

## Böjtöljünk vagy tisztítsunk?



Idén a keresztény böjti időszak március másodikán, hamvazószerdán kezdődik, és április 16-ig, Nagyszombatig tart.

Ebben az időszakban önmegtartóztatás javasolt, nem csak a táplálkozásban (cukor, húsok kiiktatása az étrendből), hanem az alkohol, a dohányzás és a koffeintartalmú italok kerülése is ajánlott. Mivel a tavasz sokak számára a megtisztulás, újjászületés időszaka, sokan tartanak hasonló (vagy még ennél szigorúbb megszorítású) étrendet vallástól függetlenül, úgynevezett „tavaszi tisztítókuraként”, de olyan is akad, akik hasonló elvekkel próbálnak a súlyfeleslegüktől megszabadulni.

Ezekben az esetekben a szigorú böjt helyett jobb lenne az egészségesebb táplálkozás – és életmód – megvalósítása egész évben, hiszen egyáltalán nem javasolt az egyes táplálékcsoportok (pl. hús, tejtermékek) teljes elhagyása még rövid ideig sem.

Érdeemes tudni, hogy a böjtöléstől el lehet tekinteni fejlődő szervezetűek esetében (pl. gyerekkorban, terhesség idején), szoptatás alatt, betegség, gyógyszereszedés esetén és időskorban is. Tehát – elvileg – a cukorbetegeknek sem indokolt böjtölniük.

Ha valaki mégis úgy dönt, hogy ennek ellenére belevág, akkor fokozatosan érdemes elkezdni és befejezni is: már a kezdés előtt kerülendők a nehéz ételek, csökkentendő az adagok mennyisége (nem csak a szénhidrát-tartalmú összetevőké). Az állati eredetű élelmiszerek

legyenek zsiradékszegények („fehér hús”, savanyított tejtermék, sovány sajt és túró), és az ételkészítés során is kevesebb zsiradék használata ajánlott (inkább főzzünk, pároljunk).

A böjt nem fogyókúra és nem méregtelenítés, sokkal inkább kíméli az emésztőrendszert. A súlyvesztés csak annak eredménye, hogy az étrend energiatartalma is kevesebb. A túl szigorú étrendek viszont tápanyag-hiányos állapotot okozhatnak. Ezért a napi energiamennyiség legyen legalább 20-25 kcal / testtömeg kg.

A zöldségek, gyümölcsök és a teljesértékű gabonatermékek sok rostot tartalmaznak, serkentik a bélmozgást, így módon a salakanyagok gyorsabb kiürülését. A rostgazdagság mellett fontos a folyadékbevitel is (kb. 3 liter), elsősorban víz, tea és gyógytea formájában.

A húsok fogyasztása böjt idején kevésbé ajánlott, de az egészségesekeknek szóló ajánlások szerint is javasolt a húsok mennyiségének csökkentése, és hetente egy húsmentes nap tartása. Nem ajánlhatók viszont azok a böjttípusok, melyekből a húsok és tejtermékek – azaz a teljesértékű fehérjeforrások – teljes mértékben száműzve vannak (pl. léböjt, nyers étrend, gyümölcsnap). Viszont a hal kivételes szerepet kap, hiszen ennek fogyasztása nem tiltott. A tengeri halak különösen ajánlottak egyébként is mindenkinek, omega-3 tartalmuk miatt.

Nagyon fontos, hogy mielőtt bárki belekezd egy szigorú megszorítású étrendbe, előtte szakemberekkel – kezelőorvos, dietetikus – egyeztessen a részletekről!