

Ε. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ

ΝΗΣΤΕΙΑ + ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ

- Na μην υπερκαταναλώνουμε τροφές
- Na μαγειρεύουμε τα λαχανικά στον ατμό, αποφεύγοντας το τηγάνισμα
- Na αποφύγουμε το τσιμπολόγημα
- Na τρώμε πάντα πρωινό - Na τρώμε ένα ελαφρύ βραδινό
- Na τρώμε αρκετά φρούτα μεταξύ των γευμάτων
- Na μη λείπει η σαλάτα από το τραπέζι
- Na υπάρχουν όσπρια 1 και 2 φορές την εβδομάδα
- Na τρώμε 1 φορά την εβδομάδα τα θαλασσινά που επιτρέπονται
- Na έχουμε ποικιλία στη διατροφή μας και όχι μόνο πατάτες και μακαρόνια

ΣΤ. ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες κατηγορίες ατόμων που θα πρέπει ν' αποφύγουν τη νηστεία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα άτομα αυτά είναι:



- όσοι νοσούν
- οι γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης
- οι γυναίκες που θηλάζουν
- τα μικρά παιδιά
- οι ηλικιωμένοι

Όσοι ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες θα πρέπει, πριν νηστεύουν, να συμβουλευτούν το γιατρό τους.

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ - ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΕΩΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

ΚΑΖΑΚΛΑΡΗ ΓΕΝΟΒΕΦΑ-ΠΕ02,

ΛΑΖΑΡΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-ΠΕ04,

π. ΧΑΤΖΗΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ-ΠΕ01

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ



Συμμετέχοντες

Βουλγαράκης Παντελής
Καρακατσάνης Κωνσταντίνος
Λεώνης Αθανάσιος
Μιχαηλίδης Γεώργιος
Μουρατίδης Νικόλαος
Μπερμπερίδης Απόστολος
Νικολάου Γεώργιος
Σαχπαζίδης Νεκτάριος
Σιδηρόπουλος Θεμιστοκλής
Τσανακτσίδης Αριστοτέλης



A. Εισαγωγή

Η νηστεία είναι αρχαίος θεσμός της εκκλησίας και όχι των ανθρώπων. Είναι η πρώτη εντολή του Θεού στους Πρωτόπλαστους μέσα στον Παράδεισο. Ο ίδιος ο Κύριος νήστεψε για 40 ημέρες, όταν μετά τη βάπτισή Του έμεινε στην έρημο.

Το ίδιο και ο Μωυσής πριν ανέβει στο Όρος Σινά για να πάρει το νόμο. Η νηστεία μόνη της δεν είναι αρετή, αλλά είναι μέσο για την απόκτηση της αρετής. Ο άνθρωπος που νηστεύει δείχνει έμπρακτα την αγάπη του στο Χριστό και την υπακοή του σε όσα η Εκκλησία μας ορίζει.



B. Σκοπός της εργασίας

Στην παρούσα εργασία ασχοληθήκαμε με τη σημασία της νηστείας στην Ορθόδοξη λατρεία, όπως αυτή παρουσιάζεται στο έργο του Μεγάλου Βασιλείου. Επιπλέον, αναζητήσαμε τη διατροφή που μπορούμε να ακολουθήσουμε την περίοδο της νηστείας χωρίς να δημιουργηθούν ελλείψεις στον οργανισμό, καθώς και τα οφέλη που απορρέουν από αυτή.

Γ. Οι νηστείες της Ορθόδοξης Χριστιανικής Πίστεως

- Νηστεία των Χριστουγέννων
- Μ. Σαρακοστή
- Νηστεία των Αγίων Αποστόλων
- Νηστεία της Παναγίας
- Νηστεία της Μεγάλης Εβδομάδας

Δ. Τροφές που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της νηστείας και τα οφέλη τους στην υγεία του ανθρώπου



Ωφέλη για την υγεία του ανθρώπου

-βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, και την **καταπολέμηση** της δυσκοιλιότητας
-**μείωση** της συχνότητας εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (π.χ. παχέως εντέρου, μαστού και προστάτη).
-**τόνωση** του ανοσοποιητικού συστήματος
-**παρεμπόδιση** της δράσης των ελευθέρων ριζών.
βελτιώνουν καρδιακή και νευρική λειτουργία λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού.

-**προστατεύουν** από την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδη διαβήτη,
-**μειώνουν** ελαφρώς τη χοληστερίνη, αυξάνουν ελαφρώς τα επίπεδα της HDL («καλής» χοληστερίνης).

Αντικαρκινική η διατροφή στο Άγιο Όρος



Ασπίδα κατά του καρκίνου αποτελεί η "ορθόδοξη" και η μεσογειακή διατροφή που ακολουθούν οι μοναχοί του Αγίου Όρους.