που προκαλούν ευκολότερα κορεσμό.
3. Προστατευτείτε από διατροφικές ελλείψεις.
4. Βάλτε τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες στο νηστίσιμο διαιτολόγιο, π.χ. όσπρια με δημητριακά (όπως π.χ. φακές με ρύζι ή ρεβίθια με ρύζι, αρακάς με ρύζι), όσπρια με ψωμί ολικής (φασόλια και ψωμί σταρένιο), όσπρια και καλαμπόκι (π.χ. ρεβίθια με καλαμπόκι), φιστίκια και ηλιόσποροι, ψωμί με φυστικοβούτυρο.
5. Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε σίδηρο. Εκτός από το κρέας, τα όσπρια (φακές, φασόλια, αρακάς), τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο), το ψωμί ολικής άλεσης και τα εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού, αποτελούν καλές πηγές σιδήρου που όμως απορροφάται

δύσκολα. Για το λόγο αυτό, προσπαθήστε να τα συνδυάζετε με βιταμίνη C (εσπεριδοειδή, μπρόκολο, ακτινίδιο), η οποία αυξάνει την απορρόφησή του. Καλές πηγές ασβεστίου εκτός από το ταχίνι, κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (κυρίως τα αμύγδαλα), το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, οι μπάμιες, ο χαλβάς, το γάλα σόγιας, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μαύρο ψωμί, τα φασόλια και το σπανάκι. Σημαντικό είναι επίσης να μη συνδυάζουμε τις πλούσιες σε σίδηρο τροφές με τσάι, καφέ, αναψυκτικά τύπου κόλα, κόκκινο κρασί (περιέχουν τανίνες, οι οποίες δυσχεραίνουν την απορρόφηση του σιδήρου), γαλακτοκομικά ή άλλες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο (δεσμεύουν τον σίδηρο) και φυτικές ίνες (π.χ. προϊόντα ολικής άλεσης), αφού και αυτές με τη σειρά τους μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Όσον αφορά τις φυτικές πηγές σιδήρου (εδώ συμπεριλαμβάνονται και οι φακές), αυτές έχουν δύο μειονεκτήματα σχετικά με το γιατί δεν απορροφούμε τον σίδηρο που μας δίνουν: Η μορφή του σιδήρου (τρισθενής) που περιέχουν δεν γίνεται τόσο εύκολα αποδεκτή από τον οργανισμό και επιπλέον τον δεσμεύουν οι φυτικές ίνες, αλλά και άλλες ουσίες που περιέχουν τα λαχανικά (π.χ. τα οξαλικά οξέα, όπως συμβαίνει με το σπανάκι).

6. Μην παραλείπετε το πρωινό σας, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει τσάι, φρέσκο χυμό πορτοκάλι, 1-2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με 40 γρ. χαλβά ή 3-4 ελιές ή ταχίνι με μέλι, κρέμα βρώμης με σταφίδες και μέλι, κουλούρι με σουσάμι.
7. Τα ενδιάμεσα γεύματα σας τροφοδοτούν με ενέργεια, σας κόβουν την όρεξη και βοηθούν να μην τρώτε υπερβολικά στα κυρίως γεύματα. Μερικές ιδέες για σνακ είναι: τα φρούτα, ο χαλβάς, το παστέλι, η μαύρη σοκολάτα, τα γλυκά του κουταλιού, οι ξηροί καρποί, τα κριτσίνια ολικής με σουσάμι, φρυγανιές με μήλο, μέλι, κανέλα. (Οι ξηροί καρποί καλό θα ήταν να καταναλώνονται ωμοί και ανάλατοι)
8. Δείξτε εγκράτεια με το ψωμί και το χαλβά. Μία φέτα ψωμί είναι αρκετή για να συνοδεύσει ένα κυρίως γεύμα. Όσο για το χαλβά από ταχίνι, πρέπει να τον καταναλώνετε σε μικρές ποσότητες, γιατί παχαίνει.
9. Αποφύγετε τα πολλά τηγανητά. Η προτίμηση στις τηγανητές πατάτες, τα τηγανητά καλαμαράκια και τα τηγανητά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πιπεριές) κατά τη διάρκεια της νηστείας είναι μία από τις πιο επικίνδυνες διατροφικές παγίδες, καθώς όλα αυτά απορροφούν μεγάλες ποσότητες λαδιού. Γι' αυτό, χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωσή τους. Μην τα τρώτε καθημερινά και μην ξεπερνάτε τη 1 μερίδα εστιατορίου.
10. Εκείνο που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι πως δεν θα πρέπει να αποκλείουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα τα ζωικά λιπαρά από τη διατροφή μας. Αυτό ισχύει ειδικότερα για τα παιδιά που είναι στην ανάπτυξη, για τις εγκυμονούσες και τις θηλάζουσες γυναίκες. Τα κρέατα, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και άλλα ιχνοστοιχεία που δεν μπορούμε να βρούμε σε τέτοια ποσότητα στα προϊόντα φυτικής προέλευσης. Καλό θα είναι να υπάρχει μια ισορροπία στη διατροφή μας.
11. Προσοχή στο μαγείρεμα. Για να διατηρούμε την ενέργεια και τη δύναμή μας, καλό είναι να αποφεύγουμε τα φαγητά που είναι πολύ βαριά μαγειρεμένα και να καταναλώνουμε όσα τρόφιμα μπορούμε ωμά, στον ατμό, βραστά ή στη σχάρα και όχι τηγανητά ή στην κατσαρόλα και τον φούρνο με σάλτσες και λίπη. Έτσι, δεν θα επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με θερμίδες, λιπαρά και γλυκόζη, που μας στερούν τη δύναμη και την ενεργητικότητά μας, και επιπλέον θα αφομοιώνουμε καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων.
12. Τρώμε συχνότερα, σκεφτόμαστε καλύτερα. Τα συχνά μικρά γεύματα, με τη βοήθεια των οποίων τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα παραμένουν σταθερά, συντελούν και στη διατήρηση της σταθερής και συνεχούς διοχέτευσης ενέργειας στον εγκέφαλο. Όταν τα επίπεδα της γλυκόζης πέφτουν υπερβολικά χαμηλά, δυσκολεύουν τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ αντίθετα, όταν είναι υπερβολικά υψηλά, προκαλούν βλάβη στα κύτταρα του οργανισμού, μη εξαιρουμένων και των εγκεφαλικών κυττάρων. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, καλό είναι προτιμάμε τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (τρόφιμα που δεν περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες, ειδικά απλούς, όπως η ζάχαρη, και έχουν αρκετές φυτικές ίνες), που παίζουν ρόλο-«κλειδί» τόσο στην

αποτελεσματικότερη καταπολέμηση της αίσθησης της πείνας, όσο και στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

13. Σαλάτα σε κάθε γεύμα. Η ωμή σαλάτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες καθυστερούν την αφομοίωση των υδατανθράκων που καταναλώνουμε στα γεύματα και έτσι σταματούν την απότομη άνοδο του σακχάρου στο αίμα, άρα και την κούραση του οργανισμού και την αποθήκευση λίπους. Επίσης, αποτρέπουν την αφομοίωση από το έντερο κάποιων κορεσμένων λιπαρών όπως επίσης και της χοληστερίνης. Προκαλούν αίσθημα κορεσμού, με αποτέλεσμα να χορταίνουμε ευκολότερα και να θέλουμε να ξαναφάμε μετά από πολλές ώρες. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε σε κάποιες τροφές ή συστατικά τροφών που καταναλώνονται την περίοδο της νηστείας και έχουν ευεργετική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά. Είναι το έλαιο των καρπών της ελιάς. Εξάγεται με έκθλιψη των ελιών, οι οποίες πρέπει να συλλέγονται πριν από την τελική τους ωρίμανση.

ΕΛΙΕΣ

Ο καρπός της ελιάς είναι πολύ βασικός για τη Μεσογειακή διατροφή, τόσο ως εδώδιμος όσο και επειδή από αυτόν παράγεται το ελαιόλαδο. Ο καρπός της ελιάς είναι θαυμάσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Η ελιά παρέχει φυτικές ίνες και μέταλλα στον οργανισμό και είναι πηγή της βιταμίνης Ε, που είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Θεωρείται επίσης ότι η βιταμίνη Ε, επιβραδύνει τις αλλοιώσεις των κυτταρικών μεμβρανών και καταπολεμά την οστεοπόρωση.

ΡΙΓΑΝΗ

Αναφορές από την αρχαία Ελλάδα το καθιστούν σύμβολο χαράς και ευτυχίας καθώς συνήθιζαν το στεφάνι στους γάμους να περιέχει και κλαδιά ρίγανης. Η ρίγανη περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων προεξάρχοντων των θυμόλη και καρβακρόλη, που έχει βρεθεί ότι εμποδίζουν τη δράση διαφόρων μικροοργανισμών προφυλάσσοντας τον οργανισμό από ασθένειες. Προστίθεται στα φαγητά για να καλύψει κάποιες οσμές και να προσδώσει το δικό της χαρακτηριστικό άρωμα.

ΚΑΡΟΤΟ

Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο, τόσο ως λαχανικό που τρώγεται και ωμό, όσο και ως φάρμακο, χάρη στις πολλές βιοχημικές ουσίες που περιέχει.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ

Αρωματικό φυτό με διαιρεμένα κατσαρά ή επίπεδα φύλλα, με χοντρή ρίζα και χαρακτηριστική μυρωδιά. Περιέχει πολύτιμες και πλούσιες βιταμίνες και φύεται σχεδόν παντού στη χώρα μας. Προστίθεται κυρίως σε όσπρια και πίτες προσδίδοντας την χαρακτηριστική του οσμή.

ΘΥΜΑΡΙ

Πάρα πολύ κοινό φυτό στην Ελλάδα, συναντάται σε χαμηλά υψόμετρα, πάντοτε σε άγονα, πετρώδη και ξηρά εδάφη. Μικρός και φρυγανώδης θάμνος με σκληρά φύλλα και ρόδινα άνθη που εμφανίζονται από την άνοιξη έως τις αρχές του φθινοπώρου. Χρησιμοποιείται σαν πρόσθετο σε πολλές συνταγές.

Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Σαρδέλα, Σολομός, Γαύρος, Καρύδια, Λιναρόσπορος

Στις παραπάνω τροφές περιέχονται ω-3 λιπαρά οξέα για τη δράση των οποίων θα αναφερθούμε στην επόμενη ενότητα.

Στα λιπαρά ψάρια. Καλό είναι να καταναλώνουμε ψάρια όπως η σαρδέλα, ο σολομός, ο γαύρος η σαρδέλα. Επίσης, τα καβούρια, το χταπόδι, τα καλαμαράκια, τα μύδια και τα στρείδια περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, αλλά σε μικρότερη αναλογία από τα λιπαρά ψάρια, επειδή και το ολικό τους

λίπος είναι λιγότερο. Τα ω-3 που παρέχουν στον οργανισμό μας τα παχιά ψάρια και τα θαλασσινά είναι με τη μορφή του εικοσιπεντανοϊκού οξέος (EPA) και του εικοσιδυοεξενικού οξέος (DHA). **Στα καρύδια** Τα καρύδια, ο λιναρόσπορος και το έλαιο από λιναρόσπορο, καθώς και ορισμένα άγρια χόρτα, όπως η αντράκλα (γλιστρίδα), αποτελούν πρόσθετες πηγές των πολύτιμων ω-3 λιπαρών οξέων, κυρίως με τη μορφή του α-λινολενικού οξέος (ALA).

Από χημικής άποψης τα ω-3 λιπαρά οξέα ανήκουν στα «καλά» πολυακόρεστα λιπαρά και χωρίζονται σε 2 κατηγορίες:

α) Στο α-λινολενικό οξύ (ALA), που το βρίσκουμε σε φυτικά τρόφιμα, όπως ο λιναρόσπορος και το μπρόκολο.

β) Στο εικοσιπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το δεκαεξανοϊκό οξύ (DHA), που περιέχονται σε ψάρια και θαλασσινά. Τα κορεσμένα λίπη (π.χ. βούτυρο, κρέμα γάλακτος, μαγιονέζα, σος κ.ά.) επηρεάζουν αρνητικά όχι μόνο τη σιλουέτα και την υγεία μας, αλλά και την ενεργητικότητά μας. Παρ' όλα αυτά, καθώς τα λιπαρά είναι απαραίτητα στη διατροφή μας και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και γενικά του νευρικού μας συστήματος, χρειάζεται να επιλέγουμε και να επιμένουμε στα καλά λιπαρά, όπως είναι τα μονοακόρεστα (κυρίως το ελαιόλαδο) και τα πολυακόρεστα (π.χ. τα ω-3, που τα παίρνουμε από τα λιπαρά ψάρια).

ΟΣΠΡΙΑ

Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες και φυσικά λόγω της χαμηλής τους τιμής στην αγορά, τα όσπρια στο παρελθόν αποτελούσαν εναλλακτική λύση στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, γεγονός που τους χάρισε και το προσωνύμιο «το κρέας των φτωχών». Στις μέρες μας η διατροφική τους αξία εξακολουθεί να είναι αδιαμφισβήτητη, αφού αποτελούν πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό. Στα όσπρια δίνει μεγάλη σημασία και η πολυσυζητημένη μεσογειακή διατροφή, την οποία σήμερα συστήνουν οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο.

Τα όσπρια γενικότερα χαρακτηρίζονται από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε καλής ποιότητας πρωτεΐνη και αμινοξέα, καθώς επίσης και σε σίδηρο, αλλά υπό προϋποθέσεις. Αν θέλουμε να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο τη διατροφική τους αξία, θα πρέπει να κάνουμε σωστούς συνδυασμούς. Ο συνδυασμός τους με τρόφιμα που περιέχουν θειούχα αμινοξέα, όπως για παράδειγμα το ρύζι ή οι ξηροί καρποί, αυξάνει τη βιολογική αξία των πρωτεϊνών. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι το φακόρυζο και το ρεβιθόρυζο είναι πιάτα που καταναλώνονται συχνά σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Οι συνδυασμοί αυτού του είδους είναι εξαιρετικοί σε περιόδους κατά τη διάρκεια των οποίων αποφεύγεται η κατανάλωση ζωικών προϊόντων (π.χ. νηστεία, αποτοξίνωση). Επίσης, τα όσπρια είναι ιδανικά για ανθρώπους που δεν καταναλώνουν κρέας. Η περιεκτικότητα σιδήρου στα όσπρια είναι αρκετή, αλλά είναι σε λιγότερο απορροφήσιμη-αξιοποιήσιμη μορφή από τον οργανισμό συγκριτικά με το κρέας, το συκώτι και τα θαλασσινά. Ένας τρόπος να αυξήσουμε την αφομοίωσή του από τον οργανισμό μας είναι να συνδυάσουμε τα όσπρια με τρόφιμα όξινα, που ταυτόχρονα περιέχουν υψηλές ποσότητες βιταμίνης C. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν το λεμόνι και το πορτοκάλι.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Η σοκολάτα προέρχεται από τους καρπούς του δέντρου *Theobroma cacao* (στα ελληνικά «τροφή των θεών»), γνωστό ως κακαόδεντρο. Τα επιστημονικά δεδομένα που έχουμε σήμερα δείχνουν ότι περιέχει αρκετά σημαντικά συστατικά, όπως υδατάνθρακες, απαραίτητα αμινοξέα (π.χ. τυροσίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά. Έχει όμως και λιπαρά, στην πλειονότητά τους «κακά» κορεσμένα και λιγότερα μονοακόρεστα. Σημαντικό της πλεονέκτημα είναι ότι η μαύρη σοκολάτα δεν περιέχει πολλή χοληστερίνη (μόλις 8 mg ανά 100 γρ.). Περιέχει και καφεΐνη, περίπου όση ένα φλιτζανάκι ελληνικός καφές.

Η μαύρη σοκολάτα έχει γίνει σήμερα αντικείμενο έντονου επιστημονικού ενδιαφέροντος λόγω του πραγματικά υψηλού αντιοξειδωτικού της περιεχομένου, κυρίως σε πολυφαινόλες, που βρίσκουμε και στο πράσινο τσάι, το κόκκινο κρασί, με θετικότερες επιδράσεις για την υγεία του οργανισμού. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να συγκριθεί με τρόφιμα όπως το πράσινο τσάι, τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς σε αντίθεση με αυτά περιέχει λιπαρά, χοληστερίνη και πολύ περισσότερες

θερμίδες. Ως εκ τούτου, προκειμένου να προσλάβει κανείς πολλά αντιοξειδωτικά συστατικά από τη σοκολάτα, είναι αναγκασμένος να προσλάβει παράλληλα πολλές θερμίδες και λιπαρά.

Όταν όμως μιλάμε για ενήλικους και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καλύτερη επιλογή είναι η μαύρη σοκολάτα λόγω των αντιοξειδωτικών της, αλλά και της χαμηλότερης περιεκτικότητάς της σε «κακά» λιπαρά και χοληστερίνη. Όσον αφορά τη λευκή σοκολάτα, σε αντίθεση με τις άλλες δύο κατηγορίες, φτιάχνεται από το βούτυρο του κακάο και γι' αυτό περιέχει λίγο περισσότερες θερμίδες, χειρότερης ποιότητας λιπαρά και λίγο περισσότερη χοληστερίνη. Έχει, επίσης, αρκετές ποσότητες απαραίτητων αμινοξέων, μετάλλων και ιχνοστοιχείων και ικανοποιητικότερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο. Επιπλέον, δεν περιέχει καθόλου καφεΐνη και θεοβρωμίνη, γι' αυτό και δεν έχει ιδιαίτερη διεγερτική και εξαρτησιογόνο δράση. Τέλος, αποτελεί μια καλή επιλογή για τις εγκύους και τις θηλάζουσες, λόγω της έλλειψης καφεΐνης.

Περιέχει απαραίτητα αμινοξέα, όπως η τυροσίνη, η οποία σχετίζεται και με την καλύτερη διάθεση που μπορεί να έχουμε μετά την κατανάλωση λίγης σοκολάτας. Αν μάλιστα προσθέσουμε και ουσίες όπως η θεοβρωμίνη και η φαινυλαιθυλαμίνη, που επιδρούν θετικά στο νευρικό σύστημα, τότε εξηγείται εν μέρει γιατί η σοκολάτα σχετίζεται με αντικαταθλιπτική δράση, αλλά και γιατί μπορεί σε κάποιους να προκαλεί εξάρτηση.

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ– ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ – ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Τα αποξηραμένα φρούτα αποτελούν μια ιδιαίτερα υγιεινή τροφή, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, αλλά και βιταμίνες. Ικανοποιούν την επιθυμία σας για κάτι γλυκό που δεν θα σας επιβαρύνει με λιπαρά και χοληστερίνη. Μπορούν, επίσης, να εμπλουτίσουν τις πράσινες σαλάτες σας και να προστεθούν στα διάφορα φαγητά κατσαρόλας, όπως με το ρύζι.

Σάκχαρα για ενέργεια: Όλοι έχουμε ακούσει ότι η ζάχαρη (στην ουσία πρόκειται για τη γλυκόζη στην οποία διασπώνται τα σάκχαρα των τροφίμων) είναι το κύριο καύσιμο για το σώμα και τον εγκέφαλο. Αυτό είναι αλήθεια, αλλά το προτιμότερο είναι να προσπαθούμε να παίρνουμε το καύσιμο αυτό από σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. δημητριακά ολικής άλεσης), που μας δίνουν ενέργεια χωρίς να αυξάνουν πολύ και απότομα το σάκχαρο του αίματος, πράγμα που μας κουράζει (πρώτα το πάγκρεας και στη συνέχεια τα υπόλοιπα όργανά μας) και μας παχαίνει. Αν, βέβαια, νιώθουμε ότι έχουμε ανάγκη από άμεση τόνωση, μπορούμε να επιλέξουμε μια πηγή απλών υδατανθράκων, όπως είναι τα φρούτα, το μέλι (μια κουταλιά), η σοκολάτα (λίγη και κατά προτίμηση μαύρη), και όχι ένα κομμάτι τούρτα ή μια τάρτα, που έχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά, τα οποία θα μας επιβαρύνουν και θα μας παχύνουν.

Βασιλικό πολτό και γύρη: Είναι πλούσια σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και αμινοξέα. Τονώνουν και δίνουν ενέργεια στον οργανισμό. Πρέπει να καταναλώνονται σε πολύ μικρές ποσότητες, όχι για περισσότερο από 1,5 μήνα χωρίς διάλειμμα.

Μια χουφτα ξηροί καρποί : Αν και είναι πλούσιοι σε θερμίδες, καταναλώνοντάς τους με μέτρο (κατά προτίμηση νωπούς και ανάλατους) θα βγούμε σίγουρα κερδισμένοι, καθώς θα μας εφοδιάσουν με ενέργεια (είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, υγιεινά λίπη δηλαδή, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία όπως το μαγνήσιο, φυτικές ίνες, αλλά και σε διάφορες βιταμίνες, όπως η E και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B).

ΚΡΑΣΙ

Το κρασί είναι το ποτό που καταναλώνεται εδώ και χιλιάδες χρόνια απ' τους μοναχούς όταν καταλύεται και φαίνεται πως συμβάλλει σημαντικά στην μακροζωία τους.

Πολλές έρευνες μέχρι σήμερα έδειξαν ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία. Είναι γνωστό το "Γαλλικό παράδοξο" το οποίο αρχικά περιγράφηκε στη Γαλλία και παρατηρείται σε άτομα τα οποία ενώ τρώνε μια σχετικά πολύ λιπαρή διατροφή, εντούτοις παρουσιάζουν χαμηλή συχνότητα καρδιακών παθήσεων. Η ρεσβερατρόλη είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό που παράγουν τα φυτά για την άμυνα τους. Ιδιαίτερα όταν τα φυτά προσβάλλονται από μύκητες, παράγουν αυξημένες ποσότητες ρεσβερατρόλης. Στα κρύα κλίματα τα σταφύλια προσβάλλονται περισσότερο από μύκητες και έτσι η περιεκτικότητά τους σε ρεσβερατρόλη είναι μεγαλύτερη σε περιοχές με θερμότερο κλίμα. Η περιεκτικότητά του κρασιού σε ρεσβερατρόλη έχει σχέση με τη διάρκεια παρουσίας της φλούδας των σταφυλιών κατά τη

διαδικασία της ζύμωσης. Όσο περισσότερο χρόνο παραμένουν οι φλούδες κατά τη ζύμωση, τόσο περισσότερη ρεσβερατρόλη θα περιέχουν.

Για το λόγο αυτό το άσπρο κρασί, επειδή κατά τη διαδικασία κατασκευής του αφαιρούνται γρήγορα οι φλούδες των σταφυλιών, περιέχει πολύ λιγότερη ρεσβερατρόλη από το κόκκινο κρασί. Επίσης ο χυμός σταφυλιού, επειδή δεν υφίσταται κάποια ζύμωση, είναι πολύ φτωχός σε ρεσβερατρόλη. Παρά τα πιο πάνω δεδομένα πρέπει να τονίσουμε ότι χρειάζονται επιπρόσθετες έρευνες σε ζώα και στον άνθρωπο για να φανεί κατά πόσο η ρεσβερατρόλη από μόνη της μπορεί να έχει ασφαλή και αποτελεσματική δράση.

ΣΚΟΡΔΟ

Από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, το σκόρδο θεωρούνταν ως εξαίρετο φάρμακο και αφροδισιακό. Υπάρχουν πολλές λαϊκές παραδόσεις σχετικά με το σκόρδο. Το σκόρδο είναι ένα φυτό δυνατής διατροφικής αξίας και πραγματικά δίκαια κατέχει θέση πρωταγωνιστή την καθημερινή κουζίνα.

Ένα πανάρχαιο φυτικό όπλο κατά πάντων. Αν μπορούσαμε να το παρομοιάσουμε με ένα όπλο θα λέγαμε πως μοιάζει με το Καλάζνικοφ (Kalashnikov). Το κύριο χαρακτηριστικό του σκόρδου είναι η εκπληκτική του ανθεκτικότητα, απλότητα, και αποτελεσματικότητα. Το σκόρδο απλό και ανθεκτικό, με όλες τις απίθανες χημικές ενώσεις που περιέχει, δρα κατά πάντων (εξοντώνει ιούς, βάλκλους, βακτήρια). Το σκόρδο μαζί με το παντζάρι ήταν από τις τροφές της θεάς Αφροδίτης.

Σκόρδο μια υπερτροφή δύναμης. Αν θέλετε να ζήσετε μια μακρά ζωή γεμάτη ενεργητικότητα και υγεία, τροφοδοτήστε τα κύτταρα σας με σκόρδο – το πανάρχαιο βότανο με τις ιαματικές ιδιότητες- που χρησιμοποιείται πάνω από 10.000 χιλιάδες χρόνια ως τονωτικό και θεραπευτικό για όλες σχεδόν τις ασθένειες. Η επιστήμη μόλις τώρα αρχίζει να ανακαλύπτει γιατί συμβαίνει αυτό. Ο βολβός του σκόρδου περιέχει τουλάχιστον τετρακόσιες χημικές ουσίες μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προσδίδουν στο σκόρδο τις εκπληκτικές, ισχυρές ιδιότητες του στην προφύλαξη των κυττάρων από τις οξειδωτικές βλάβες και στην προστασία ολοκλήρου του σώματος από την πρόωρη γήρανση.

Σκόρδο, δρα κατά πάντων. Κατά της γήρανσης, του καρκίνου, του Αλτςχάιμερ, της κατάθλιψης, των αλλεργιών, του εμφράγματος, του κρυώματος, των ιών, των μικροβίων. Καταναλώστε σκόρδο είτε με την φυσική του μορφή είτε σε μορφή δισκίων. Αν σας αρέσει, μπορείτε να το τρώτε ωμό η ελαφρά μαγειρεμένο, λιωμένο η κομμένο σε φέτες. Αν δεν σας αρέσει η γεύση του η δεν σας ενθουσιάζει η χαρακτηριστική οσμή που αφήνει στο στόμα, ή απορρίπτετε το φρέσκο σκόρδο για οποιοδήποτε άλλο λόγο, μπορείτε να παίρνετε συμπληρώματα σκόρδου. Είναι το ίδιο αποτελεσματικά, (κατά προσέγγιση) χωρίς οσμή.

Κάθε πρωί, μετά την πρωινή γυμναστική, παίρνουμε μια σκελίδα σκόρδο, την ξεφλουδίζουμε και την καταπίνουμε ολόκληρη. Κατά προτίμηση την μασάμε γιατί με την ανάμειξη του σάλιου γίνονται ενώσεις υπέρ χρήσιμες. Μπορούμε αν επιλέξουμε, να πάρουμε δυο κάψουλες συμπληρώματος σκόρδου.

Εδώ χρειάζεται να δώσουμε λίγη προσοχή.

Το σκόρδο πρέπει να μασιέται στο στόμα και να καταπίνεται μαζί με λίγο νερό. Έχουμε γίνει όμως μάρτυρες, συνήθως μεγαλύτερων σε ηλικία ανθρώπων που τρώνε σκόρδο, γιατί γνωρίζουν πως ρίχνει την πίεση, να αναδίδουν μια πολύ άσχημη οσμή. Θεωρούμε πως ευθύνεται γι αυτό το σκόρδο, αλλά δεν είναι έτσι. Για την άσχημη οσμή δεν ευθύνεται το σκόρδο αλλά το αδύνατο ανοσοποιητικό σύστημα και οι άσχημη κατάσταση που βρίσκεται ο οργανισμός.

Είναι παρατηρημένο πως οι ασθενείς, μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι, που καταναλώνουν σκόρδο ταυτόχρονα κάνουν και άσχημη διατροφή. Είπαμε είναι πανάκεια αλλά σε μια ισορροπημένη διατροφή, με ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα. Παϊδάκια με πατάτες τηγανιτές, αλάτι, κόκα-κόλα και μετά δυο σκελίδες σκόρδο για την χοληστερίνη και την πίεση, δυστυχώς δεν οδηγεί πουθενά.

Ποια ποσότητα σκόρδου είναι αρκετή Δυο η τρεις σκελίδες σκόρδου ημερησίως είναι αρκετές για να δώσουν στα κύτταρα σας την τονωτική ένεση που θα διαφυλάξει τη νεότητα σας.

Ποιό σκόρδο είναι ισχυρό Η αντιγηραντική ισχύς του σκόρδου εξαρτάται από το μέγεθος της σκελίδας και την ποιότητα του εδάφους στο οποίο καλλιεργήθηκε. Για παράδειγμα, το σκόρδο που αναπτύχθηκε σε χώμα πλούσιο σε σελήνιο περιέχει ιδιαίτερα υψηλή συγκέντρωση του ιχνοστοιχείου σελήνιο, που ενισχύει τις αντιγηραντικές ιδιότητες του βολβού. Γι αυτό προτιμήστε σκόρδο, βιολογικό και φυσικά ελληνικό.

Ποια είναι η μέγιστη ποσότητα που πρέπει να καταναλώνουμε Το ωμό σκόρδο μπορεί να είναι τοξικό σε υψηλές δόσεις, ειδικά σε ένα καταβεβλημένο σώμα με εξαντλημένο ανοσοποιητικό. Όμως ο κίνδυνος αυτός είναι πολύ μικρός όταν το σκόρδο μαγειρεύεται ελαφρά. Η κατανάλωση ποσότητας μεγαλύτερης των πέντε σκελίδων σκόρδου ημερησίως μπορεί να προκαλέσει διάρροια, αέρια, τυμπανισμό. Η κατανάλωση περισσότερο από 20 gr σκόρδου ημερησίως (ποσότητα που ισοδυναμεί με επτά έως δέκα σκελίδες σκόρδου) μπορεί να προκαλέσει γαστρική αιμορραγία. Η υπερβολή είναι σε όλα καταστροφική και δρα ενάντια σε αυτό που η ισορροπία προστατεύει και ενισχύει.

Μην διατηρείτε το σκόρδο σε λάδι και όχι στο σπίτι.

Ανεξαρτήτως της ισχυρής του γεύσης, το σκόρδο είναι λαχανικό χαμηλής οξύτητας. Το pH μιας σκελίδας σκόρδου συνήθως ποικίλει από 5.3 μέχρι 6.3. Όπως και με όλα τα λαχανικά χαμηλής οξύτητας, το σκόρδο υποστηρίζει την ανάπτυξη και την επακόλουθη παραγωγή τοξινών από το βακτήριο Clostridium botulinum, όταν βρεθούν οι κατάλληλες συνθήκες. Οι συνθήκες αυτές περιλαμβάνουν εσφαλμένη κονσερβοποίηση στο σπίτι και λανθασμένη προετοιμασία και αποθήκευση του μείγματος λαδιού με τα φρέσκα χορταρικά και το σκόρδο. Η υγρασία, η θερμοκρασία δωματίου, η έλλειψη οξυγόνου και οι συνθήκες χαμηλής οξύτητας συμβάλλουν στην ανάπτυξη του Clostridium botulinum. Καθώς αυξάνεται, αυτό το βακτήριο παράγει μια ιδιαίτερα ισχυρή τοξίνη που προκαλεί την ασθένεια της βοτυλίας. Αν δεν θεραπευτεί σύντομα, είναι δυνατό να επέλθει θάνατος μέσα σε λίγες μέρες από την κατανάλωση του τοξικού φαγητού. Μείγματα σκόρδου σε λάδι που μένουν αποθηκευμένα σε θερμοκρασία δωματίου παρέχουν τις κατάλληλες συνθήκες για την παραγωγή της τοξίνης της βοτυλίας (χαμηλή τοξικότητα, χωρίς ελεύθερο οξυγόνο στο λάδι και ζεστή θερμοκρασία). Ο ίδιος κίνδυνος ισχύει και για το ψημένο σκόρδο που αποθηκεύεται σε λάδι..

Μπορείτε να καθαρίζετε σκελίδες από σκόρδα και να τα αποθηκεύετε σε γυάλινο βάζο στο ψυγείο για την χρήση 10-15 ημερών. Επίσης μπορείτε να βάλετε στο λάδι μερικές σκελίδες σκόρδο με δεντρολίβανο, φύλλα δάφνης, λίγα πιπέρια σε κόκκους, και μικρές πιπεριές καγιέν. Αφήστε να ανακατευτούν τα αρώματα και οι γεύσεις, 8 ώρες, και να το χρησιμοποιήσετε αμέσως στις επόμενες 5-8 ημέρες ωμό στις σαλάτες και στα φαγητά, για έξτρα άρωμα. Μην το αποθηκεύετε εκτός κι αν το κάνετε τουρσί, που όμως απο το ξύδι χάνει μεγάλο μέρος από τα οφέλη του. Στο φαγητό μπαίνουν, ολόκληρα, λίγο πριν κλείσουμε την φωτιά. Καλό είναι να τρώγονται ωμά, μια σκελίδα σκόρο ψιλοκομμένη ταιριάζει σε όλα τα φαγητά, σούπες, σαλάτες, βραστά.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Η μολόχα, το μαρούλι, τα σέσκλα, το καρπολάχανο, τα ρεπάνια, τα κολοκύθια, τα αγγούρια, το σέλινο, ο απήγανος, το ζούματο (ρόκα), το κάρδαμο, τα ραδίκια, τα πράσα, τα σκόρδα, τα κρεμμύδια, οι καυκαλήθρες, τα σπαράγγια, η κάππαρη.

ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

Διαπιστώνεται ότι ένα μείγμα από μέλι και κανέλα θεραπεύει τις περισσότερες ασθένειες. Το μέλι παράγεται στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Οι επιστήμονες σήμερα δέχονται επίσης το μέλι ως ένα πολύ αποτελεσματικό φάρμακο για όλα τα είδη ασθενειών. Το μέλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς καμία παρενέργεια για όποιο είδος ασθένειας. Η επιστήμη σήμερα λέει ότι ακόμη και αν το μέλι είναι γλυκό, εάν λαμβάνεται στη σωστή δοσολογία ως φάρμακο, αυτή δεν βλάπτει διαβητικούς ασθενείς.

5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΝΗΣΤΙΣΙΜΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια)

Τις φυτικές ίνες τις βρίσκουμε σε όλες τις φυτικές τροφές (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια) που δεν έχουν υποστεί βιομηχανική επεξεργασία (π.χ. στο αλεύρι προτού γίνει άσπρη φαρίνα, στα μήλα και στα πορτοκάλια προτού γίνουν χυμός, στα καρότα, στα μπιζέλια, στα ξερά φασόλια, στις φακές κ.α.). Σε κάθε περίπτωση, οι καλύτερες πηγές φυτικών ινών είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης (π.χ. το σιτάρι μαζί με τον εξωτερικό φλοιό του, δηλαδή το πίτουρο), η βρόμη, το κριθάρι, η σίκαλη, τα όσπρια (π.χ. φασόλια, φακές), τα φρούτα (π.χ. αχλάδια, φράουλες, ακτινίδια, σύκα) κυρίως με τη φλούδα τους και καλύτερα όχι σε μορφή χυμού, αλλά ακόμα περισσότερο τα αποξηραμένα (για του λόγου το αληθές: 100gr. φρέσκα δαμάσκηνα περιέχουν 1,5gr. φυτικές ίνες, ενώ η ίδια ποσότητα αποξηραμένων 6,1gr.), το μαύρο ρύζι, τα μαύρα ζυμαρικά, το ψωμί ολικής άλεσης, ο αρακάς, τα καρότα, το μαρούλι, το λάχανο, οι ξηροί καρποί, τα χόρτα, οι αγκινάρες, το αβοκάντο, το μπρόκολο, το σπανάκι κ.ά.

Οι φυτικές ίνες είναι πολύτιμες για τη γραμμή μας, τη χοληστερίνη μας, το έντερό μας και το σάκχαρό μας. Περίπου 25gr. είναι σύμφωνα με τους ειδικούς αρκετά, αλλά αν καταφέρνουμε να καταναλώνουμε και περισσότερα (35gr με 40gr) είναι ακόμα καλύτερα. Παρ' όλα αυτά, οι πιο πολλοί δεν παίρνουμε παρά μόνο 15gr. περίπου καθημερινά. Οι λόγοι είναι διάφοροι και αλληλένδετοι. Καταναλώνουμε πολλά ραφιναρισμένα τρόφιμα, δεν τρώμε αρκετά φρούτα και λαχανικά και μαγειρεύουμε σπανίως όσπρια. Μας ωφελούν με τους παρακάτω τρόπους:

- Χάνουμε πιο εύκολα κιλά, επειδή μας χορταίνουν εύκολα. Έτσι μπορούμε να τρώμε τελικά μικρότερες ποσότητες φαγητού σε ένα γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες.
- Βοηθούν σημαντικά στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου μας.
- Παίζουν καταλυτικό ρόλο στη βραδύτερη απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα. Έτσι δεν αυξάνεται πολύ το σάκχαρό μας όταν τις συμπεριλαμβάνουμε στα γεύματά μας.
- Δεσμεύουν μέρος της χοληστερίνης των υπόλοιπων τροφών με τις οποίες καταναλώνονται μαζί (π.χ. κόκκινο κρέας) και την οδηγούν στο να αποβληθεί χωρίς να συσσωρευτεί στον οργανισμό μας.
- Έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Archives of Internal Medicine» έδειξε ότι όσοι τρώνε συχνά δημητριακά ολικής άλεσης πλούσια σε ίνες έχουν 22% έως 56% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από οποιαδήποτε νόσο.
- Οι ειδικοί της Ιατρικής Σχολής Keck του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας ανακάλυψαν ότι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών βοηθά στην απώλεια συσσωρευμένου λίπους από την περιοχή της κοιλιάς.
- Έρευνα που δημοσιεύτηκε στην έγκυρη ιατρική επιθεώρηση «New England Journal of Medicine» αναφέρει πως διαβητικοί που κατανάλωναν 50gr φυτικών ινών καθημερινά, ποσότητα που αντιστοιχεί σε επτά με οκτώ μερίδες φρούτων και λαχανικών, είχαν χαμηλότερα και πιο σταθερά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους από ό,τι άλλοι που δεν κατανάλωναν σχεδόν καθόλου φυτικές ίνες. Εκτός απ' αυτό, υπήρχε και ένα άλλο ευεργετικό αποτέλεσμα: η χοληστερίνη τους έπεσε έως και 7%.
- Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι φυτικές ίνες, εκτός του ότι παίζουν ευεργετικό ρόλο στην υγεία ολόκληρου του γαστροπεπτικού συστήματος, προστατεύουν και από τον καρκίνο του εντέρου. Οι φυτικές ίνες προσφέροντάς μας κορεσμό (χορταίνοντάς μας δηλαδή) και δημιουργώντας μία κολλώδη ουσία στο έντερο που επιβραδύνει την απορρόφηση της τροφής. Έτσι, από τη μία πλευρά χορταίνουμε ευκολότερα και από την άλλη πεινάμε αργότερα. Όταν καταναλώσουμε μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών μπορεί να μας ενοχλούν και να νοιώθουμε φούσκωμα, πόνους, ναυτία κ.λπ. Μία καλή λύση είναι η ταυτόχρονη κατανάλωση νερού, που μειώνει τα ανεπιθύμητα συμπτώματα. Πολύ βοηθητικό μπορεί να αποδειχτεί επίσης το να αυξήσουμε την πρόσληψη

φυτικών ινών σταδιακά, προσθέτοντας στη διατροφή μας 5gr επιπλέον την εβδομάδα. Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

Διαλυτές ίνες

Φτιάχνουν ένα είδος «ζελέ» στον γαστρεντερικό σωλήνα, όπου δεσμεύουν τη χοληστερίνη και καθυστερούν την πέψη των υδατανθράκων (βοηθώντας μας έτσι να ελέγξουμε τα επίπεδα του σακχάρου μας στο αίμα). Ως εκ τούτου, μειώνουν και τον αριθμό των θερμίδων που προσλαμβάνονται τελικά από τον οργανισμό. Τις βρίσκουμε σε τροφές όπως τα φασόλια, η βρόμη, το ρύζι, το κριθάρι και τα πλούσια σε πηκτινή φρούτα (π.χ. τα μήλα και τα αχλάδια).

Αδιάλυτες ίνες

Είναι αυτές που δεν μπορεί να απορροφήσει ο ανθρώπινος οργανισμός. Τις βρίσκουμε στα δημητριακά ολικής άλεσης, στα λαχανικά και σε φρούτα. Επιταχύνουν την κίνηση της τροφής μέσω του εντέρου και συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Βοηθούν έτσι στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και διαφόρων παθήσεων του πεπτικού συστήματος. Στην καθημερινή μας διατροφή, πάντως, έχουμε ανάγκη την παρουσία και των δύο μορφών, αφού η καθεμία συνδέεται με διαφορετικά οφέλη για την υγεία μας. Δεν χρειάζεται να ανησυχούμε, λοιπόν, για το ποιο είδος φυτικών ινών καταναλώνουμε, απλώς χρειάζεται να τρώμε καθημερινά ή τακτικά πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά. Για να καταφέρουμε να τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με την απαραίτητη ποσότητα φυτικών ινών (25gr. την ημέρα), πρέπει να προσπαθήσουμε να τρώμε τουλάχιστον 3 φρούτα, 1 μεγάλη σαλάτα και 4 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης καθημερινά.

ΟΣΠΡΙΑ

Στην κατηγορία των οσπρίων περιλαμβάνονται κυρίως τα φασόλια, οι φακές, τα κουκιά, τα ρεβίθια και η φάβα. Τα όσπρια αποτελούν τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών και υδατανθράκων, συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι υδατάνθρακες μας χαρίζουν ενέργεια, ενώ οι πρωτεΐνες είναι το κύριο συστατικό των δομικών ιστών. Δεν είναι υπερβολή να αναφέρουμε ότι από τα τρόφιμα του φυτικού βασιλείου, τα όσπρια και τα δημητριακά έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, που φτάνει σε ποσοστό 20-25%. Εξίσου σημαντική είναι και η περιεκτικότητα των οσπρίων σε φυτικές ίνες, οι οποίες αφενός βοηθούν την ομαλή λειτουργία του εντέρου και αφετέρου συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο της χοληστερίνης. Επίσης, από την κατανάλωσή τους παίρνουμε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο και κάλιο και σε μικρότερα ποσοστά ασβέστιο. Για αυτό το λόγο πρέπει να ακαταναλώνονται δύο φορές την εβδομάδα. Για να μη μας παχύνουν πρέπει να είμαστε φειδωλοί με την ποσότητα λαδιού που χρησιμοποιούμε για να τα μαγειρέψουμε. Με δεδομένο ότι αυτά καθαυτά τα όσπρια δεν έχουν υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο, οι θερμίδες που περιέχει μια μερίδα αυξάνονται όσο αυξάνεται και το λάδι που αυτή περιέχει. Αρκεί να αναλογιστεί κανείς ότι κάθε 1 κουταλιά της σούπας λάδι που προσθέτουμε δίνει επιπλέον περίπου 135 θερμίδες. Επομένως, μια μέση μερίδα με λίγο λάδι (1 κουταλιά της σούπας) έχει περίπου 300-350 θερμίδες, ενώ μια μεγάλη μερίδα με μπόλικο λάδι μπορεί να ξεπεράσει ακόμη και τις 500 θερμίδες. Σε γενικές γραμμές, πάντως, τα όσπρια βοηθούν στο αδυνάτισμα, αφού αποτελούν τροφή με μικρό ποσοστό λίπους και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, καθώς και καλή πηγή φυτικών ινών, που βοηθούν στον γρήγορο κορεσμό.

ΘΥΜΑΡΙ

Μικρός και φρυγανώδης θάμνος με σκληρά φύλλα και ρόδινα άνθη που εμφανίζονται από την άνοιξη έως τις αρχές του φθινοπώρου. Βοηθά στην καταπράυνση ρευματικών παθήσεων και στην ξεκούραση. Συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, ιδανικό για ανακούφιση από το βήχα και τη γρίπη, προτείνεται για την τόνωση του νευρικού συστήματος, είναι αποτελεσματικό καταπραυντικό και επιδρά θετικά στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική. Κατά της αμηνόρροιας, της αρθρίτιδας, του βήχα, του κοκίτη, των ρευματισμών, της φυματίωσης και της ψωρίασης.

ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων προεξάρχοντων των θυμόλη και καρβακρόλη, που έχει βρεθεί ότι εμποδίζουν τη δράση διαφόρων μικροοργανισμών προφυλάσσοντας τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες. Παράλληλα η ρίγανη εμφανίζει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Συγκεκριμένα δύο συστατικά της, τα θυμόλη και καρβακρόλη, εμποδίζουν τη δράση των ελευθέρων ριζών και μάλιστα πειραματικά δεδομένα δείχνουν εντονότερη αντιοξειδωτική ικανότητα ακόμα και από δύο συνθετικά παρασκευασμένα αντιοξειδωτικά (BHT και BHA) που χρησιμοποιούνται ευρέως σήμερα στα συσκευασμένα κρέατα.

Μπορεί η γιαγιά μας να μη γνώριζε ότι το κρέας που έτρωγε περιείχε νιτρικά που συνδυαζόμενα με τις αμίνες του στομάχου δημιουργούσαν νιτροζαμίνες που είναι εν δυνάμει καρκινογόνες ουσίες, ενώ παράλληλα βάζοντας ρίγανη στο κρέας της, προστάτευε τον οργανισμό της από την παραπάνω συμπαγνία. Ριγανίζοντας λοιπόν το κρέας όχι μόνο του δίνουμε γεύση, αλλά τονώνουμε και τη θρεπτική του αξία. Μάλιστα, έχει βρεθεί ότι η ρίγανη έχει 12 φορές ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο.

Η ρίγανη σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη. Είναι από καιρό γνωστό πως η ρίγανη, ένα από τα βασικά καρυκεύματα της ελληνικής κουζίνας, διαθέτει ευεργετικές ιδιότητες, αλλά μια νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Λονγκ Άϊλαντ (Long Island University) δείχνει πως ένα συστατικό της θα μπορούσε δυνητικά να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη. Ο καρκίνος του προστάτη ξεκινά από τον αδένα του προστάτη, ένας αδένας που μοιάζει με κάστανο και βρίσκεται στο εσωτερικό του σώματος, κάτω από την ουροδόχο κύστη του άνδρα και περιβάλλει την ουρήθρα. Με την λειτουργία του συμβάλει στον έλεγχο της ούρησης, το οποίο το πετυχαίνει λόγω της ανατομικής του θέσης, στον εμπλουτισμό του σπέρματος με χρήσιμα και απαραίτητα συστατικά και στη λειτουργία της εκσπερμάτισης. Η ρίγανη αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, σιδήρου και β-καροτίνης. Οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα καθιστώντας ακόμα αρμονικότερη έως και ιδανική τη σχέση ρίγανης-κρέατος.

ΚΑΡΟΤΟ

Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο, τόσο ως λαχανικό που τρώγεται και ωμό, όσο και ως φάρμακο, χάρη στις πολλές βιοχημικές ουσίες που περιέχει. Έχει ωφέλιμη δράση κατά της αρθρίτιδας, της ατονίας, του διαβήτη, των εγκαυμάτων, του ίκτερου, των νευρώσεων και των πρηξιμάτων. Καθαρίζει το αίμα, βελτιώνει την όραση. Τα καρότα δίνονται σε όσους έχουν έλλειψη από βιταμίνη Α, σε όσους έχουν προβλήματα νεφρών, κύστης και συκωτιού καθώς επίσης και σε όσους υποφέρουν από πέτρες στους νεφρούς. Είναι μαλακτικό, διουρητικό και τονωτικό.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ

Περιέχει πολύτιμες και πλούσιες βιταμίνες και φύεται σχεδόν παντού στη χώρα μας. Έχει δράση κατά της ακμής, της αμοιβάδωσης, της ατονίας, της διάρροιας, των εξανθημάτων, της λιθίασης, της αρτηριακής υπέρτασης, της ωτίτιδας και της χολολιθίασης. Ο νωπός χυμός του μαϊντανού ανακουφίζει από τον πυρετό, το βήχα, τη γρίπη και ωφελεί στις πνευμονικές παθήσεις. Το αφέψημά του έχει αντίστοιχες ιδιότητες, συνεισφέρει στην καλή κυκλοφορία του αίματος και ρυθμίζει την πίεση.

Ω - 3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα είναι θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για τον οργανισμό μας. Πρέπει να τις προμηθευόμαστε από τις τροφές μας διότι ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τις παράγει.

Ο ρόλος των δύο τύπων των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων είναι πολύ σημαντικός στον ανθρώπινο οργανισμό. Αποτελούν βασικά δομικά στοιχεία για ορμόνες που ελέγχουν και ρυθμίζουν την ανάπτυξη των κυττάρων, των κυτταρικών μεμβρανών, τις λειτουργίες της πήξης του αίματος και του ανοσολογικού συστήματος, δηλαδή του συστήματος άμυνας του σώματος μας.

Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Μειώνουν την παραγωγή ουσιών στον οργανισμό οι οποίες προάγουν τη φλεγμονή και την αυξημένη ευαισθησία στον πόνο. Ταυτόχρονα προάγουν τη σύνθεση ουσιών που έχουν αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση.

Η αντιφλεγμονώδης δράση των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων βοηθά σε αυτοάνοσα νοσήματα. Στις παθήσεις αυτές, το ανοσολογικό σύστημα επιτίθεται εναντίον των ίδιων οργάνων και ιστών του ασθενούς. Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα φαίνεται ότι βοηθούν σε παθήσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος Crohn.

Η πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων βελτιώνεται με την προσθήκη ωμέγα 3 λιπαρών οξέων.

Η κατανάλωση δύο φορές την εβδομάδα λιπαρών ψαριών μπορεί να προσφέρει περίπου 250 mg των οξέων αυτών και να μειώνει έτσι τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις. Η ίδια ποσότητα των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων μπορεί να την παίρνει κάποιος και από ειδικά συμπληρώματα.

Ο ρόλος των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων στην πρόληψη του καρκίνου έχει διερευνηθεί ευρέως. Ορισμένες έρευνες έδειξαν ενθαρρυντικά αποτελέσματα στη δράση των οξέων αυτών στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου και του προστάτη. Ο μηχανισμός δράσης τους στην αποτροπή γένεσης του καρκίνου είναι πολύπλοκος. Εμπλέκονται στις διαδικασίες απόπτωσης, δηλαδή στον τρόπο με τον οποίο τα κύτταρα πεθαίνουν, στη διακοπή του ανεπιθύμητου πολλαπλασιασμού των κυττάρων και στην αποτροπή δημιουργίας όγκου.

Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα έχουν σημαντικές δράσεις στην εγκέφαλο. Επηρεάζουν θετικά την ψυχική διάθεση, ενισχύουν τη μνήμη και έχουν γενικά προστατευτικές δράσεις σε διάφορες πολύ σημαντικές κατηγορίες νευρικών κυττάρων και εγκεφαλικών δομών.

Ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερο εικοσιδυοξενικό οξύ (DHA) κατά τη διάρκεια της ζωής τους έχουν καλύτερη πνευματική λειτουργία και ισχυρότερη μνήμη σε προχωρημένη ηλικία. Επίσης η χαμηλή διατροφική πρόσληψη του οξέος αυτού συσχετίστηκε με ψηλότερο κίνδυνο προσβολής από νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας.

Το δέρμα και τα μάτια βελτιώνονται από τα ω- 3 λιπαρά οξέα. Βοηθούν στην αντιμετώπιση της φλεγμονής που δημιουργούν οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου. Ιδιαίτερα διατηρούν την υγρασία που χρειάζεται στα μάτια χάρις στην αντιφλεγμονώδη τους δράση.

Οι πόννοι λόγω περιόδου μειώνονται χάρις τη δράση των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων. Για το λόγο αυτό η λήψη ιχθυελαίων κατά την περίοδο δυνατόν να μειώνει τα συμπτώματα που αυτή προκαλεί όπως οι πόνοι στην κοιλιά, ο πονοκέφαλος και οι αναγούλες.

Είναι σημαντικό να αναφερθούν οι διαφορές των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων από τα ωμέγα 6 λιπαρά οξέα. Σε αντίθεση με τα ωμέγα 3, τα ωμέγα 6 λιπαρά οξέα έχουν δράση που ευνοεί τη φλεγμονή.

Η υπερβολική λήψη από τη διατροφή των ωμέγα 6 λιπαρών οξέων προάγει τη φλεγμονή. Η δυτικού τύπου διατροφή είναι πλούσια σε ωμέγα 6 λιπαρά οξέα και φτωχή σε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα και αυτό πιθανόν να εξηγεί την αύξηση των χρόνιων νοσημάτων που έχουν σχέση με τη φλεγμονή.

ΚΡΑΣΙ

Το κόκκινο κρασί κυρίως είναι αυτό που καταναλώνεται στα μοναστήρια και συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την μακροζωία των μοναχών.

Η ουσία ρεσβερατρόλη που περιέχει θεωρείται ως το ενεργό συστατικό που έχει θετικές επιδράσεις στην καρδιά και παράλληλα παρουσιάζει αντικαρκινικές ιδιότητες. Η δημοσιοποίηση των ευεργετικών δράσεων του κρασιού και της ρεσβερατρόλης, έχει πάρει μεγάλη έκταση. Τα θετικά αποτελέσματά της έχουν επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό όχι μόνο το ευρύ κοινό αλλά και εταιρείες οι οποίες απομονώνουν τη ρεσβερατρόλη και την πωλούν ως ξεχωριστό φαρμακευτικό σκεύασμα. Όσον αφορά τη αντικαρκινική δράση της ρεσβερατρόλης φαίνεται κυρίως από εργαστηριακές έρευνες ότι μπορεί να καταστέλλει τη σύνθεση ελευθέρων ριζών, μειώνει τον κίνδυνο μεταλλάξεων και μειώνει τη φλεγμονή. Το σύνολο των δράσεων αυτών μπορούν να σταματήσουν την έναρξη της καρκινοποίησης των κυττάρων και να προστατέψουν τον οργανισμό από τον καρκίνο.

Παράλληλα δεν είναι ορθό να συστήνουμε την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κόκκινου κρασιού λόγω των θετικών της ρεσβερατρόλης. Πράγματι η μεγάλη κατανάλωση κρασιού εγκυμονεί τους κινδύνους του εθισμού και του αλκοολισμού. Για αυτό το λόγο είναι προς το

παρόν καλύτερα να απολαμβάνουμε ένα έως δύο ποτήρια κόκκινου κρασιού κάθε μέρα, συνήθεια που σχετίζεται με ευεργετικές δράσεις για την υγεία.

ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ

Πως ενεργεί το σκόρδο: Το σκόρδο περιέχει ένα απίστευτα σύνθετο μίγμα χημικών ενώσεων και οι επιστήμονες ακόμα προσπαθούν να ανακαλύψουν σε ποιες από αυτές τις ουσίες οφείλει τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Όμως είναι γνωστό ότι οι χημικές ενώσεις που περιέχονται στο σκόρδο έχουν ποικίλες δράσεις – ως αντιβιοτικές η αντιϊκές, ουσίες, παράγοντες μείωσης της αρτηριακής πίεσης, αναστολείς του καρκίνου, αποσυμφορητικές και αντιφλεγμονώδεις ουσίες και επιδεικνύουν προστατευτική δράση έναντι της γήρανσης στα κύτταρα του εγκεφάλου. Τα πειραματόζωα στα όποια χορηγήθηκε σκόρδο λειτουργούν καλύτερα σε προχωρημένη ηλικία και ζουν περισσότερο. Φυσικά τα πειραματόζωα δεν πήγαιναν σε τσιπουράδικα ή σουβλακερί, και λοιπούς σκουπιδότοπους.

Εμποδίζει την ανάπτυξη του καρκίνου. Το σκόρδο μπορεί να βοηθήσει να αποφύγεις τον καρκίνο καθώς μεγαλώνεις. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν σκόρδο έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του στομάχου και του παχέως εντέρου. Όπως έδειξε μελέτη που πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του πανεπιστήμιου της Μινεσότα και στη όποια πήραν μέρος 60 χιλιάδες ηλικιωμένες γυναίκες από την πολιτεία της Αιόβα, που έτρωγαν σκόρδο περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα είχαν τις μισές πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του εντέρου σε σχέση με αυτές που δεν έτρωγαν ποτέ σκόρδο. Παράλληλα μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα και την Ιταλία, έδειξαν ότι τα άτομα που καταναλώνουν σκόρδο και κρεμμύδια, στο πλαίσιο αυστηρά υγιεινής διατροφής, διατρέχουν λιγότερες από τις μισές πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του στομάχου. Επιπλέον, το σκόρδο μπορεί να δράσει και ως χημικοθεραπευτικός παράγοντας, επιβραδύνοντας ή και καταστέλλοντας την ανάπτυξη του καρκίνου στους καρκινοπαθείς. Νέα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το σκόρδο μπορεί όχι μόνο να προστατέψει τους ανθρώπους από τον καρκίνο, αλλά και να παρατείνει σημαντικά τη ζωή αυτών που έχουν ήδη προσβληθεί από την νόσο.

Μειώνει την χοληστερόλη. Έκπληξη προκαλεί το γεγονός ότι μια η δυο σκελίδες σκόρδου ημερησίως, η ισοδύναμη ποσότητα συμπληρώματος σκόρδου μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικά όπως και τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την μείωση της χοληστερόλης, τα όποια θεωρούνται επιτυχή όταν επιφέρουν μείωση της χοληστερόλης κατά 15%. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι προκειμένου να επωφεληθεί κανείς από τα ευεργετικά αποτελέσματα του σκόρδου στη μείωση της χοληστερόλης, απαιτείται συνεχής λήψη σκόρδου, για χρονικό διάστημα ενός έτους, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης υγιεινής διατροφής. Μια παρόμοια Βρετανική μετά-ανάλυση, η στατιστική ανάλυση των μέχρι σήμερα επιστημονικών δεδομένων, έδειξε ότι η λήψη συμπληρωμάτων σκόρδου είχε ως αποτέλεσμα την μέση μείωση της χοληστερόλης κατά 12%.

Το σκόρδο μειώνει την αρτηριακή πίεση. Μια διπλή τυφλή μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Γερμανία έδειξε ότι η κατανάλωση ποσότητας σκόρδου ισοδύναμης με δυο σκελίδες σκόρδου ημερησίως είχε ως αποτέλεσμα την μείωση της αρτηριακής πίεσης έπειτα από τρεις μήνες, μέσα σε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, χωρίς κρεατοφαγία. Καταπολεμά την δημιουργία θρόμβων, άλλος ένα σημαντικός τρόπος με τον όποιο το σκόρδο καταπολεμά τις καρδιακές νόσους είναι, με την αποτροπή του σχηματισμού επικινδύνων θρόμβων η αλλιώς διευκολύνοντας την ομαλή ροή του αίματος στις αρτηρίες. Το σκόρδο εμποδίζει την συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων και την προσκόλληση τους στα τοιχώματα των αρτηριών, γεγονός που αποτελεί το πρώτο στάδιο για την απόφραξη των αρτηριών

Αναζωογονεί τον εγκέφαλο και το ανοσοποιητικό σύστημα. Εντυπωσιακές νέες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε πειραματόζωα στην Ιαπωνία αποκάλυψαν ότι η κατανάλωση σκόρδου μπορεί να αποκαταστήσει σε φυσιολογικά επίπεδα την λειτουργία του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος σε ηλικιωμένους αρουραίους, αφού είναι γνωστό ότι η λειτουργία του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος επιδεινώνονται με την αύξηση της ηλικίας.

Συμφώνα με τον Δρα Χιροσι Σαιτο καθηγητή φαρμακευτικών επιστήμων στο πανεπιστήμιο του Τόκιο οποίος έχει εξετάσει δεκάδες φυσικά και συνθετικά προϊόντα, αναζητώντας νέα φάρμακα για την γεροντική άνοια, το σκόρδο μπορεί ακόμη και να συμβάλει στην αποτροπή η την αναστροφή της «άνοιας» τύπου Αλτσχαιμερ.

Σκόρδα είναι το φυσικό αγχολυτικό. “Το σκόρδο είναι αγχολυτικό, ηρεμιστικό, ενώ επιπλέον λειτουργεί και ως αντικαταθλιπτικό, όπως το Πρόζακ και με πολύ ηπιότερο τρόπο” αναφέρει ο Δρ Ζιλ Φιλιον του ινστιτούτου Παστέρ στη Γαλλία, “η κατανάλωση σκόρδου μπορεί απλά να σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα”

Ο Δρ Φιλιον έχει ανακαλύψει ότι το σκόρδο επηρεάζει την απελευθέρωση της σεροτινης- μιας χημικής ουσίας που υπάρχει σε μεγάλη συγκέντρωση στον εγκέφαλο και συμμετέχει στη διαμόρφωση της ψυχολογικής διάθεσης και της συμπεριφοράς του ανθρώπου και κατά συνέπεια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο άγχος, στην κατάθλιψη, στο άλγος, στην επιθετικότητα, στο στρες, στον ύπνο και στη μνήμη.

ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Διατηρεί την υγεία του όποιου διαλέγει κάθε μέρα τα τρυφερότερα κρεμμύδια και τα τρώει νηστικός μαζί με μέλι. Το κρεμμύδι γιατρεύει την πληγή. Το δε σκόρδο και σε γερό μέρος του σώματος να το βάλουμε ανοίγει πληγή. Το κρεμμύδι επίσης είναι ωφέλιμο σε όσους έχουν κοντή όραση. Όταν τρώγεται βρασμένο θεραπεύει τον βήχα.

ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

Το μέλι σε συνδυασμό με την κανέλα λειτουργεί ως θεραπευτικό φάρμακο για πάρα πολλές ασθένειες. Διαπιστώνεται ότι ένα μείγμα από μέλι και κανέλα θεραπεύει τις περισσότερες ασθένειες. Το μέλι παράγεται στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Οι επιστήμονες σήμερα δέχονται επίσης το μέλι ως ένα πολύ αποτελεσματικό φάρμακο για όλα τα είδη ασθενειών. Το μέλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς καμία παρενέργεια για όποιο είδος ασθένειας. Η επιστήμη σήμερα λέει ότι ακόμη και αν το μέλι είναι γλυκό, εάν λαμβάνεται στη σωστή δοσολογία ως φάρμακο, αυτή δεν βλάπτει διαβητικούς ασθενείς. Το Weekly World News, ένα περιοδικό στον Καναδά, έδωσε τον ακόλουθο κατάλογο των ασθενειών που μπορούν να θεραπευτούν με μέλι και κανέλα όπως προέκυψε από έρευνα επιστημόνων των δυτικών χωρών:

Καρδιοπάθεια: Κάντε μια πάστα από μέλι και κανέλα σε σκόνη, απλώστε πάνω στο ψωμί, αντί ζελέ και μαρμελάδα και να το τρώτε τακτικά για το πρόγευμα. Μειώνει τη χοληστερόλη στις αρτηρίες και σώζει τον ασθενή από καρδιακή προσβολή. Επίσης όσοι είχαν ήδη μια καρδιακή προσβολή, αν κάνουν αυτή τη διαδικασία καθημερινά, θα τους βοηθήσει να μην το ξαναπάθουν. Η τακτική χρήση της πιο πάνω διαδικασίας βοηθά στη σωστή λειτουργία της αναπνοής και δυναμώνει τους παλμούς της καρδιάς. Το μέλι και η κανέλα αναζωογονούν τις αρτηρίες και τις φλέβες.

Αρθρίτιδα: Ασθενείς με αρθρίτιδα μπορούν να λαμβάνουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, ένα φλιτζάνι ζεστό νερό με δύο κουταλιές μέλι και ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας. Εάν λαμβάνεται τακτικά, ακόμη και οι χρόνιες αρθρίτιδες μπορεί να θεραπευτούν. Σε μια πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, διαπιστώθηκε ότι όταν οι γιατροί φρόντιζαν τους ασθενείς τους με ένα μείγμα από μια κουταλιά της σούπας μέλι και μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν από το πρωινό, διαπίστωσαν ότι μέσα σε μια εβδομάδα, από τα 200 άτομα που είχαν υποστεί την φροντίδα, σχεδόν 73 ασθενείς είχαν εντελώς απαλλαγεί από τον πόνο και μέσα σε ένα μήνα, κυρίως όλοι οι ασθενείς που δεν μπορούσαν να περπατήσουν ή να μετακινηθούν εξαιτίας της αρθρίτιδας άρχισαν να περπατάνε χωρίς πόνο.

Χοληστερόλη: Δύο κουταλιές της σούπας μέλι και τρία κουταλάκια του γλυκού κανέλα σε σκόνη αναμιγμένα σε 450 γραμμάρια νερού τσαγιού, που χορηγείται σε έναν ασθενή, έδειξε ότι μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10% μέσα σε δύο ώρες. Όπως αναφέρεται και στους ασθενείς αρθρίτιδας, εάν λαμβάνεται τρεις φορές την ημέρα, χοληστερόλη θεραπεύεται.

Στομαχική διαταραχή: Όταν το μέλι λαμβάνεται με σκόνη κανέλας θεραπεύει τον πόνο στο στομάχι και επίσης καθαρίζει τα έλκη του στομάχου από τη ρίζα.

Ανοσοποιητικό σύστημα:Καθημερινή χρήση του μελιού και σκόνης κανέλας δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το μέλι έχει διάφορες βιταμίνες και σίδηρο σε μεγάλες ποσότητες. Η συνεχής χρήση του μελιού δυναμώνει τα λευκά αιμοσφαίρια του αίματος για την καταπολέμηση των βακτηριδίων και των ιών.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Ο Ιπποκράτης είχε ονομάσει το ελαιόλαδο το “μέγα θεραπευτικό” . Στη σύγχρονη εποχή αποτελεί, επιβεβαιωμένα πλέον και από την ιατρική επιστήμη, το ελιξίριο της ζωής, το σημαντικότερο συστατικό για την ανθρώπινη υγεία και τον ανθρώπινο οργανισμό. Σύμφωνα με στοιχεία του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου (ΔΣΕ) το ελαιόλαδο.

Βοηθά στη πρόληψη των ασθενειών της καρδιάς, συμβάλλοντας χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητα που έχει σε αντιοξειδωτικά στην αύξηση της καλής (HDL) και στη μείωση της κακής χοληστερίνης (HDL),

Ενεργεί και δρα προστατευτικά κατά ορισμένων μορφών καρκίνου (του μαστού, του ενδομητρίου, του παχέος εντέρου, του προστάτη, κλπ.)

Συμβάλλει στη μείωση τόσο της υψηλής όσο και της χαμηλής αρτηριακής πίεσης του αίματος.

Βοηθά στην αντιμετώπιση και επιβράδυνση της ασθένειας του διαβήτη.

Ως βασικό συστατικό λίπους μιας υψηλής σε λιπαρά διαίτας οδηγεί σε **μεγαλύτερης διάρκειας απώλεια βάρους**, από ότι μία διαίτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα απέναντι σε εξωτερικές επιθέσεις από μικροοργανισμούς, βακτήρια και ιούς.

Συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Βοηθά στη καλή λειτουργία ολόκληρου του πεπτικού συστήματος.

Διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του εμβρύου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και η έλλειψή του μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην ανάπτυξη του νεογέννητου.

Έχει διαπιστωθεί ότι η ανάπτυξη παιδιών από μητέρες που καταλάωναν ελαιόλαδο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι καλύτερη σε ότι αφορά, το ύψος, το βάρος, τη συμπεριφορά και την ψυχοκινητική αντίδραση.

Βοηθάει στην διατήρηση της βιταμίνης Ε στο μητρικό γάλα κατά τη διάρκεια του θηλασμού

Επιβραδύνει τη γήρανση των κυττάρων και αυξάνει τη διάρκεια του κύκλου ζωής

Προστατεύει το δέρμα και βοηθάει στην πρόληψη ασθενειών όπως, η ακμή, η ψωρίαση και εκζέματα.

ΕΛΙΕΣ

Ο καρπός της ελιάς είναι εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Δίνει στον ανθρώπινο οργανισμό φυτικές ίνες και μέταλλα και είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης Ε. Η βιταμίνη Ε έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και μπορεί να καθυστερήσει τη γήρανση των κυττάρων.

Οι ελιές είναι **πλούσιες ακόμη σε αντιοξειδωτικά καροτένια και σε Βιταμίνη Α** που ενισχύει το ανοσοποιητικό, συμβάλλει στη θεραπεία δερματικών παθήσεων , λειτουργεί κατά της καρκινογένεσης, προλαμβάνει τη γήρανση της επιδερμίδας και συμβάλλει στην ανάπτυξη γερών δοντιών, οστών και μαλλιών.

Οι ελιές ακόμη **περιέχουν ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο και σίδηρο**. Η κάθε ελιά περιέχει περίπου 10 θερμίδες και καλό είναι να μειώνεται η κατανάλωση τους από άτομα με υπέρταση, έλκος και γαστρίτιδα. Είναι ωστόσο αναπόσπαστο κομμάτι της μεσογειακής διατροφής και συγκαταλέγεται σχεδόν σε όλες τις υγιεινές δίαιτες αλλά και στη διατροφή εκατομμυρίων ανθρώπων. Διαθέτουν 60 φορές περισσότερο ασβέστιο από το λάδι και δεκαπλάσιο φωσφόρο, ενώ διαθέτει τριακόσιες φορές μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης Α (ως β-καροτένιο)

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ

6. ΟΡΙΣΜΟΙ (ΑΣΚΗΣΗ – ΕΥΕΞΙΑ- ΥΓΕΙΑ)

Η έννοια της Άσκησης

Άσκηση είναι οποιοδήποτε είδος μυϊκής προσπάθειας προσχεδιασμένης έντασης, διάρκειας και συχνότητας, που εντάσσεται σ' ένα μακροπρόθεσμο, μεσοπρόθεσμο ή βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα με σκοπό τη βελτίωση ή τη διατήρηση της ευρωστίας, της υγείας ή/και της σωματικής απόδοσης.

Η έννοια της Ευεξίας

Η έννοια της ευεξίας αναφέρεται στο συναίσθημα υγείας και καλής διάθεσης και στη διατήρηση καλής ψυχικής και φυσικής κατάστασης, μέσω της σωστής διατροφής, άσκησης και συνηθειών. Η ευεξία δεν αφορά μόνο στη σωματική υγεία, είναι μια γενική αίσθηση, μια εσωτερική ακτινοβολία υγείας, δύναμης και ομορφιάς. Είναι μια διαρκής διαδικασία.

Η έννοια της Υγείας

Υγεία είναι η οργανική, κοινωνική και ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου, που κυμαίνεται μεταξύ ενός θετικού και ενός αρνητικού πόλου. Ο θετικός σχετίζεται με την ευεξία, τη δυνατότητα να χαιρείται κανείς τη ζωή και να ανθίσταται στις προκλήσεις της, ενώ ο αρνητικός με τη νοσηρότητα και την πρόωμη θνησιμότητα.

7. ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι ασκήσεις κατηγοριοποιούνται γενικά σε τρεις τύπους ανάλογα με τη γενική επίδραση που έχουν στο ανθρώπινο σώμα και τον τρόπο παραγωγής της ενέργειας:

- Αερόβιες ασκήσεις, όπως η ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, η πεζοπορία, το τέννις, οι οποίες αυξάνουν την καρδιαγγειακή αντοχή.
- Αναερόβιες ασκήσεις, όπως η προπόνηση με βάρη, που αυξάνουν τη βραχυπρόθεσμη μυϊκή δύναμη.
- Ασκήσεις ελαστικότητας, όπως οι διατάσεις, που βελτιώνουν το εύρος κινήσεων των μυών και των αρθρώσεων.

Οι αερόβιες και οι αναερόβιες είναι οι πιο συχνές οπότε – παρακάτω δίνεται μια σύνοψη των χαρακτηριστικών τους:

Αερόβια άσκηση

Η αερόβια άσκηση (ή καρδιαγγειακή άσκηση, όρος που έχει αποδοθεί λόγω των πολλών οφελών για την καρδιαγγειακή υγεία) αναφέρεται στην άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα. Αερόβιος σημαίνει «με οξυγόνο» και αναφέρεται στη χρήση οξυγόνου στις διαδικασίες μεταβολισμού και παραγωγής ενέργειας του σώματος. Πολλές μορφές άσκησης είναι αερόβιες και εξ' ορισμού γίνονται σε μέτρια επίπεδα έντασης για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Η ένταση μπορεί να ποικίλλει από 50-80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Το τρέξιμο μιας μεγάλης απόστασης με μέτριο ρυθμό είναι μια αερόβια άσκηση, ενώ το σπριντ (γρήγορο τρέξιμο μικρής απόστασης) δεν είναι. Το τένις, με τη συνεχή κίνηση, θεωρείται συχνά αερόβια άσκηση, ενώ το διπλό τένις (σε ζευγάρια), με τις σύντομες εκρήξεις δραστηριότητας που γίνονται με μικρά τακτικά διαλείμματα, ίσως να μην είναι κυρίως αερόβια.

Μεταξύ των αναγνωρισμένων οφελών της τακτικής αερόβιας άσκησης είναι:

- **Δυνατότερη καρδιά:** ο καρδιακός μυς δυναμώνει και αυξάνει σε μέγεθος, για να βελτιώσει την ικανότητά του να διοχετεύει αίμα και μειώνοντας την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.
- **Αύξηση του συνολικού αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων** στο σώμα, έτσι ώστε να μεταφέρεται ευκολότερα το οξυγόνο στο σώμα
- **Βελτιωμένη αναπνοή:** Οι μύες που συμμετέχουν στην αναπνοή δυναμώνουν για να διευκολύνουν τη ροή αέρα εντός και εκτός των πνευμόνων.
- **Βελτιωμένη μυϊκή υγεία:** Η αερόβια άσκηση διεγείρει την ανάπτυξη των μικρών αιμοφόρων αγγείων (τριχοειδών αγγείων) στους μύες. Αυτό βοηθά το σώμα να μεταφέρει ευκολότερα οξυγόνο

στους μύες, μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία γενικά, να μειώσει την πίεση του αίματος και να απομακρύνει περιττά παράγωγα του μεταβολισμού, όπως το γαλακτικό οξύ από τους μύες.

- **Απώλεια βάρους:** Συνδυασμένη με μια υγιεινή διατροφή και κατάλληλη προπόνηση ενδυνάμωσης, η αερόβια άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.
- **Μείωση κινδύνου για διάφορες ασθένειες:** Το επιπλέον βάρος συνεισφέρει σε καταστάσεις όπως η καρδιακή νόσος, η υπέρταση, το εγκεφαλικό επεισόδιο, ο διαβήτης και κάποιες μορφές καρκίνου. Καθώς μειώνεται το βάρος, μειώνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης αυτών των ασθενειών. Επιπλέον, η αερόβια άσκηση με μετακίνηση βάρους, όπως το περπάτημα, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για οστεοπόρωση και τις επιπλοκές της. Οι αερόβιες ασκήσεις με μικρή αντίσταση, όπως το κολύμπι, το ποδήλατο και οι ασκήσεις σε πισίνα, μπορούν να βοηθήσουν όσους έχουν αρθρίτιδα να παραμείνουν σε καλή φυσική κατάσταση, χωρίς να πιέζουν πολύ τις αρθρώσεις τους.
- **Βελτιωμένο ανοσοποιητικό σύστημα:** τα άτομα που ασκούνται τακτικά είναι λιγότερο ευάλωτοι σε μικρές ιογενείς λοιμώξεις όπως το κρύωμα και η γρίπη. Είναι πιθανό ότι η αερόβια άσκηση ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό και το προετοιμάζει να αντιμετωπίσει τις λοιμώξεις.
- **Βελτιωμένη πνευματική υγεία:** Η τακτική αερόβια άσκηση οδηγεί στην έκκριση ενδορφινών, που είναι τα φυσικά αναλγητικά του σώματος. Οι ενδορφίνες μειώνουν επίσης το στρες, την κατάθλιψη και το άγχος.
- **Αυξημένη αντοχή:** Η άσκηση μπορεί να μας κουράζει βραχυπρόθεσμα, δηλαδή κατά τη διάρκεια της και αμέσως μετά, αλλά μακροπρόθεσμα αυξάνει την αντοχή μας και μειώνει την κόπωση.

Αναερόβια άσκηση

Η αναερόβια άσκηση είναι η μορφή άσκησης που βελτιώνει τη δύναμη και χτίζει μυϊκή μάζα. Οι μύες που ασκούνται κάτω από αναερόβιες συνθήκες αναπτύσσονται διαφορετικά, οδηγώντας σε καλύτερες επιδόσεις σε δραστηριότητες μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης, που διαρκούν έως και 2 λεπτά περίπου.

Η πιο κοινή μορφή αναερόβιας άσκησης είναι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιούν την αντίσταση στη συστολή των μυών για να βελτιώσουν τη δύναμη, την αναερόβια αντοχή και το μέγεθος των σκελετικών μυών. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι προπόνησης ενδυνάμωσης, οι πιο κοινές εκ των οποίων είναι οι ασκήσεις με βάρη και με αντίσταση. Αυτοί οι 2 τύποι ασκήσεων χρησιμοποιούν τη βαρύτητα (μέσω βαρών) ή μηχανήματα ως αντίσταση στη συστολή των μυών και οι όροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά. Όταν γίνονται σωστά, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να προσφέρουν σημαντικά λειτουργικά οφέλη και βελτίωση της γενικής υγείας και ευημερίας. Στα οφέλη συμπεριλαμβάνονται: αυξημένη δύναμη, σκληρότητα και αντοχή των οστών, μυών, τενόντων και συνδέσμων, μειωμένες πιθανότητες για τραυματισμούς που οφείλονται σε αδυναμία των μυών, βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία και αυξημένη HDL-χοληστερόλη («καλή»). Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διατήρηση της άλιπης μάζας σώματος (σημαντικό για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος), να μειώσουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και να βελτιώσουν το συντονισμό και την ισορροπία.

Αερόβια εναντίον αναερόβιας

Η συχνή και τακτική αερόβια άσκηση φαίνεται να βοηθά στην πρόληψη ή θεραπεία σοβαρών και επικίνδυνων για τη ζωή χρόνιων καταστάσεων, όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου 2, η αϋπνία και η κατάθλιψη. Η προπόνηση ενδυνάμωσης φαίνεται να προκαλεί μια κατάσταση συνεχούς καύσης ενέργειας, η οποία μπορεί να διαρκέσει περίπου 24 ώρες μετά την άσκηση, παρότι δεν προσφέρει τα ίδια καρδιαγγειακά οφέλη με την αερόβια άσκηση. Τόσο η αερόβια όσο και η αναερόβια άσκηση αυξάνουν τη μηχανική ικανότητα της καρδιάς αυξάνοντας τον καρδιακό όγκο (αερόβια κατάσταση) ή το πάχος του μυοκαρδίου (ασκήσεις ενδυνάμωσης).

Όταν η γενική φυσική κατάσταση είναι επαγγελματική απαίτηση, όπως για τους αθλητές, τους στρατιωτικούς, την αστυνομία και την πυροσβεστική, η αερόβια προπόνηση από μόνη της μάλλον δεν παρέχει ένα ισορροπημένο πρόγραμμα άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, η μυϊκή δύναμη, ειδικά του άνω σώματος, συχνά παραμελείται. Επίσης, δεν ασκούνται στο μέγιστο ρυθμό τα μεταβολικά μονοπάτια που ακολουθούνται στον αναερόβιο μεταβολισμό (γλυκόλυση και ζύμωση του

γαλακτικού οξέος) για την παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας, όπως το σπριντ. Η αερόβια άσκηση είναι ωστόσο ένα πολύτιμο κομμάτι ενός ισορροπημένου προγράμματος άσκησης και είναι καλή για την καρδιαγγειακή υγεία.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η αερόβια άσκηση δεν αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό τόσο πολύ όσο οι ασκήσεις με βάρη και μπορεί γι' αυτό το λόγο να είναι λιγότερο αποτελεσματική στη μείωση της παχυσαρκίας. Ωστόσο, αυτή η μορφή άσκησης επιτρέπει δραστηριότητες για μεγαλύτερα, συχνότερα διαστήματα και απαιτεί περισσότερη ενέργεια τη στιγμή που κάποιος ασκείται. Επιπλέον, η μεταβολική δραστηριότητα ενός ατόμου αυξάνεται για αρκετές ώρες μετά από μια συνεδρία αερόβιας δραστηριότητας.

Δεν ωφελούμαστε όλοι το ίδιο από τα διαφορετικά είδη άσκησης. Είναι τεράστια η ποικιλία στην ατομική απόκριση στην άσκηση ενώ κάποιιοι θα έχουν μια μέτρια βελτίωση στην αντοχή μέσω της αερόβιας άσκησης, άλλοι μπορεί να διπλασιάσουν την πρόσληψη οξυγόνου και κάποιιοι δεν θα έχουν ποτέ κάποιο όφελος από αυτή την άσκηση.⁷ Ομοίως, μόνο μια μειονότητα ανθρώπων θα δουν σημαντική μυϊκή ανάπτυξη μετά από μια παρατεταμένη περίοδο ασκήσεων με βάρη, ενώ οι περισσότεροι θα βελτιώσουν τη δύναμή τους. Γι' αυτό οι άνθρωποι θα πρέπει να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν διάφορους τύπους σωματικής δραστηριότητας, ώστε να βρουν αυτόν που τους αρέσει και έχει αποτέλεσμα πάνω τους.

8. ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Σωματικές και φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης

Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου και αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο πρόληψης ασθενειών, αλλά και το καλύτερο «φάρμακο» για την αντιμετώπισή τους. Η άσκηση, για να είναι αποτελεσματική, πρέπει ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η καθοδήγησή της να είναι σύμφωνη με τις βασικές αρχές της προπονητικής, αλλά και τις ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, μέσω της άσκησης, επέρχεται λόγω της βελτίωσης της λειτουργίας διάφορων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, όπως είναι το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό, το μυοσκελετικό κ.ά.

Βασικός μεταβολισμός και σύσταση μάζας σώματος

Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας που καταναλώνει ο οργανισμός σ' ένα 24ωρο για τη διεξαγωγή των βασικών και απαραίτητων για τη ζωή λειτουργιών του, και επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι η ηλικία, το φύλο, το μέγεθος του σώματος και η άλιπη σωματική μάζα. Η άσκηση μπορεί να επιφέρει αλλαγές στη σύσταση της μάζας του σώματος, μειώνοντας το σωματικό λίπος και αυξάνοντας τη μυϊκή μάζα, οι οποίες προκαλούν αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού. Ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι) και μυϊκής ενδυνάμωσης (βάρος του σώματος, λάστιχα, αντιστάσεις) είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να πετύχουμε τον πιο πάνω στόχο.

Καρδιαγγειακό σύστημα

Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Η καρδιά «δυναμώνει», παρατηρείται αύξηση στο μέγεθος του μυοκαρδίου και, επομένως, αντλείται περισσότερο αίμα σε κάθε παλμό. Ως φυσικό επακόλουθο, μειώνεται η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας. Η αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι) είναι η αποτελεσματικότερη μορφή άσκησης για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος, αφού αυξάνει την καρδιακή παροχή και τον όγκο παλμού, μειώνει την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση, και έτσι βελτιώνει την αερόβια ικανότητα.

Αναπνευστικό σύστημα

Το αναπνευστικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την πρόσληψη οξυγόνου και την απόδοση του διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος, μέσω της βελτίωσης του πνευμονικού αερισμού. Στα άτομα που ασκούνται συστηματικά, ο αναπνεόμενος όγκος αέρα είναι μεγαλύτερος και η συχνότητα αναπνοών μικρότερη από τα άτομα που δεν γυμνάζονται. Η αποτελεσματικότερη μορφή άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος είναι η αερόβια άσκηση.

Ερειστικό σύστημα

Κατά τη διάρκεια της ζωής, αλλά κυρίως μετά την ενηλικίωση, παρατηρείται απώλεια κολλαγόνου από τα οστά μας, τα οποία γίνονται πιο εύθραυστα, με αποτέλεσμα τη μείωση της μάζας και της αντοχής τους. Μία από τις σημαντικότερες ασθένειες, η οποία εμφανίζεται συνήθως σε γυναίκες κυρίως μετά την εμμηνόπαυση, είναι η οστεοπόρωση. Ο ρόλος της άσκησης είναι πολύ σημαντικός στον τομέα της πρόληψης και της αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης.

Όσον αφορά στον τομέα της πρόληψης, η άσκηση συμβάλλει στην αποφυγή ή την καθυστέρηση της εμφάνισης της οστεοπόρωσης, μέσω της μεγιστοποίησης της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεταφορά του σωματικού βάρους (περπάτημα, τρέξιμο) και κρούσεις (άλματα) συμβάλλουν αποφασιστικά στην ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός υγιούς σκελετού. Επιπρόσθετα, οι μορφές άσκησης που αναφέρθηκαν πιο πάνω είναι αποτελεσματικές και για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, μειώνοντας τον ρυθμό απώλειας της οστικής μάζας.

Μυϊκό σύστημα

Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης (βάρος σώματος, λάστιχα, αντιστάσεις) προφυλάσσει το άτομο από ορθοσωμικά προβλήματα, μειώνει τον κίνδυνο των τραυματισμών και ενισχύει τη διαδικασία ανάπτυξης του σώματος κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Επιπλέον, μέσω της άσκησης, βελτιώνεται η διατακτική ικανότητα μυών, τενόντων, συνδέσμων και αρθρικών θυλάκων, με αποτέλεσμα το άτομο να εκτελεί τις καθημερινές του δραστηριότητες με μεγαλύτερη ευκολία.

Ορμονικό σύστημα

Η άσκηση επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα και τη δράση διάφορων ορμονών που σχετίζονται με τη σωματική ανάπτυξη (αυξητική ορμόνη, τεστοστερόνη), αλλά και την υγεία (ινσουλίνη). Η καταλληλότερη μορφή άσκησης για την αύξηση των επιπέδων αυξητικής ορμόνης και τεστοστερόνης είναι η μυϊκή ενδυνάμωση (αντιστάσεις). Επίσης, η άσκηση μειώνει τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα και αυξάνει την ευαισθησία της. Η δράση της ινσουλίνης είναι πολύ σημαντική για την υγεία, αφού σχετίζεται με το μεταβολικό σύνδρομο (αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη) και, κατ' επέκταση, με την παχυσαρκία. Επιπρόσθετα, άτομα με διαβήτη τύπου II που ασκούνται, ελέγχουν πιο αποτελεσματικά τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα.

Συχνότητα και είδος άσκησης

Από τα παραπάνω φαίνεται ξεκάθαρα η θετική επίδραση της άσκησης στην προαγωγή της υγείας. Σύμφωνα με τις οδηγίες του Αμερικανικού Κολεγίου Αθλητιατρικής (ACSM), όλα τα υγιή άτομα ηλικίας έως 65 ετών πρέπει να γυμνάζονται ήπια 5 φορές την εβδομάδα (τουλάχιστον 30 λεπτά τη φορά) ή να γυμνάζονται έντονα 3 φορές την εβδομάδα (για 20 λεπτά). Η άσκηση αυτή πρέπει να περιλαμβάνει αεροβικές ασκήσεις (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι) και ασκήσεις με αντιστάσεις (βάρη, λάστιχα).

9. ΟΙ ΔΕΚΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΤΟΛΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

A) Προθέρμανση: Μην ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας χωρίς προηγουμένως να ακολουθήσετε με ήπια εισαγωγή λίγων λεπτών, που να περιλαμβάνει χαλαρό τρέξιμο, γενικές ασκήσεις και διατάσεις των μεγάλων μυϊκών ομάδων.

B) Αποκατάσταση: Μετά το τέλος οποιουδήποτε προγράμματος, αφιερώστε 5 ακόμα λεπτά για να τρέξετε πολύ χαλαρά, μέχρις ότου η αναπνοή σας και οι σφυγμοί της καρδιάς αποκατασταθούν στα φυσιολογικά επίπεδα, όπως ήταν πριν από την έντονη προσπάθεια.

Γ) Ενυδάτωση: Μην αγνοείτε τα μηνύματα του σώματος. Η δίψα που συχνά αισθανόμαστε κατά τη διάρκεια της άσκησης, μας προειδοποιεί ότι το σώμα έχει ανάγκη υγρών, γι' αυτό πίνετε μικρές ποσότητες (μισό-ένα ποτήρι) ανά 20 λεπτά.

Δ) Άσκηση και γεύματα: Μην επιχειρήσετε ποτέ να ασκηθείτε μετά από ένα μεγάλο γεύμα. Αφήστε να περάσουν τουλάχιστον 3 ώρες. Αντίθετα, η άσκηση που θα έχει προηγηθεί ενός γεύματος μειώνει την όρεξη.

Ε) Αναπνοή: Η σωστή χρήση της αναπνοής θα σας επιτρέψει να διατηρήσετε την ένταση της άσκησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αναπνεύστε γρηγορότερα και βαθύτερα, προτιμήστε την αναπνοή από το στόμα παρά από τη μύτη.

ΣΤ) Έναρξη: Οι πρώτες φορές της άσκησης απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και υπομονή. Στην αρχή, για τουλάχιστον 2 εβδομάδες, κάντε λιγότερες ασκήσεις, ελαφρότερες και μικρότερης διάρκειας.

Ζ) Συχνότητα: Γυμναστείτε 3-4 φορές την εβδομάδα, έτσι ώστε μεταξύ δύο ημερών άσκησης να παρεμβάλλεται μία ημέρα ανάπαυσης. Τηρήστε με συνέπεια το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα, για καλύτερα, γρηγορότερα και σταθερότερα αποτελέσματα.

Η) Ένταση: Γυμναστείτε μέσα στα όρια που σας υπαγορεύουν οι ατομικές σας δυνατότητες, λαμβάνοντας υπόψη τη φυσική σας κατάσταση, την ηλικία σας, το φύλο σας και προπαντός τη διάθεση της ημέρας. Μην επαναλαμβάνετε καθημερινά το ίδιο πρόγραμμα.

Θ) Είδος άσκησης: Συνδυάστε την αερόβια άσκηση και τη προπόνηση με βάρη ή όργανα. Ξεκινήστε με 20-30 λεπτά τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο ή τάπητα ή ποδήλατο και στη συνέχεια 4-5 ασκήσεις με βάρη ή όργανα για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Ι) Ευλυγισία: Τεντώστε τους μύες αργά και προοδευτικά μέχρι τα όρια του πόνου και μείνετε στη θέση αυτή 5-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ακόμα 2-3 φορές. Οι κρύοι μύες τεντώνονται δυσκολότερα, γι' αυτό κάντε διατάσεις αφού έχει προηγηθεί μικρή προθέρμανση.

Για να έχουμε υγεία θα πρέπει εκτός από τη γυμναστική να προσέχουμε καθημερινά και τη διατροφή μας!!!

10.ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ

Άσκηση και νηστεία. Τί πρέπει να προσέξουμε;

Την περίοδο που νηστεύουμε στερούμε από τον οργανισμό μας πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Αν καταπονούμε το σώμα μας με επίπονη και έντονη άσκηση, φυσικό είναι να το οδηγήσουμε σε εξάντληση και πρόωρη κόπωση. Επίσης, θα αποδυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, με αποτέλεσμα να είμαστε πιο ευάλωτοι σε διάφορες ασθένειες του χειμώνα. Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή μας παρέχει :

Υδατάνθρακες, οι οποίοι χωρίζονται σε απλούς και σύνθετους. Απλοί ονομάζονται οι υδατάνθρακες οι οποίοι έχουν υποστεί επεξεργασία και έχουν απομακρυνθεί από αυτούς αρκετές ποσότητες βιταμινών και μετάλλων π.χ μπισκότα, άσπρο ψωμί. Σύνθετοι, ονομάζονται οι υδατάνθρακες οι οποίοι δεν έχουν υποστεί επεξεργασία και περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα βιταμινών, θρεπτικών συστατικών και φυτικών ινών. Πάντα και ακόμη περισσότερο όταν γυμναζόμαστε και νηστεύουμε, θα πρέπει να καταναλώνουμε επαρκή ποσότητα σύνθετων υδατανθράκων (π.χ ψωμί ολικής αλέσεως). Η νηστεία δεν επηρεάζει την κατανάλωση υδατανθράκων. Αντιθέτως την ευνοεί. Οι υδατάνθρακες είναι σημαντικοί αφού παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό μας και τρέφουν τον εγκέφαλο.

Πρωτεΐνες, οι οποίες χωρίζονται σε ζωικές πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, αυγά) και σε φυτικές πρωτεΐνες (όσπρια, σκουροπράσινα λαχανικά, ξηροί καρποί). Οι τελευταίες, οι οποίες περιέχονται σε ένα πρόγραμμα διατροφής σε περίοδο νηστείας, στερούνται κάποια συστατικά (σίδηρο, βιταμίνη Β12) και για αυτό ακριβώς το λόγο, άτομα τα οποία νηστεύουν και γυμνάζονται θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά ως προς τη σύνθεση της διατροφής τους. Πρωτεΐνες οι οποίες προέρχονται από ζωικές τροφές είναι πλήρης αφού περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα (δομικοί λίθοι πρωτεϊνών), ενώ οι φυτικές πρωτεΐνες στην πλειοψηφία τους είναι ατελής πρωτεΐνες αφού δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Εδώ πρέπει να θυμηθούμε το ρόλο των πρωτεϊνών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κατά τη διάρκεια προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης σπάζουμε μυϊκό ιστό. Πότε όμως 'χτίζουμε ' μυϊκό ιστό; Μυϊκό ιστό χτίζουμε κατά τη διάρκεια ξεκούρασης και μέσω της διατροφής μας . Αν λοιπόν νηστεύουμε και καταναλώνουμε περιορισμένο αριθμό θερμίδων ημερησίως στερούμε από τον οργανισμό μας πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, με αποτέλεσμα να μην μπορέσει η διαδικασία αναπλήρωσης μυϊκού ιστού να γίνει φυσιολογικά. Έτσι αντί να ' χτίζουμε ' μυϊκό ιστό καταστρέφουμε!

Λίπη, τα οποία χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: κορεσμένα λίπη, τα οποία βρίσκονται στις ζωικές τροφές, όπως βούτυρο και κόκκινο κρέας. Οι άλλες δύο κατηγορίες που αποτελούν τα ‘υγιεινά’ λίπη είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά (ελαιόλαδο, ελιές, αβοκάντο και τα πολυακόρεστα λιπαρά (σπόροι, ω-3 λιπαρά που βρίσκονται στα ψάρια). Κατά τη νηστεία παρουσιάζεται αυξημένη κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Όπως ανέφερα και πιο πάνω, τα λίπη αυτά θεωρούνται υγιεινά, καθώς μειώνουν τα επίπεδα κακής χοληστερόλης και είναι συνεπώς ευεργετικά για την καρδιά. Να μη ξεχνούμε όμως ότι η περιεκτικότητά τους σε θερμίδες είναι ιδιαίτερα ψηλή(9 θερμίδες ανά γραμμάριο, σε αντίθεση με τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες που περιέχουν 4 μόνο θερμίδες ανά γραμμάριο). Για το λόγο αυτό, ιδιαίτερα σε περίοδο νηστειών, πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κατανάλωση τους. Η κατανάλωση θαλασσινών κατά την περίοδο του Πενηνταήμερου δεν αυξάνει τα επίπεδα χοληστερόλης αφού η χοληστερόλη αυξάνεται όταν καταναλώνουμε κορεσμένα λίπη.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί θρεπτικά συστατικά (κυρίως υδατάνθρακες και λίπη), για να κάνει τις απαραίτητες μεταβολικές διεργασίες, έτσι ώστε να αυξηθεί η μεταφορά και η καύση οξυγόνου από τον οργανισμό μας. Αν εμείς για οποιονδήποτε λόγο (νηστεία), στερούμε από τον οργανισμό μας κάποια κύρια θρεπτικά συστατικά, του στερούμε συγχρόνως ενέργεια και την ικανότητα να φέρει σε πέρας τις διάφορες μεταβολικές του διεργασίες, ειδικά κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης. Κατά τη διάρκεια της νηστείας, λόγω της απουσίας ζωικών τροφών (κρέας και γαλακτοκομικών προϊόντων) για μεγάλο χρονικό διάστημα, ο οργανισμός μας γίνεται πιο ευαίσθητος στην κούραση ενώ το ανοσοποιητικό μας σύστημα πιο ευάλωτο σε ασθένειες. Κάποιες ομάδες όμως ατόμων πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές αν γυμνάζονται κατά την περίοδο των νηστειών. Αυτές είναι:

Οι γυναίκες: Οι γυναίκες έχουν αυξημένες ανάγκες σιδήρου λόγω της έμμηνου ρύσης. Για το λόγο αυτό όσες γυμνάζονται σε περίοδο νηστείας, καλό είναι να αυξήσουν την κατανάλωση φυτικών πηγών σιδήρου (σταφίδες, παστά σύκα και βερίκοκα, ταχίνι) καθώς και την κατανάλωση τροφών εμπλουτισμένων σε σίδηρο (δημητριακά πρωινού, ψωμί). Σημαντικό είναι να τονιστεί πως ο συνδυασμός φυτικών πηγών σιδήρου με κάποια συστατικά ή βιταμίνες (π.χ βιταμίνη C), οδηγεί σε αύξηση απορρόφησης του σιδήρου, ενώ αντίθετα ο συνδυασμός σιδήρου με κάποια άλλα συστατικά ή ουσίες (π.χ ταννίνη στο τσάι ή καφεΐνη στον καφέ και αναψυκτικά τύπου κόλας) μειώνει τα ποσοστά απορρόφησης του. Τα χαμηλά ποσοστά σιδήρου στον οργανισμό έχουν αρνητική επίπτωση στα επίπεδα αντοχής μας, επηρεάζοντας αρνητικά την ικανότητα μας για άσκηση. Αυτό συμβαίνει γιατί ο σίδηρος παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα (συμπεριλαμβανομένων των κυττάρων του μυϊκού συστήματος). Αν λοιπόν τα επίπεδα σιδήρου είναι μειωμένα, παρουσιάζεται μείωση στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων στον οργανισμό, σιδηροπενική αναιμία και ταυτόχρονα μειώνεται η παροχή οξυγόνου στους ιστούς. Αυτό έχει άμεση , αρνητική επίπτωση στα επίπεδα αντοχής του οργανισμού.

Παιδιά – Έφηβοι: Οι ημερήσιες ανάγκες των παιδιών και των εφήβων είναι αυξημένες, καθώς βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης. Αν υπολογίσουμε ότι ένα ποσοστό ενέργειας (θερμίδων) καταναλώνεται καθημερινά για σκοπούς άσκησης, μπορούμε να σκεφτούμε πόσο δύσκολο είναι να προσλάβουν τα άτομα αυτά το ανάλογο ποσό που σπατάλησαν κατά την άσκηση, ίσως και περισσότερο, για να καλύψουν τις θερμιδικές ανάγκες του μεταβολισμού τους σε περίοδο νηστείας. Για τους λόγους αυτούς, η ένταση και η διάρκεια του προπονητικού προγράμματος θα πρέπει να διαφοροποιηθεί.

Ηλικιωμένοι: Άτομα προχωρημένης ηλικίας τείνουν να ακολουθούν τη νηστεία πιο πιστά. Η όμως κατανάλωση διαφόρων φαρμάκων για την καταπολέμηση των διαφόρων ασθενειών μειώνουν την απορρόφηση κάποιων θρεπτικών συστατικών. Αυτά, σε συνδυασμό με διάφορους κοινωνικούς λόγους, όπως μοναξιά και πένθος, επηρεάζουν τη διατροφή τους. Έτσι, άτομα προχωρημένης ηλικίας όταν γυμνάζονται (πράγμα πολύ ευεργετικό για την υγεία τους), θα πρέπει να μειώσουν τόσο τη ένταση, όσο και τη διάρκεια του ασκησιολογίου τους κατά την περίοδο της νηστείας. Το πιο σωστό είναι να συμβουλευτούμε ένα διαιτολόγο ή διατροφολόγο, ο οποίος θα μας καθοδηγήσει πώς να τρεφόμαστε σωστά, δίνοντας στον οργανισμό μας τα ανάλογα θρεπτικά

συστατικά ακόμη και κατά τη διάρκεια των νηστειών. Επίσης να πληροφορήσουμε τον υπεύθυνο για εμάς γυμναστή και να ακολουθήσουμε τις συμβουλές του, έτσι ώστε να μην καταπονούμε και να εξαντλούμε περισσότερο τον οργανισμό μας. Αν έχουμε ιστορικό σιδηροπενικής αναιμίας (χαμηλό σίδηρο), είναι σωστό να περιορίσουμε, τις ημέρες της νηστείας, την αερόβια άσκηση (περπάτημα, ποδηλασία κλπ) σε 20 λεπτά και σε χαμηλή ένταση. Η περίοδος των νηστειών δεν είναι κατάλληλη για βελτίωση της αντοχής και δύναμης μας, ούτε για να σπρώχνουμε τον οργανισμό μας στα άκρα. Αντιθέτως, την περίοδο αυτή δίνουμε στον εαυτό μας τη δυνατότητα να ξεκουραστεί, περιορίζοντας την ένταση και την χρονική διάρκεια της άσκησης. Διαλέγουμε λοιπόν περπάτημα αντί τρέξιμο, aerobic χαμηλής έντασης και προγράμματα χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης, όπως είναι το yoga, pilates κλπ.

11. ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Με βάση τις τροφές που αναφέραμε παραπάνω διαπιστώσαμε ότι το σκόρδο και το κρεμμύδι χρησιμοποιούνται σε πολλά φαγητά, ενώ ταυτόχρονα έχουν ευεργετική δράση στον οργανισμό του ανθρώπου. Γι' αυτό το λόγο στο χώρο του σχολείου προβήκαμε στη φύτευση αυτών των δύο λαχανικών τα οποία μπορούν να τροφοδοτούν την κουζίνα του σχολείου και να γίνει συνήθεια στους μαθητές ώστε να τα καλλιεργούν στο σπίτι τους. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε είναι η γνωστή. Δηλαδή αρχικά ανασκάφθηκε ένας χώρος περίπου 20 τ.μ. στο μποστανικό μέρος του σχολείου και την επόμενη εβδομάδα έγινε η φύτευση απ' τους μαθητές υπό την εποπτεία των καθηγητών. Στη συνέχεια κάθε Παρασκευή που ήταν το μάθημα της Ερευνητικής Εργασίας κάποιοι μαθητές περιποιούνταν την καλλιέργεια καθαρίζοντας τα άγρια χόρτα και ποτίζοντας, ενώ οι υπόλοιποι αναζητούσαν στη βιβλιοθήκη ή στο διαδίκτυο πληροφορίες. Απ' ότι φάνηκε η όλη κατάσταση άρεσε στους μαθητές και πιθανόν θα συνεχιστεί αυτή η δραστηριότητα και στα σπίτια τους.

12. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

ΟΣΠΡΙΑ

Πώς θα γίνουν πιο ελαφριά

Τα όσπρια ορισμένες φορές πέφτουν βαριά σε όσους αντιμετωπίζουν γαστρεντερικά προβλήματα, π.χ. ευερέθιστο έντερο, σπαστική κολίτιδα κ.λπ. Προτού όμως αποφασίσετε να τα «διαγράψετε» από τη διατροφή σας, λόγω των ενοχλήσεων που πιθανόν να σας προκαλούν, δοκιμάστε να αλλάξετε τον τρόπο που τα μαγειρεύατε μέχρι σήμερα. Μια πρακτική λύση που μπορεί να κάνει τα όσπρια πιο ελαφριά και εύπεπτα είναι να αλλάξετε συχνά το νερό στο μούλιασμα. Άλλη μια είναι να τα βάλετε να βράσουν σε νερό και μόλις πάρουν βράση να χύσετε το πρώτο νερό και στη συνέχεια να τα μαγειρέψετε κανονικά. Μπορείτε ακόμη να προσθέτετε λίγη σόδα στο νερό που θα τα μουλιάζετε. Το ξάφρισμα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος διευκολύνει την πέψη τους. Μπορείτε να εφαρμόσετε κάποια από τις πρακτικές αυτές, ωστόσο θα πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν θα έχετε το ίδιο διατροφικό κέρδος που θα είχατε αν τα μαγειρεύατε με τον κλασικό τρόπο. Αλλάζοντάς τους συνέχεια νερό κατά το μούλιασμα, είναι σίγουρο ότι μαζί πετάτε και ένα μέρος των θρεπτικών συστατικών τους που διαλύονται σε αυτό (θειαμίνη, νιασίνη, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο κ.λπ.). Στην περίπτωση που χρησιμοποιήσετε σόδα, θα καταστραφεί η βιταμίνη Β1 (θειαμίνη ή ανευρίνη) των οσπρίων, ενώ αν τα ξαφρίσετε θα χάσουν ένα ποσοστό από τις πρωτεΐνες τους.

Υπάρχουν πολλές συνταγές για τα όσπρια, ώστε να τα γευόμαστε όλο τον χρόνο. Τον χειμώνα σερβίρονται ζεστά σαν σούπα στην κατσαρόλα ή πλακί στον φούρνο με λάδι, ντομάτα, διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά. Μπορούμε όμως να τα έχουμε στο τραπέζι και με τη μορφή σαλάτας.

Ο τρόπος είναι απλός και γρήγορος: Τα βράζουμε όσο χρειάζεται, ώστε να μη χυλώσουν και να διατηρήσουν το σχήμα τους.

Συμβουλές για το μαγείρεμα

- Να βάζετε το αλάτι και την ντομάτα πάντα προς το τέλος του μαγειρέματος. Το αλάτι, αν προστεθεί από την αρχή, ξεφλουδίζει και ανοίγει τα όσπρια, ενώ η ντομάτα, επειδή είναι λίγο όξινη, τα σκληραίνει.
- Μετά το μούλιασμα να πετάτε τα όσπρια που επιπλέουν στο νερό, γιατί μπορεί να είναι κούφια ή πολυκαιρισμένα.
- Τα όσπρια χρειάζονται 10-15 ώρες μούλιασμα, με εξαίρεση τις φακές, που δεν θέλουν περισσότερες από 1-2 ώρες.
- Να προσθέτετε το ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος, ώστε να αποφεύγεται η αλλοίωση των λιπαρών οξέων.
- Για να είναι καλόβραστα, πρέπει να προμηθεύεστε πάντα όσπρια φετινής εσοδείας και να μην αναμειγνύετε διαφορετικές παρτίδες στο ίδιο φαγητό.

ΓΕΜΙΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ**Υλικά**

1 κιλό ρύζι γλασέ ή το ειδικό για γεμιστά , 8 ντομάτες ώριμες , 8 πιπεριές μεγάλες , 5 κολοκύθια μέτρια ,
5 μελιτζάνες ώριμες, αρκετοί ανθοί κολοκυθιάς , μερικά φύλλα αμπελιού (προαιρετικά λίγες πατάτες).
6 κρεμμύδια μέτρια, 2 σκόρδα μέτρια (κεφάλια), 1 μάτσο μαϊντανό, 1 μάτσο μέτριο άνηθο, μερικά φύλλα δυόσμου, πιπέρι-αλάτι, 1 κιλό λάδι περίπου ,(τα υλικά αυτά είναι για ταψί N 52 εάν θέλουμε λιγότερα μειώνουμε αναλόγως).

Εκτέλεση

Πλένουμε εν πρώτους όλα τα χορταρικά. Κόβουμε στις ντομάτες από το κάτω μέρος ένα καπάκι και το αφήνουμε να κρατιέται λίγο. Η μεριά του κοτσανιού της ντομάτας θα μπει από κάτω. Με ένα κουτάλι καθαρίζουμε καλά την ψίχα της ντομάτας και την κρατάμε κατά μέρος σε ένα δοχείο. Αλατίζουμε τις ντομάτες στο εσωτερικό και τις τουμπάρουμε ώστε να στραγγίσουν. Ανοίγουμε ένα καπάκι σε κάθε πιπεριά από την πλευρά του μίσχου. Καθαρίζουμε τα σπόρια αφαιρούμε την ψίχα και την βάζουμε σε ένα δοχείο χωριστά. Τρυπάμε τις πιπεριές με ένα μαχαίρακι για να μπορούν να απορροφήσουν υγρά και να βράσει το ρύζι. Αλατίζουμε και τις τουμπάρουμε. Ανοίγουμε ένα καπάκι που να κρατιέται από την άκρη στις μελιτζάνες. Αφαιρούμε με ένα κουτάλι την ψίχα αλατίζουμε και τουμπάρουμε. Την ψίχα τη βάζουμε μαζί με την ψίχα της πιπεριάς. Τρυπάμε με μαχαίρι όπως τις πιπεριές. Κόβουμε στην μέση τα κολοκύθια και καθαρίζουμε καλά με ένα κουτάλι την ψίχα. Φτιάχνουμε καπάκι από το ίδιο το κολοκύθι μικρότερο για να μπαίνει μέσα και να εφαρμόζει ή από πατάτα. Αλατίζουμε τρυπάμε με μαχαίρι και τουμπάρουμε. Ζεματίζουμε τα αμπελόφυλλα (προαιρετικώς).

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ**Υλικά**

5-6 μελιτζάνες αργίτικες (μακρουλές), 2-3 ντομάτες αποφλοιωμένες στυμμένες καλά και καλεσμένες λίγο ντοματοπολτό, 3-4 σκελίδες σκόρδο, μαϊντανό ψιλοκομμένο για το γαρνίρισμα, λάδι , αλάτι, 1-2 κουταλιές της σούπας ταχίνι (εάν γίνουν αλάδωτες).

Εκτέλεση

α)Λαδερές: Ψήνουμε τις μελιτζάνες όπως είναι για μια ώρα στους 200 C. Κατόπιν τις μαδάμε με κοφτερό μαχαίρι προσεκτικά για να μην λιώσουν, τις πλένουμε λίγο για να φύγει η μαυρίλα και η πικράδα, αλατίζουμε με ψιλό αλάτι και τις αφήνουμε για μια ώρα. Κατόπιν τις πατάμε λίγο, τις αλευρώνουμε και της τηγανίζουμε σε κάλο λάδι και σε μέτρια φωτιά. Όταν ροδίσουν και από της δυο πλευρές, τις τοποθετούμε σε πιατέλα με τα κοτσάνια προς τα έξω. Χτυπάμε το σκόρδο σε χοντρό αλάτι στο γουδί. Μετά ρίχνουμε την ντομάτα ωμή με το λάδι. Χτυπάμε καλά με το γουδοχειριού να γίνει αλοιφή (γίνεται και σε μεικτή-μίξερ). Περιχύνουμε τις μελιτζάνες και γαρνίρουμε με τον μαϊντανό.

β) Αλάδωτες: Ψήνουμε και μαδάμε τις μελιτζάνες, όπως περιγράψαμε ανωτέρω. Τις ξεπλένουμε, τις αλατίζουμε και τις ξαναβάζουμε στον φούρνο για να πιουν τα υγρά τους και να ροδίσουν. Ετοιμάζουμε τη σκορδαλιά, όπως ανωτέρω, μόνο αντί για λάδι ρίχνουμε το ταχίνι απαξιωμένο πρώτα σε λίγο νερό. Γαρνίρουμε με μαϊντανό ή ρίγανη ή και τα δύο.

ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

Υλικά

1/2 κιλό φασολιά γίγαντες (ή και χοντρά λευκά), 1 κιλό σπανάκι, 1 ματσάκι άνηθο, 2-3 κρεμμύδια ξερά, 2 ντομάτες ώριμες ψιλοκομμένες και αποφλοιωμένες, 1 κουτάλια της σούπας ντοματοπολτό, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο κοκκινοπίπερα καυτερό, 2 φύλλα δάφνης.

Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα φασολιά 10-12 ώρες πριν. Τα βάζουμε με λίγο αλάτι ως συνήθως. Προσέχουμε να μην λιώσουν. Έχουμε καθαρίσει και πλύνει το σπανάκι. Το κόβουμε σε τρία ή τέσσερα κομμάτια ανάλογα με το μήκος. Το ζεματίζουμε σε βραστό νερού με ελάχιστο αλάτι και το στραγγίζουμε. Σοτάρουμε το κρεμμύδι, και μέσα σε αυτό παρασκευάζουμε την σάλτσα. Στραγγίζουμε τα φασολιά εάν έχουν πολλά ζουμιά και το σπανάκι. Τα ανακατευθύνουμε όλα μαζί και όταν η σάλτσα "δέσει" αποσύρουμε. Τρώγονται με πιρούνι και όχι με κουτάλι.

ΠΙΤΣΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ

Υλικά

1 πίτσα έτοιμη 4 μερίδων, 1 κουτάλια της σούπας ταραμά, λίγη ντομάτα λιωμένη ή ντοματοπελτέ ελαφρώς αραιωμένο, λίγη κάππαρη, λίγη ρίγανη, 1 πιπεριά πράσινη κομμένη σε ροδέλες, ελιές μαύρες κομμένες σε κομματάκια (χωρίς τα κουκούτσια), λίγα μανιτάρια κονσέρβας ψιλοκομμένα, λίγο κάλο ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Αλείφουμε το ταψάκι με λάδι. Τοποθετούμε την πίτσα και αλείφουμε τον τάραμα σε όλη την επιφάνεια. Ρίχνουμε και λίγο λάδι (μπορούμε να χτυπήσουμε το λάδι με τον τάραμα και να αλείψουμε τον πολτό που θα προκύψει επάνω στην πίτσα). Σκορπάμε την ντομάτα και όλα τα υπολείπτοντα (με καλλιτεχνική διάθεση) και ψήνουμε σε προθερμασμένο μέτριο φούρνο για είκοσι λεπτά έως μίση ώρα. Τρώγεται ζεστή.

ΣΑΡΔΕΛΕΣ (Κατάλυση ψαριού)

Εκτέλεση

Ψητές. Αλατίζουμε με ψιλό αλάτι προ μιας ώρας. Μετά μαρινάρουμε με λαδολέμονο και ρίγανη για μια ώρα ακόμη. Τις ψήνουμε προσέχοντας να μην ξεραθούν. Σερβίρουμε γαρνίροντας με φέτες λεμονιών και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Προτιμάμε τις μεγάλες σαρδέλες.

Φούρνου ριγανάτες. Αλατίζουμε πριν μια ώρα. Στρώνουμε τις σαρδέλες στη σειρά στο ταψί. Ρίχνουμε λάδι, λεμονί, ρίγανη και κομματάκια από 2-3 φύλλα δάφνης. Ωσαύτως και λίγο νερό. Αφήνουμε στην φούρνο για τρία τέταρτα παράτυπου, προσέχουμε να έχουν πει τα υγρά και να έχουν ποτίσει. Προαιρετικώς προσθέτουμε και 3-4 σκελίδες σκόρδο.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ (6 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Υλικά

6 χοντρές μακρόστενες μελιτζάνες, 5 κρεμμύδια, 10 σκελίδες, 5 ώριμες ντομάτες, 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο, 2 1/2 κούπες λάδι, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

(Χρόνος ψησίματος 1 ώρα)

Πλένετε καλά τις μελιτζάνες, αφαιρείται το κοτσάνι τους, τις χαράζετε κατά μήκος σε τρεις μεριές και τις αλατίζετε. Τις τηγανίζετε σε 1 1/2 κούπα λάδι και τις τοποθετείτε στο ταψί. Προσθέτετε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι και τηγανίζετε τα κρεμμύδια (κομμένα σε μεγάλες φέτες) και τα σκόρδα (κομμένα σε 3-4 κομμάτια η σκελίδα). Ρίχνετε επίσης τις ξεφλουδισμένες λιωμένες ντομάτες, το μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Μόλις το μείγμα μείνει με το λάδι του γεμίζετε με αυτό τις

μελιτζάνες από τις χαραγματιές τους. Αδειάζετε στο ταψί τα υλικά που περίσσεψαν και 1 1/2κούπα νερό. Ψήνετε στο φούρνο.

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ (Κατάλυση)

Υλικά

1 κιλό καλαμάρια, 100grφρυγανιά τριμμένη, 1 κουταλιά πάπρικα, 1 κουταλιά ρίγανη, 1 φλιτζάνι λάδι, αλάτι, πιπέρι. Για τη σάλτσα: 1 κόκκινη πιπεριά, 1/3 φλιτζάνι λάδι, 2 κουταλιές ξύδι, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση

Πλένετε καλά τα καλαμάρια και τα αλατοπιπερώνετε. Τα περνάτε από τη φρυγανιά μέχρι να καλυφθούν καλά. Σε ένα πυρέξ με λάδι κάνετε στρώσεις με τα παναρισμένα ολόκληρα καλαμάρια, τους ρίχνετε λίγο λάδι από πάνω και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά. Για σάλτσα χτυπάτε στο μπλέντερ όλα τα υλικά μέχρι να γίνει ομοιόμορφο μείγμα και την περιχύνετε στα ψημένα καλαμάρια. Για το γαρνίρισμα πασπαλίζετε με την πάπρικα και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

Η διαδικασία για να τα φτιάξετε μόνοι σας στο σπίτι είναι απλή, ωστόσο είναι χρονοβόρα, καθώς απαιτείται αρκετός χρόνος προκειμένου να αποξηρανθούν. Αξίζει όμως τον κόπο, γιατί τα σπιτικά αποξηραμένα φρούτα είναι φτιαγμένα με τον πιο αγνό τρόπο. Πάρα πολλά είδη φρούτων (μήλα, μπανάνες, αχλάδια, δαμάσκηνα, σύκα, βερίκοκα) είναι κατάλληλα για αποξήρανση και κυρίως αυτά που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό (το καρπούζι, για παράδειγμα, δεν μπορεί να αποξηρανθεί, γιατί η περιεκτικότητά του σε νερό είναι μεγάλη).

Χρήσιμες συμβουλές

- Η αποξήρανση των φρούτων στο σπίτι γίνεται στον φούρνο, τον οποίο ρυθμίζετε στον αέρα.
- Ένα καλό μυστικό είναι να αφήνετε την πόρτα του φούρνου λίγο ανοιχτή (μια χαραμάδα) για να φεύγουν οι υδρατμοί.
- Το ταψί που θα χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να είναι λίγο μικρότερο από τις διαστάσεις του φούρνου, ώστε να κυκλοφορεί ο αέρας άνετα παντού.
- Για να σιγουρευτείτε ότι τα φρούτα είναι έτοιμα, πρέπει να είναι ευλύγιστα και όταν τα πιέζετε με το χέρι σας να μην αφήνουν υγρασία. Στην περίπτωση που κάποια αφήνουν ακόμα υγρασία, πρέπει να τα αφήσετε για επιπλέον ξήρανση στον φούρνο, γιατί αν αποθηκευτούν έτσι στο βάζο, το αποτέλεσμα θα είναι να αλλοιωθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- Μετά την αποξήρανση ξεκολλάτε τα φρούτα αμέσως από το χαρτί ψησίματος.
- Τα δοχεία που θα χρησιμοποιηθούν για την αποθήκευση των αποξηραμένων φρούτων καλό είναι να είναι αποστειρωμένα και σκουρόχρωμα. Δεν πρέπει επίσης να τα γεμίζετε ασφυκτικά.

A. Αποξηραμένες μπανάνες

Υλικά: 1 κιλό μπανάνες

Εκτέλεση:

1. Επιλέγετε πολύ ώριμες μπανάνες (χωρίς όμως μαύρες κηλίδες), τις καθαρίζετε και τις κόβετε σε ροδέλες.
2. Στρώνετε ένα ταψί ή τη σχάρα του φούρνου με λαδόχαρτο και τοποθετείτε πάνω τις ροδέλες.
3. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 60° C, βάζετε τη λειτουργία του αέρα και τοποθετείτε μέσα το ταψί ή τη σχάρα.
4. Τις αφήνετε 5-6 ώρες. Τις αποσύρετε από τον φούρνο όταν έχουν αποξηρανθεί εντελώς, όταν δηλαδή έχουν ζαρώσει και έχουν αποκτήσει ευλυγισία.
5. Μόλις κρυώσουν, τις βάζετε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν αεροστεγώς και τις αποθηκεύετε σε σκοτεινό μέρος.

B. Αποξηραμένος ανανάς

Υλικά: 1 ανανάς

Εκτέλεση:

1. Καθαρίζετε τον ανανά, αφαιρώντας τον εξωτερικό του φλοιό, ώστε να μείνει με τη σάρκα του.
2. Τον κόβετε σε ροδέλες μετρίου πάχους και αφαιρείτε με ένα μυτερό μαχαίρι από το κέντρο τους το σκληρό τους σημείο.
3. Στρώνετε ένα ταψί ή τη σχάρα του φούρνου με λαδόχαρτο και τοποθετείτε πάνω τις ροδέλες.
4. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 80° C, βάζετε τη λειτουργία του αέρα και τοποθετείτε μέσα το ταψί.
5. Τις αφήνετε περίπου 7-8 ώρες, φροντίζοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα να τις αναποδογυρίζετε. Τις αποσύρετε από τον φούρνο όταν έχουν αποξηρανθεί εντελώς, όταν δηλαδή έχουν ζαρώσει και έχουν αποκτήσει ευλυγισία.
6. Μόλις κρυώσουν, τις βάζετε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν αεροστεγώς και τις φυλάτε σε σκοτεινό μέρος.

Γ. Αποξηραμένα μήλα

Υλικά:600 gr. μήλα , 1/2 λεμόνι (τον χυμό του)

Εκτέλεση:

1. Επιλέγετε φρέσκα μήλα, χωρίς χτυπήματα και στίγματα, αλλά όχι ιδιαίτερα σκληρά. Πρέπει να είναι σχετικά ώριμα. Τα καθαρίζετε, αφαιρείτε τον ομφαλό με τα κουκούτσια με το ειδικό εργαλείο κουζίνας και τα κόβετε σε ροδέλες, προσέχοντας να είναι όλες κομμένες στο ίδιο πάχος (1 εκατοστό περίπου), ώστε να αποξηρανθούν ομοιόμορφα.
2. Επειδή τα μήλα μαυρίζουν γρήγορα, βυθίζετε καθένα που καθαρίζετε και κόβετε μέσα σε ένα γυάλινο μπολ με νερό και λεμόνι.
3. Μόλις ολοκληρώσετε το καθάρισμα και το κόψιμο των μήλων σε ροδέλες, τα στραγγίζετε και τα σκουπίζετε ελαφρά με μία καθαρή πετσέτα κουζίνας. Στρώνετε τη σχάρα του φούρνου ή ένα ταψί με λαδόχαρτο και τοποθετείτε τις ροδέλες τη μία πλάι στην άλλη σε σειρές.
4. Βάζετε τις ροδέλες μήλου στον φούρνο, τον οποίο έχετε προηγουμένως προθερμάνει, θέτετε τη λειτουργία του αέρα, ρυθμίζετε τη θερμοκρασία στους 80° C και τις αφήνετε περίπου 5 ώρες, φροντίζοντας τις τελευταίες 3 ώρες να έχετε γυρίσει τις ροδέλες από την άλλη πλευρά.
5. Για να διαπιστώσετε αν οι ροδέλες είναι έτοιμες, τις πιέζετε. Αν δεν βγάλουν καθόλου χυμό και η επιφάνειά τους είναι στεγνή και σχετικά σκληρή, τις βγάζετε από τον φούρνο.
6. Μόλις κρυώσουν, τις βάζετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει αεροστεγώς και τις διατηρείτε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

Δ. Αποξηραμένα αχλάδια

Υλικά:800 gr. αχλάδια ,1/2 λεμόνι (τον χυμό του)

Εκτέλεση:

1. Επιλέγετε φρέσκα αχλάδια, χωρίς χτυπήματα και στίγματα. Τα καθαρίζετε, τα κόβετε στη μέση, αφαιρείτε τα κουκούτσια και τα κόβετε σε λεπτές φέτες ίδιου πάχους, ώστε να αποξηρανθούν ομοιόμορφα.
2. Επειδή τα αχλάδια μαυρίζουν γρήγορα, βυθίζετε καθένα που καθαρίζετε και κόβετε μέσα σε ένα γυάλινο μπολ με νερό και λεμόνι.
3. Μόλις ολοκληρώσετε το καθάρισμα και το κόψιμο των αχλαδιών σε φέτες, τα στραγγίζετε και τα σκουπίζετε. Στρώνετε τη σχάρα του φούρνου ή ένα ταψί με λαδόχαρτο και τοποθετείτε τις φέτες τη μία πλάι στην άλλη, προσέχοντας όμως να μην κολλάνε μεταξύ τους.
4. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 80° C, βάζετε τη λειτουργία του αέρα και τις αφήνετε περίπου 8 ώρες, φροντίζοντας κατά διαστήματα να γυρίζετε τις φέτες από την άλλη πλευρά (περίπου ανά 2 ώρες).
5. Όταν αποξηρανθούν, τις βγάζετε από τον φούρνο και τις αφήνετε να κρυώσουν.
6. Τις βάζετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει αεροστεγώς και τις φυλάτε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

13. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Με βάση τις ετήσιες περιόδους και ημέρες νηστείας, υπολογίζοντας την νηστεία των Αγίων Αποστόλων περίπου 10 ημέρες, το σύνολο των ημερών της νηστείας είναι 185 ημέρες, δηλαδή περίπου τις μισές ημέρες του χρόνου.
- Οι νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας ταυτίζονται σε μεγάλο βαθμό με την μεσογειακή διατροφή. Η μεσογειακή διατροφή διακρίνεται σε τρία επίπεδα, με κριτήριο τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Η συγκεκριμένη πυραμίδα στη βάση της έχει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες.
- Οι φυτικές ίνες, η ρίγανη, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι κάποιες απ' τις σημαντικότερες τροφές που επιδρούν άμεσα στην υγεία μας.
- Οι τροφές που καταναλώνονται την περίοδο των νηστειών επιδρούν άμεσα στο καρδιαγγειακό σύστημα, στο επίπεδο της χοληστερίνης, στην μείωση εμφάνισης όγκων, στις αρθρίτιδες και στην αρτηριακή πίεση.
- Οι ασκήσεις κατηγοριοποιούνται γενικά σε τρεις τύπους ανάλογα με τη γενική επίδραση που έχουν στο ανθρώπινο σώμα και τον τρόπο παραγωγής της ενέργειας. Στις αερόβιες, τις αναερόβιες και τις ασκήσεις ελαστικότητας.
- Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου και αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο πρόληψης ασθενειών, αλλά και το καλύτερο «φάρμακο» για την αντιμετώπισή τους. Συμβάλλει στο βασικό μεταβολισμό και στη σύσταση της μάζας του σώματος όπως επίσης στο καρδιαγγειακό, αναπνευστικό και ερειστικό σύστημα.
- Την περίοδο που νηστεύουμε στερούμε από τον οργανισμό μας πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Αν καταπονούμε το σώμα μας με επίπονη και έντονη άσκηση, φυσικό είναι να το οδηγήσουμε σε εξάντληση και πρόωρη κόπωση. Επίσης, θα αποδυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, με αποτέλεσμα να είμαστε πιο ευάλωτοι σε διάφορες ασθένειες του χειμώνα.

14. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Βουδούρη Ε.Κ., Κοντομηνά Μ.Γ., (1985). *Εισαγωγή στη Χημεία των Τροφίμων*, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Γαλανός Δ.Σ., (1991). *Θέματα Χημείας Τροφίμων*, Αθήνα: Εκδόσεις Ε.Κ.Π.Α.
- Πασσάλογλου – Εμμανουηλίδου Σ., (1987). *Ποιοτικός έλεγχος τροφίμων*, Αθήνα: Εκδόσεις Ε.Κ.Π.Α.
- Bouchard, Claude; Ping An, Treva Rice, James S. Skinner, Jack H. Wilmore, Jacques Gagnon, Louis Perusse, Arthus S. Leon, D. C. Rao (September 1999). "Familial aggregation of VO₂(max) response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study.". *Journal of Applied Physiology* 87 (3): 1003-1008. PMID 10484570. Retrieved on July 17, 2007
- de Vos, N., Singh, N., Ross, D., Stavrinou, T., et al. 2005. Optimal Load for Increasing Muscle Power During Explosive Resistance Training in Older Adults. *The Journals of Gerontology*, 60A(5), 638-647. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.
- O'Connor, D., Crowe, M., Spinks, W. 2006. Effects of static stretching on leg power during cycling. *Turin*, 46(1), 52-56. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.
- Pearson D., (1976). *The chemical analysis of foods, 7th edition*, Edinburgh-London : Churchill – Livingstone
- Wilmore, J., Knuttgen, H. 2003. Aerobic Exercise and Endurance Improving Fitness for Health Benefits. *The Physician and Sportsmedicine*, 31(5). 45. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.
- <http://www.aey.gr>
- <http://dide-anatol.att.sch.gr/fysagogi/askisi&iigeia.htm>
- <http://www.diatrofi.gr>
- <http://europa.eu.int/hellas/5news//5.6press150305b.htm>

- http://filosofia-erevna.blogspot.gr/p/blog-page_02.html
- http://iliochori.blogspot.gr/2011/01/blog-post_1488.html
- http://jfladies.blogspot.gr/2008/01/blog-post_6441.html
- <http://www.medlook.net.cy/article>
- http://www.metropolitanhospital.gr/index.php?option=com_
- <http://www.mbike.gr/article.asp?catid=4084&subid=2&pubid=8113>
- <http://www.patsialas.gr/articles.php?id=14>
- <http://www.skai.gr/news/health/article/201247/h-rigani-skotonei-ta-karkinika-kuttara-tou-prostati/>
- <http://www.ygeianews.gr/section/diatrofi/content/oi-euergetikes-idiotites-tis-riganis>
- <http://www.virginoliveoil.gr>