



Η νηστεία, πέρα από θρησκευτική παράδοση, είναι για πολλούς μια καλή ευκαιρία να προσέξουν λίγο περισσότερο τη διατροφή τους, επιδιώκοντας μείωση του σωματικού τους βάρους.

Πράγματι, η υιοθέτηση ενός διατροφικού προτύπου, το οποίο βασίζεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά και δεν περιλαμβάνει ζωικά προϊόντα, που συχνά περιέχουν αυξημένα ποσά λιπαρών και θερμίδων, μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη απώλειας βάρους, αρκεί βέβαια, να τηρείται ο «κανόνας» του μέτρου και της ισορροπίας.

Έτσι, δε θα πρέπει κανείς να ξεχνά πως ακόμη κι αν τα τρόφιμα που επιλέγονται κατά τη διάρκεια της νηστείας, αποτελούν στην πλειοψηφία τους υγιεινές επιλογές, ωστόσο δεν παύουν να περιέχουν θερμίδες, κι επομένως μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη και ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους, εάν δε δοθεί προσοχή στη συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσής τους.

Συνεπώς, νηστίσιμα τρόφιμα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα, όπως οι ξηροί καρποί, τα αποξηραμένα φρούτα, το ταχίνι, ο χαλβάς, η μαύρη σοκολάτα και τα διάφορα προϊόντα δημητριακών (ζυμαρικά, παξιμάδια, κράκερ, κριτσίνια, κουλούρια και άλλα αλμυρά και γλυκά αρτοσκευάσματα) θα πρέπει να καταναλώνονται σε «ελεγχόμενες» ποσότητες. Το ίδιο ισχύει βέβαια και για το ελαιόλαδο, αφού η «ελεύθερη» χρήση του σε όσπρια, λαδερά φαγητά και σαλάτες μπορεί να ...απογειώσει το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος.

