

Διατροφικά λιπίδια και ψυχοσωματική υγεία. Ίατρική και θεολογική προσέγγιση

Ἡλία Ἐ. Μαζοκοπάκη*

Εἰσαγωγή

Μεταξύ τῶν πιὸ σημαντικῶν παραγόντων ποὺ ἐπηρεάζουν τὴν ψυχοσωματικὴν υγείαν καὶ τὴν μακροβιότητα τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἀναμφίβολα ἡ διαιτητικὴ/διατροφικὴ του συμπεριφορά, μὲ κύρια παράμετρο τὴ συνολικὴ ποσότητα καὶ ποιότητα τῶν προσλαμβανόμενων λιπιδίων ἀπὸ τὶς καταναλισκόμενες τροφές. Τὰ διατροφικὰ λιπίδια, ζωικῆς ἢ φυτικῆς προελεύσεως, στερεῆς (λίπη) ἢ ὑγρῆς (έλαια) μορφῆς, εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ τὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ. Ἐν τούτοις συνεχίζουν ἀκόμη καὶ σήμερον νὰ προκαλοῦν τὸ ἐνδιαφέρον ὄχι μόνον τῶν ἐπαγγελματιῶν υγείας ἀλλὰ καὶ τοῦ καταναλωτικοῦ κοινοῦ. Κύριος σκοπὸς τῆς παρούσας μελέτης εἶναι ἡ ἱατρικὴ καὶ θεολογικὴ προσέγγιση τῶν ἐπιδράσεων τῶν διατροφικῶν λιπιδίων στὴν ἀνθρώπινη ψυχοσωματικὴ υγεία, ὥστε νὰ βοηθήσει τὸν ἀναγνώστη στὴν υἰοθέτηση μιᾶς περισσότερο υγιεινῆς διατροφικῆς συμπεριφορᾶς ἀπαλλαγμένη ἀπὸ ἡδονικὰ κίνητρα καὶ αὐτοκαταστροφικὰς ὑπερβολές.

Ίατρικὴ προσέγγιση

Τὰ λιπίδια ἀποτελοῦν ἀδιάλυτες στὸ νερὸ χημικὲς ἐνώσεις ποὺ ἀνήκουν μαζί μὲ τοὺς ὑδατάνθρακες καὶ τὶς πρωτεΐνες στὰ μακροθρεπτικὰ

* Ὁ Ἀντιπλοίαρχος (ΥΙ) Ἡλίας Μαζοκοπάκης Π.Ν. εἶναι Στρατιωτικὸς Ἴατρὸς τοῦ Πολεμικοῦ Ναυτικοῦ, Εἰδικὸς Παθολόγος, Διδάκτωρ Ἱατρικῆς τοῦ Πανεπιστημίου Κρήτης καὶ ὑποφ. Διδάκτωρ τῆς Θεολογικῆς Σχολῆς τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν.

συστατικά τῶν τροφίμων. Τὰ λιπίδια εἶναι οἱ πλουσιώτερες σὲ θερμίδες οὐσίες, ἀφοῦ ἡ καύση ἐνὸς γραμμαρίου ἀποδίδει ἐννέα θερμίδες (kcal), διπλάσια ποσότητα ἀπὸ ὅ,τι οἱ ὑδατάνθρακες καὶ οἱ πρωτεΐνες (τέσσερις θερμίδες ἀνὰ γραμμάριο). Ἐκτὸς ὅμως ἀπὸ σημαντικὴ πηγὴ ἐνέργειας στὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό (λιπώδης ἰστός), τὰ λιπίδια – μεταξὺ τῶν ἄλλων– συμβάλλουν στὴν ἀκεραιότητα τῆς κυτταρικῆς μεμβράνης, λειτουργοῦν τρόπον τινὰ σὰν «ἀμορτισέρ» γιὰ πολλὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα, μεταφέρουν τὶς λιποδιαλυτὲς βιταμίνες A, D, E καὶ K καὶ χρησιμεύουν ὡς πρωταρχικὴ οὐσία σύνθεσης στεροειδῶν ὁρμονῶν, προσταγλανδινῶν καὶ χολικῶν ὀξέων. Στὴ διατροφή μας, τὰ λιπίδια βρίσκονται, ἀπὸ βιοχημικὴ ἄποψη, κυρίως ὡς τριγλυκερίδια (Triglycerides, TG), δηλαδή ὡς τρία λιπαρὰ ὀξέα ἐνωμένα μὲ ἓνα μόριο γλυκερόλης, καὶ ὡς χοληστερόλη (Cholesterol, C), ἡ ὁποία προέρχεται μόνον ἀπὸ τὸ ζωικὸ βασίλειο.

Τὰ λιπαρὰ ὀξέα ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἄτομα ἄνθρακα, ὑδρογόνου καὶ ὀξυγόνου, τὰ ὁποῖα συγκροτοῦν μίαν ἀνθρακικὴ ἀλυσίδα, ποὺ ἔχει ἓνα ὀξὺ στὸ ἓνα τῆς ἄκρο. Ἀνάλογα μὲ τὸν ἀριθμὸ τῶν ἀτόμων ὑδρογόνου ποὺ συνδέονται μὲ τὰ ἄτομα τοῦ ἄνθρακα, τὰ λιπαρὰ ὀξέα ταξινομοῦνται σὲ τρεῖς κατηγορίες: στὰ κορεσμένα λιπαρὰ ὀξέα (ΚΛΟ), τὰ ἀκόρεστα λιπαρὰ ὀξέα (ΑΛΟ) καὶ τὰ ὑδρογονωμένα ἢ τράνς (trans) λιπαρὰ ὀξέα (ΤΛΟ). Τὰ ΚΛΟ περιέχουν τὸν μέγιστο ἀριθμὸ ἀτόμων ὑδρογόνου ποὺ μποροῦν νὰ συκρατήσουν καὶ κανέναν διπλὸ δεσμό, ἐνῶ τὰ ΑΛΟ ἔχουν ἓναν (μονοακόρεστα λιπαρὰ ὀξέα/ΜΑΛΟ) ἢ περισσότερους (πολυακόρεστα λιπαρὰ ὀξέα/ΠΑΛΟ) διπλοὺς δεσμοὺς¹. Στὴν πραγματικότητα, τὰ περισσότερα λιπίδια ἀποτελοῦνται ἀπὸ ἓνα μείγμα διαφόρων τύπων ΚΛΟ καὶ ΑΛΟ, ἐνῶ ἀνάλογα μὲ τὸ ποιὰ κατηγορία λιπαρῶν ὀξέων ὑπερέχει, τὰ λιπίδια ἔχουν στερεή (π.χ. ζωικὰ λίπη ποὺ εἶναι πλούσια σὲ ΚΛΟ) ἢ ὑγρή (π.χ. ἐλαιόλαδο καὶ σπορέλαια ποὺ εἶναι πλούσια σὲ ΜΑΛΟ καὶ ΠΑΛΟ) μορφή σὲ θερμοκρασία

1. Ὁ εὐρύτατα χρησιμοποιούμενος τρόπος διάκρισης τῶν ΠΑΛΟ βασίζεται στὴ θέση τοῦ πρώτου διπλοῦ δεσμοῦ, ξεκινώντας ἀπὸ τὸ πιὸ ἀπόμακρο ἄτομο ἄνθρακα (ἄνθρακα τῆς μεθυλομάδας, CH₃-) σὲ σχέση μὲ τὴν καρβοξυλικὴ ὁμάδα. Ὁ ἄνθρακας αὐτὸς ὀνομάζεται «ὠμέγα» (ω-ἄνθρακας). Ἔτσι ὡς ω-3 καὶ ω-6 χαρακτηρίζονται τὰ ΠΑΛΟ τῶν ὁποίων ὁ πρῶτος διπλὸς δεσμὸς βρίσκεται στὸ 3ο καὶ τὸ 6ο ἄτομο ἄνθρακα, ξεκινώντας τὴν ἀρίθμηση ἀπὸ τὸν ω-ἄνθρακα (δηλαδή τὸ τελευταῖο ἄτομο ἄνθρακα μὲ βάση τὴν κανονικὴ ἀρίθμηση).

δωματίου². Οί σημαντικώτερες πηγές ΚΛΟ είναι τὰ ζωικά λίπη, ὅπως τὰ πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), τὸ λίπος τοῦ κρέατος καὶ τῶν προϊόντων του, ἢ πέτσα τῶν πουλερικών, τὸ αὐγὸ, ἢ κρέμα γάλακτος, τὸ βούτυρο, τὸ λαρδί καὶ ὀρισμένα φυτικά ἔλαια ὅπως τὸ κοκοφοινικέλαιο (περιέχει 93% ΚΛΟ) καὶ τὸ φοινικέλαιο (περιέχει 52% ΚΛΟ). Ἡ κυριώτερη πηγὴ ΜΑΛΟ εἶναι τὸ ἐλαιόλαδο (περιέχει ἐλαϊκὸ ὀξύ), ἐνῶ μικρότερες σχετικὰ ποσότητες ΜΑΛΟ περιέχονται στὰ φυτικά σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ἠλιέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο, κ.ἄ.), τὸ ἀβοκάντο, τὸ σουσάμι, τὰ ἀμύγδαλα, τὰ ἀράπικα φιστίκια καὶ τὰ καρύδια. Τὰ ω-3 ΠΑΛΟ περιέχονται σὲ ὀρισμένους ξηρούς καρπούς (στὰ καρύδια καὶ τὰ ἀμύγδαλα), στὸν λιναρόσπορο, τὴ σόγια, τὰ ἄγρια χόρτα (π.χ. γλιστρίδα, ἀντράκλα), τὰ λιπαρὰ φάρια (π.χ. σολομός, σαρδέλες, γαῦρος καὶ σκουμπρί) καὶ ἰχθυέλαια. Τὰ ω-6 ΠΑΛΟ περιέχονται κυρίως στὶς φυτικὲς μαργαρίνες καὶ σὲ φυτικά σπορέλαια (ὅπως τὸ καλαμποκέλαιο, τὸ ἠλιέλαιο, τὸ σογιέλαιο καὶ τὸ σησαμέλαιο). Τρόφιμα τὰ ὁποῖα περιέχουν ΤΛΟ εἶναι κυρίως τὰ πατατάκια, τὰ γαριδάκια, τὰ μπισκότα, οἱ γκοφρέτες, τὰ ἀρτοσκευάσματα τύπου κρουασάν, τὰ κράκερς, οἱ τηγανητὲς πατάτες τῶν fast food (τηγανισμένες μὲ ὑδρογονωμένα ἢ μερικῶς ὑδρογονωμένα φυτικά λίπη), τὰ τηγανητὰ λαχανικά (ὅπως τὰ onion rings), κάποιες μαργαρίνες καὶ φυτικά λίπη ποὺ ἔχουν παραχθεῖ μὲ τὴ μέθοδο τῆς ὑδρογόνωσης ἢ τῆς μερικῆς ὑδρογόνωσης φυτικῶν ἐλαίων³, ἀλλὰ καὶ τὸ λίπος τοῦ βοδινοῦ, τοῦ ἀρνιοῦ καὶ τοῦ προβάτου, καθὼς καὶ τὰ προϊόντα ποὺ προέρχονται ἀπὸ τὸ κρέας καὶ τὸ γάλα (π.χ. βούτυρο) τῶν ζῶων αὐτῶν, κ.λπ. Σὲ ὀρισμένα τρόφιμα τὰ λίπη εἶναι ἰδιαιτέρως ἐμφανῆ καὶ ὀνομάζονται *ὄρατὰ λίπη* (π.χ. τὸ ἐξωτερικὸ λίπος τῆς χοιρινῆς μπιριζόλας, τὸ βούτυρο, τὸ ἐλαιόλαδο, κ.ἄ.), ἐνῶ σὲ ἄλλα τρόφιμα τὰ

2. Γενικά ὅσο περισσότερα ΚΛΟ ἔχει ἓνα τρόφιμο, τόσο περισσότερο στερεὸ εἶναι σὲ θερμοκρασία περιβάλλοντος.

3. Ἡ ὑδρογόνωση (hydrogenation) εἶναι διαδικασία στερεοποίησης ΑΛΟ ποὺ ἐφαρμόζεται στὴ βιομηχανία τροφίμων ἀπὸ τὶς ἀρχὲς τῆς δεκαετίας τοῦ 1950. Λόγω ὅμως τῶν παραγόμενων, βλαπτικῶν γιὰ τὴν υἰγεία, ΤΛΟ, ἢ διαδικασία αὐτὴ ὀλοένα καὶ περισσότερο ἐγκαταλείπεται καὶ ἀντικαθίσταται ἀπὸ τὴ διαδικασία τῆς γαλακτωματοποίησης ἐπιλεγμένων φυτικῶν ἐλαίων. Τυπικά, ὅσο πιὸ «σκληρὴ» εἶναι μία μαργαρίνη ἢ ἓνα φυτικὸ λίπος ποὺ ἔχει παραχθεῖ μὲ τὴ διαδικασία τῆς ὑδρογόνωσης, τόσο μεγαλύτερη εἶναι καὶ ἡ περιεκτικότητά της σὲ ΤΛΟ.

λίπη δὲν εἶναι ἐμφανῆ καὶ ὀνομάζονται μὴ ὄρατὰ λίπη (π.χ. γάλα, τυρί, γιανουῖρι, κέικ, μπισκότα, μαγιονέζα, κ.ἄ.).

Ἡ χοληστερόλη ἀποτελεῖ δομικὸ καὶ λειτουργικὸ στοιχεῖο τοῦ κυττάρου καὶ ἡ παροχὴ τῆς πρὸς τοὺς ἰστούς πρέπει νὰ εἶναι συνεχῆς καὶ ἱκανοποιητικῆ. Τὸ ἥπαρ θεωρεῖται ἡ δεξαμενὴ τῆς χοληστερόλης στὸν ὄργανισμό. Ἡ χοληστερόλη τῆς ἐνδοηπατικῆς δεξαμενῆς προέρχεται ἀπὸ: α) τὴ χοληστερόλη τῆς τροφῆς⁴, β) τὴ χοληστερόλη ποὺ συντίθεται στοὺς ἐξωηπατικούς ἰστούς, καὶ γ) τὴ *de novo* σύνθεση τῆς χοληστερόλης στὸ ἥπαρ. Ἡ διακίνηση τῆς χοληστερόλης στὸν ὄργανισμό γίνεται μὲ τὶς λιποπρωτεΐνες χαμηλῆς πυκνότητας (low density lipoproteins ἢ LDL) καὶ τὶς λιποπρωτεΐνες ὑψηλῆς πυκνότητας (high density lipoproteins ἢ HDL). Ἡ LDL χοληστερόλη (LDL-C) εἶναι γνωστὴ καὶ ὡς «κακὴ» χοληστερόλη, ἐνῶ ἡ HDL χοληστερόλη (HDL-C) ὡς «καλὴ» χοληστερόλη⁵. Ὑπενθυμίζουμε ὅτι ἡ κυριώτερη λειτουργία τῆς LDL εἶναι ἡ μεταφορὰ τῆς χοληστερόλης στοὺς περιφερικούς ἰστούς γιὰ τὴ δημιουργία κυτταρικών μεμβρανῶν καὶ τὴ σύνθεση στεροειδῶν ὁρμονῶν⁶, ἐνῶ τῆς HDL, ποὺ σχηματίζεται στὸ λεπτὸ ἔντερο καὶ τὸ ἥπαρ, ἡ μεταφορὰ τῆς χοληστερόλης ἀπὸ τοὺς περιφερικούς ἰστούς πίσω στὸ ἥπαρ γιὰ ὀξειδωσιμὴ καὶ ἀπέκκριση (ἀντίστροφη μεταφορὰ χοληστερόλης)⁷.

Μεγάλη σημασία γιὰ τὴν ἀνθρώπινη ὑγεία ἔχει τόσο ἡ ποσότητα ὅσο καὶ ἡ ποιότητα τῶν λιπιδίων ποὺ καταναλώνονται. Μεταξὺ τῶν λιπαρῶν ὀξέων ποὺ συνιστοῦν τὴ συνολικὴ ποσότητα λιπιδίων τῆς

4. Σημαντικὲς διατροφικὲς πηγὲς χοληστερόλης εἶναι τὸ λίπος τῶν γαλακτοκομικῶν προϊόντων καὶ τοῦ κρέατος. Ὁ κρόκος τοῦ αὐγοῦ εἶναι ἰδιαίτερα πλούσιος σὲ χοληστερόλη, ἀλλὰ σὲ ἀντίθεση μὲ τὰ γαλακτοκομικὰ προϊόντα καὶ τὸ κρέας δὲν περιέχει ΚΛΟ.

5. Στὴν πραγματικότητα ἡ χοληστερόλη εἶναι μία. Αὐτὸ ποὺ τὴν κάνει «κακὴ» ἢ «καλὴ» εἶναι τὸ «ὄχημα» πάνω στὸ ὁποῖο μεταφέρεται. Ὅταν μεταφέρεται ἀπὸ τὶς LDL θεωρεῖται κακὴ, ἐνῶ ὅταν μεταφέρεται ἀπὸ τὶς HDL θεωρεῖται καλὴ.

6. Τὸ μεγαλύτερο μέρος τῆς χοληστερόλης ποὺ μεταφέρεται ἀπὸ τὴν LDL εἶναι ἐνδογενῶς παραγόμενὴ ἀπὸ τὸ ἥπαρ.

7. Τὰ χαμηλὰ ἐπίπεδα HDL-C στὸ αἷμα θεωροῦνται ἰσχυρὸς παράγων κινδύνου γιὰ τὴν ἐμφάνιση ΚΑΝ, ἐνῶ ὁ λόγος LDL-C/HDL-C ἀποτελεῖ ἰσχυρότερο προγνωστικὸ παράγοντα κινδύνου ἀπὸ τὴν αὐξημένη LDL-C. Τὰ χαμηλὰ ἐπίπεδα HDL-C συνδυαζόμενα μὲ αὐξημένα ἐπίπεδα TG στὸ αἷμα ἀνήκουν στὰ κριτήρια διάγνωσης τοῦ μεταβολικοῦ συνδρόμου.

δίαιτας, μόνο τὰ ΚΛΟ και τὰ ΤΛΟ αυξάνουν τὰ επίπεδα τῆς LDL-C στο αίμα, ἢ ὁποία ἀποτελεῖ σοβαρό, ἀλλὰ δυνητικά τροποποιήσιμο, παράγοντα κινδύνου για τὴν ἐμφάνιση καρδιαγγειακῶν νοσημάτων (KAN)⁸. Μάλιστα, για κάθε αύξηση τῆς πρόσληψης ΚΛΟ κατὰ 1%, στο σύνολο τῶν προσλαμβανομένων θερμίδων, τὰ επίπεδα LDL-C τοῦ αίματος αυξάνονται κατὰ 2%. Ἀντίστροφα, ἢ μείωση τῆς πρόσληψης ΚΛΟ κατὰ 1% στο σύνολο τῶν προσλαμβανομένων θερμίδων μειώνει τὰ επίπεδα τῆς LDL-C τοῦ αίματος κατὰ 2%⁹. Τὰ ΜΑΛΟ και τὰ ω-6 ΠΑΛΟ ἐλαττώνουν τὰ επίπεδα τῆς ὀλικῆς χοληστερόλης (Total cholesterol, T-C) και LDL-C, καθὼς και τῶν TG στο αίμα, ἐνῶ τὰ ω-3 ΠΑΛΟ ἐλαττώνουν τὰ επίπεδα τῶν TG, ἐνῶ αυξάνουν τὰ επίπεδα τῆς LDL-C στο αίμα. Τὰ ΤΛΟ, ὅπως τὰ ΚΛΟ, αυξάνουν σημαντικά τὰ επίπεδα τῆς LDL-C στο αίμα, ἐνῶ, ἀντίθετα με τὰ ΚΛΟ, ὀδηγοῦν ἐπιπλέον σὲ μείωση τῆς HDL-C και σὲ αύξηση τῶν TG στο αίμα, γεγονός που ἐπιφέρει μεγάλη αύξηση τοῦ κινδύνου για ΚΑΝ (αύξηση τοῦ λόγου LDL-C/HDL-C)¹⁰. Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐπίδραση τῆς χοληστερόλης τῆς τροφῆς στὸν μεταβολισμό τῶν λιπιδίων, αὐτὴ φαίνεται νὰ αυξάνει τὰ επίπεδα τῆς T-C και τῆς LDL-C σὲ μικρότερο βαθμὸ σὲ σχέση με τὰ ΚΛΟ. Μία αύξηση τῆς διαιτητικῆς χοληστερόλης κατὰ 25 mg ἀντιστοιχεῖ κατὰ μέσο ὄρο σὲ αύξηση τῶν ἐπιπέδων τῆς T-C τοῦ ὀροῦ κατὰ 1 mg/dL¹¹.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐπίδραση τῆς διαιτητικῆς πρόσληψης λιπιδίων (λιπῶν και ἐλαίων) στὴν ἀνθρώπινη υγεία, ἢ πλειονότητα τῶν ἐπιστημονικῶν δεδομένων συγκλίνει στα ἀκόλουθα¹²: α) Δὲν παρατηροῦνται συσχετίσεις

8. Πρόκειται για νοσήματα με κοινὸ χαρακτηριστικὸ τὴν παρουσία ἀθηροσκλήρωσης σὲ ἀγγεία τοῦ σώματος. Τέτοια νοσήματα εἶναι ἡ στεφανιαία νόσος (ΣΝ), τὸ ἀγγειακὸ ἐγκεφαλικὸ ἐπεισόδιο (ΑΕΕ) και ἡ περιφερικὴ ἀγγειοπάθεια (στένωση καρωτίδων, διαλείπουσα χωλότητα, ἀνεύρυσμα κοιλιακῆς ἀορτῆς).

9. Βλ. Ἀ. Ζαμπέλας, «Λιπαρὰ ὀξέα, δυσλιπιδαιμίες και καρδιαγγειακὸς κίνδυνος», σ. 172· διαθέσιμο στο: <https://e-endocrinology.gr/wp-content/uploads/2014/05/09-11.pdf>.

10. Βλ. Μ. J. Gibney, I. A. Macdonald & H. M. Roche, *Nutrition and Metabolism*, Blackwell Publishing Ltd, 1st Oxford 2003. Ἐπιστημονικὴ ἐπιμέλεια ἐλληνικῆς ἔκδοσης Ἀ. Ζαμπέλας, *Διατροφή και μεταβολισμός*, Ἐπιστημονικὲς ἐκδ. Παρισιάνου Α.Ε., Ἀθήνα 2008, σ. 298.

11. Βλ. Ζαμπέλας, «Λιπαρὰ ὀξέα, δυσλιπιδαιμίες και καρδιαγγειακὸς κίνδυνος», ὀ.π., σ. 171.

12. Βλ. Ἐθνικὸς Διατροφικὸς Ὅδηγὸς για ἐνήλικες, Ἰνστιτοῦτο Προληπτικῆς

ὅταν μελετᾶται μεμονωμένα ἡ πρόσληψη ΚΛΟ καὶ ὁ κίνδυνος ἐμφάνισης ΚΑΝ. β) Ἡ ὑψηλὴ κατανάλωση ΚΛΟ ἔχει ἐπιβαρυντικὴ δράση στὴν ἐμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ τ. 2). γ) Ἡ ἀντικατάσταση τῶν ΚΛΟ ἀπὸ ΠΑΛΟ στὴ διατροφή εἶναι εὐεργετικὴ γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ καρδιαγγειακοῦ συστήματος, ἐνῶ προστατεύει ἀπὸ τὴν ἐμφάνιση ΣΔ τ. 2. δ) Ἡ κατανάλωση ΤΛΟ ἔχει ἐπιβαρυντικὲς ἐπιδράσεις τόσο στὴν ὑγεία τοῦ καρδιαγγειακοῦ συστήματος, ὅσο καὶ στὴν ἐμφάνιση ΣΔ τ. 2. ε) Ἡ σχέση τῆς κατανάλωσης ΠΑΛΟ ἢ ΜΑΛΟ μὲ τὴν ἐμφάνιση ΚΑΝ, ΣΔ τ. 2 καὶ κακοήθων νεοπλασιῶν δὲν εἶναι ἐπαρκῶς τεκμηριωμένη. στ) Τὸ ἐλαιόλαδο ἔχει εὐεργετικὲς ἐπιδράσεις στὴν ὑγεία τοῦ καρδιαγγειακοῦ συστήματος καὶ δρᾷ προστατευτικὰ ἔναντι τῆς ἐμφάνισης κακοήθων νεοπλασιῶν. ζ) Οἱ δίαιτες μὲ χαμηλὴ περιεκτικότητα λίπους (<30% τῆς συνολικῆς ἐνεργειακῆς πρόσληψης [E]) μειώνουν τὰ ἐπίπεδα τῆς LDL-C μόνο ὅταν εἶναι ταυτόχρονα χαμηλὴ ἡ πρόσληψη ΚΛΟ. Ἄν καὶ ἡ διαιτητικὴ πρόσληψη λιπιδίων φαίνεται νὰ σχετίζεται μὲ τὴν παχυσαρκία, ὁ ὑπεύθυνος παθοφυσιολογικὸς μηχανισμὸς δὲν ἔχει ἀκόμη γίνῃ πλήρως κατανοητός¹³. Ἐπίσης, οἱ διατροφικὲς ὁδηγίες ποὺ δίνουν ἔμφραση στὸν περιορισμὸ τῆς συνολικῆς πρόσληψης λίπους (<30% τῆς E) εἶναι δυνατὸν νὰ προκαλέσουν ὑπερκατανάλωση ὕδατανθράκων, συμβάλλοντας στὴν αὐξημένη συχνότητα ἐμφάνισης παχυσαρκίας¹⁴. Σύμφωνα μὲ τὶς πρόσφατες Εὐρωπαϊκὲς ὁδηγίες γιὰ τὴν πρόληψη τῆς ΚΑΝ, προτείνεται ἡ πρόσληψη τῶν ΚΛΟ νὰ εἶναι <10% τῆς [E], ἀντικαθιστώντας τὰ ΚΛΟ μὲ ΠΑΛΟ, ἐνῶ ἡ πρόσληψη ΤΛΟ πρέπει νὰ

Περιβαλλοντικῆς καὶ Ἑργασιακῆς Ἰατρικῆς, Prolepsis 2014, σσ. 106-115. Ζαμπέλας, «Λιπαρὰ ὀξεᾶ, δυσλιπιδαιμίες καὶ καρδιαγγειακὸς κίνδυνος», ὅ.π., σσ. 169-191. M. F. Piepoli, et al., “2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR)”, *Eur Heart J.* 37 (2016), σσ. 2315-2381.

13. Πιθανολογούμενες αἰτίες ἀποτελοῦν ἡ ὑψηλὴ ἐνεργειακὴ πυκνότητα τοῦ λίπους (39KJ/gr), ὁ μεγαλύτερος καὶ πιὸ εὐχάριστος γευστικὸς ἐρεθισμὸς ποὺ προκαλοῦν τὰ λιπαρὰ φαγητά, ἡ ὑπαρξὴ κάποιας γενετικῆς προδιάθεσης, ἡ μικρότερη δυνατότητα τοῦ λίπους νὰ προκαλεῖ κορεσμὸ (σὲ σχέση μὲ τὶς πρωτεΐνες καὶ τοὺς ὕδατάνθρακες), ἡ ἰδιαίτερη προτίμηση τοῦ ὄργανισμοῦ νὰ ἀποθηκεύει λίπος, κ.ἄ.

14. Βλ. Ζαμπέλας, «Λιπαρὰ ὀξεᾶ, δυσλιπιδαιμίες καὶ καρδιαγγειακὸς κίνδυνος», ὅ.π., σσ. 170-171.

είναι όσο το δυνατόν ελάχιστη (<1% E)¹⁵. Επίσης, το γνωστό διατροφικό πρότυπο της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής ή παραδοσιακής Μεσογειακής Δίαιτας (ΠΜΔ) προτείνει την αύξημένη πρόσληψη ΜΑΛΟ, κυρίως μέσω της κατανάλωσης ελαιολάδου και βρώσιμων έλιων, καθημερινή πρόσληψη φρέσκων φρούτων και λαχανικών, δημητριακών όλικής άλεσης, άπαχων ή χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικών προϊόντων και ξηρών καρπών, έβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού, πουλερικών και όσπρίων, μηνιαία πρόσληψη κόκκινου κρέατος και τών προϊόντων του, καθώς και μέτρια καθημερινή πρόσληψη αλκοόλ, συνήθως με τη μορφή κόκκινου κρασιού μαζί με τὰ γεύματα (2 ποτηράκια ή 20 γραμμάρια ήμερησίως για τούς άνδρες, 1 ποτηράκι ή 10 γραμμάρια ήμερησίως για τις γυναίκες)¹⁶. Αξίζει να σημειωθεί ότι ή ΠΜΔ ανακηρύχθηκε τὸ 2013 από τόν Έκπαιδευτικό, Έπιστημονικό και Πολιτιστικό Όργανισμό τών Ένωμένων Έθνών (UNESCO) «Ήυλο Πολιτιστικό Άγαθὸ τής Άνθρωπότητας»¹⁷. Η ΠΜΔ άποτελεϊ ένα από τὰ υγιεινότερα διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως.

Έκτὸς τών προαναφερομένων βλαπτικῶν έπιδράσεων τής διαιτητικῆς πρόσληψης ΚΛΟ στην υγεία τοῦ ανθρώπου, δὲν παραβλέπουμε τὸν σημαντικό ρόλο ποῦ αὐτὰ διαδραματίζουν στην έρωτική διάθεση (*libido*) τοῦ ανθρώπου, καθώς αυξάνουν τὰ επίπεδα τής τεστοστερόνης τοῦ αίματος, μιᾶς στεροειδοῦς ὁρμόνης υπεύθυνης, μεταξύ άλλων, για τή σεξουαλική και αναπαραγωγική λειτουργία. Αὐτὸ συμβαίνει γιατί ή πρώτη ὕλη για τή βιοσύνθεση τής τεστοστερόνης είναι ή χοληστερόλη, ή ὁποία προέρχεται είτε από τήν πρόσληψη τής κυκλοφοροῦσας στὸ πλάσμα τοῦ αίματος LDL-C από τὰ κύτταρα Leydig τών ὀρχεων ή τὰ κύτταρα τών ὠοθυλακίων, είτε από ὑδρόλυση έστερων τής χοληστερόλης, ποῦ είναι άποθηκευμένοι στὰ σταγονίδια λιπιδίων, είτε από *de novo* σύνθεσή της από τὸ ὀξικὸ ὀξὺ στὸ λειὸ ένδοπλασματικὸ

15. Βλ. M. F. Piepoli et al., ὀ.π. Αὐτὸ πρακτικά σημαίνει ὅτι ένας άνθρωπος ποῦ καταναλώνει περίπου 2000 θερμίδες καθημερινὰ δὲν πρέπει νὰ υπερβαίνει τις 20 θερμίδες από ΤΛΟ, δηλαδή πάνω από 2 γραμμάρια.

16. Βλ. A. Bach-Faig et al., “Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates”, *Public Health Nutr.* 14 (2011), σσ. 2274-2284.

17. Βλ. UNESCO, *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, Mediterranean diet*, διαθέσιμο στὸ: <https://ich.unesco.org/en/lists>

δίκτυο τοῦ κυττάρου¹⁸. Ἡ πλειονότητα τῶν ἐπιστημονικῶν δεδομένων ἔχει ἐξ ἄλλου τεκμηριώσει τὴ θετικὴ ἐπίδραση τῆς διαιτητικῆς πρόσληψης ΚΛΟ ἔναντι αὐτῆς τῶν ΠΑΛΟ ὅσον ἀφορᾷ τὴν παραγωγὴ τῆς τεστοστερόνης καὶ κατὰ συνέπεια ἔχει ἐρμηνεύσει τὶς χαμηλότερες τιμὲς τεστοστερόνης αἵματος ποὺ παρουσιάζουν οἱ φυτοφάγοι (vegans)¹⁹. Ἡ ἐνισχυτικὴ δράση τῶν ΚΛΟ στὴν ἐρωτικὴ διάθεση, μὲσω αὐξήσεως τῆς παραγωγῆς τεστοστερόνης μπορεῖ, κατὰ τὴν ἄποψή μας, νὰ αἰτιολογήσει σὲ κάποιον βαθμὸ τὴ σεξουαλικὴ συμπεριφορὰ τῶν νέων τῆς ἐποχῆς μας, ἢ ὁποῖα χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἐπικίνδυνη (χωρὶς προφύλαξη) σεξουαλικὴ ἀπελευθέρωση μὲ προοδευτικὴ ἐλάττωση τοῦ ὀρίου ἡλικίας ἔναρξης σεξουαλικῶν ἐπαφῶν²⁰. Γιὰ τοὺς περισσότερους νέους τῆς ἐποχῆς μας, ἡ σεξουαλικὴ ἐπαφὴ δὲν ἀποτελεῖ τὴν ὀλοκλήρωση μιᾶς ἐρωτικῆς σχέσης μεταξὺ δύο ἀνθρώπων διαφορετικοῦ φύλου χαρακτηριζόμενης ἀπὸ ἀμοιβαία ἀγάπη καὶ ἀλληλοσεβασμὸ, ἀλλὰ ἐξαντλεῖται στὴν πράξη μόνο τῆς ἔνωσης δύο ἀνθρώπων ποὺ στόχο ἔχει τὴν ἐξασφάλιση τῆς ἡδονῆς μὲσα ἀπὸ μία ἐγωιστικὴ χρῆση τοῦ ἔμφυτου σεξουαλικοῦ ἀναπαραγωγικοῦ ἐνστίκτου. Ἡ ἐπίδραση τῆς ὑπερβολικῆς κατανάλωσης, πλούσιων σὲ ΚΛΟ, εὐγευστων «διατροφικῶν σκουπιδιῶν», προωθούμενων ἀπὸ καλοστημένες βιομηχανίες τροφίμων στὴ σεξουαλικὴ συμπεριφορὰ τῶν νέων δὲν πρέπει νὰ ὑποεκτιμᾶται.

Ὑπάρχει ὅμως καὶ μία ἕτερη ἐπίδραση τῶν διατροφικῶν λιπιδίων, ἢ ὁποῖα σχετίζεται μὲ τὴν ἥπια ὑπναγωγὸ δράση τους²¹. Ἡ ὑπνηλία

18. Βλ. H. C. Kraemer et al., "Orgasmic frequency and plasma testosterone levels in normal human males", *Arch Sex Behav.* 5 (1976), σσ. 125-132. L. Schiffer et al., "Intracrine androgen biosynthesis, metabolism and action revisited", *Mol Cell Endocrinol.* 465 (2018), σσ. 4-26. Ἡ. Κατσίκης καὶ συν., «Ἀνδρογόνα στὸν ἄνδρα: παραγωγὴ καὶ φυσιολογία», *Ἑλληνικὴ Μαιευτικὴ καὶ Γυναικολογία* 21 (2009), σσ. 289-295.

19. Βλ. E. E. Mazokopakis & G. Samonis, "Why is meat excluded from the Orthodox Christian diet during fasting? A religious and medical approach", *Maedica (Buchar)* 13 (2018), σσ. 282-285.

20. Στούς σημαντικώτερους κινδύνους ποὺ συνεπάγεται ἡ σεξουαλικὴ ἀπελευθέρωση τῶν νέων ἀνήκουν τὰ σεξουαλικῶς μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), ἢ ἀνεπιθύμητη ἐγκυμοσύνη καὶ ἡ ἔκτρωση, κίνδυνοι μὲ ποικίλες ἐπιπτώσεις (ιατρικές, κοινωνικές, οικονομικές, νομικές, ἠθικές, ψυχολογικές). Περισσότερα βλ. X. Κωτσιόρου & K. Μπακαλιάνου, «Οἱ κίνδυνοι τῆς σεξουαλικῆς ἀπελευθέρωσης τῶν νέων στὴν σύγχρονη ἑλληνικὴ κοινωνία», Ἐφημερίδα «Τὰ νέα τοῦ Οἰκογενειακοῦ Προγραμματισμοῦ», τεύχος 25, Ἰανουάριος-Μάρτιος 2010.

21. Βλ. G. Lindseth & A. Murray, "Dietary macronutrients and sleep", *West J Nurs*

πού εμφανίζεται μετά από την κατανάλωση ενός λιπαρού γεύματος ή τροφής (π.χ. κρέατος ή γάλακτος), όφειλεται πιθανόν στη μεταγευματική άπελευθέρωση από τα κύτταρα του βλεννογόνου του δωδεκαδακτύλου και της νήστιδας της πεπτιδικής όρμόνης χολοκυστοκινίνης²². Είναι βέβαια γνωστό ότι μεταγευματική ύπνηγλία μπορεί να προκαλέσει και ή κατανάλωση πρωτεϊνούχων, πλούσιων σε τρυπτοφάνη/TRP (π.χ. γάλα²³), ή ύδατανθρακούχων, τροφών ή γευμάτων, άνεξάρτητα από τὸ ἂν αὐτὰ συνδυάζονται ἢ ὄχι με λίπη και ἔλαια²⁴. Εὐνόητο εἶναι ὅτι ὅσο περισσότεροι εἶναι οἱ συνδυασμοὶ μακροθρεπτικῶν συστατικῶν (δηλαδή ὕδατανθράκων, πρωτεϊνῶν και λιπῶν-ἐλαίων) στὰ γεύματα πού καταναλώνουμε, τόσο ἡ πιθανότητα ἐμφάνισης μεταγευματικῆς ύπνηγίας εἶναι μεγαλύτερη. Ἐπιπλέον, τὰ παχύσαρκα, λόγω αὐξημένης διαιτητικῆς πρόσληψης λιπιδίων ἢ γενικότερα ὑπερφαγίας, ἄτομα ἔχουν συνήθως ἀποφρακτικὴ ὑπνικὴ ἄπνοια²⁵ και κατὰ συνέπεια ἐμφανίζουν, μεταξὺ τῶν ἄλλων συμπτωμάτων, ὑπνηγία κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας. Εἶναι φανερό ὅτι ἡ ὑπνηγία αὐτὴ στερεῖ ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο τὴν ικανότητα νὰ ἀντιδρᾷ ἄμεσα στὰ ἐρεθίσματα και νὰ σκέπτεται με ὄξυδέρκεια.

Res. 38 (2016), σσ. 938-958. G. Irmisch et al., "Fatty acids and sleep in depressed inpatients", *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 76 (2007), σσ. 1-7. A. A. Santana et al., "Sleep duration in elderly obese patients correlated negatively with intake fatty", *Lipids Health Dis.* 11 (2012), σ. 99.

22. Βλ. K. Peuhkuri et al., "Diet promotes sleep duration and quality", *Nutr Res.* 32 (2012), σσ. 309-319.

23. Ἡ α-λακταλβουμίνη, χαρακτηριστικὴ πρωτεΐνη τοῦ ὄρου τοῦ γάλακτος, εἶναι πολὺ πλούσια σε τρυπτοφάνη. Μπορεῖ νὰ προκαλέσει αὐξηση τοῦ λόγου TRP/LNAA μέχρι και 130%, αὐξάνοντας ἔτσι σημαντικὰ τὴ συγκέντρωση τῆς σεροτονίνης και κατὰ συνέπεια τῆς ὑπαγωγῶ μελατονίνης στὸν ἐγκέφαλο. LNNA εἶναι τὰ μεγάλα οὐδέτερα ἀμινοξέα (Large Neutral Amino Acids): τυροσίνη, φαινυλαλαλίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, βαλίνη, μεθειονίνη.

24. Βλ. Peuhkuri et al., ὄ.π., Lindseth & Murray, ὄ.π.

25. Ἡ ὑπνικὴ ἄπνοια, ἡ ὁποία συμβαίνει κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ ὕπνου, μπορεῖ νὰ διαχωρισθεῖ σε δύο κύριους τύπους: τὴν κεντρικὴ ὑπνικὴ ἄπνοια (central sleep apnea/CSA) και τὴν ἀποφρακτικὴ ὑπνικὴ ἄπνοια (obstructive sleep apnea/OSA). Ἡ ἀποφρακτικὴ ὑπνικὴ ἄπνοια χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἐπαναλαμβανόμενα ἐπεισόδια ἀπόφραξης τῆς ἀναπνευστικῆς ὁδοῦ, τὰ ὁποία συμβαίνουν κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ ὕπνου, συνήθως σχετίζονται με πτώση τῶν ἐπιπέδων του ὄξυγόνου στὸ αἷμα και ὀδηγοῦν σε ὑπνηγία κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας. Περίπου 7 στοὺς 10 ἄνθρώπους πού ἔχουν ὑπνικὴ ἄπνοια εἶναι παχύσαρκοι.

Τὰ λιπίδια, είτε λαμβάνονται μέσω τῆς κατανάλωσης τροφίμων ζωικῆς καὶ φυτικῆς προέλευσης είτε περιέχονται σὲ ἐπεξεργασμένα τρόφιμα είτε χρησιμοποιοῦνται γιὰ τὸ μαγεῖρεμα εἴτε προστίθενται μετὰ ἀπὸ τὸ σερβίρισμα, συνεισφέρουν σημαντικὰ στὴ γεύση τῶν τροφίμων καὶ διεγείρουν τὴν ὄρεξη. Εἶναι γεγονὸς ὅτι οἱ περισσότερες «νόστιμες» καὶ «γευστικές» τροφές ποὺ προωθοῦν οἱ σύγχρονες βιομηχανίες τροφίμων περιέχουν τοὺς γνωστοὺς συνδυασμοὺς λίπος+άλατι ἢ λίπος+ζάχαρη, ποὺ τὶς καθιστοῦν ἀκαταμάχητα αἰσθητηριακὰ θέληγτρα. Εἶναι ἐξ ἄλλου γνωστὴ ἡ ἔμφυτη προδιάθεση τοῦ ἀνθρώπου νὰ ἐπιλέγει τρόφιμα ποὺ ἔχουν γλυκιὰ γεύση καὶ νὰ ἀποστρέφεται ὅσα ἔχουν πικρή²⁶, καθὼς καὶ ἡ δυσάρεστη γεύση αὐτῶν καθ' ἑαυτά, τῶν περιεχομένων στὰ διατροφικὰ λίπη λιπαρῶν ὀξέων, ἡ ὁποία ὁμως καλύπτεται ὅταν συνδυάζεται μετὰ τὶς ἄλλες χημικὲς οὐσίες καὶ γεύσεις τῶν τροφίμων²⁷. Ὅταν οἱ συγκεντρώσεις τῶν λιπαρῶν ὀξέων ποὺ συνιστοῦν τὸ λίπος εἶναι ὑψηλὴ σὲ ἓνα τρόφιμο, οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι τὸ ἀπορρίπτουν. Σὲ τέτοιες περιπτώσεις, ἡ γεύση τοῦ λίπους ἀποτελεῖ προειδοποίηση γιὰ νὰ μὴν καταναλωθεῖ ἡ τροφή. Ἀντίθετα, οἱ χαμηλὲς συγκεντρώσεις λιπαρῶν ὀξέων στὰ τρόφιμα μπορεῖ νὰ ἐνισχύσουν τὴν ἐλκυστικότητά τους, ὅπως ἀκριβῶς συμβαίνει μετὰ ὀρισμένες χημικὲς οὐσίες, οἱ ὁποῖες, ἂν καὶ πικρὲς ἀπὸ μόνες τους, κάνουν ὁμως τὰ τρόφιμα στὰ ὁποῖα ἐμπεριέχονται πιὸ νόστιμα (π.χ. σοκολάτα). Ἔτσι, ἡ προσθήκη μικρῆς ποσότητας λιπῶν στὰ τρόφιμα ἀπὸ τὶς βιομηχανίες τροφίμων αὐξάνει τὴν ἐνισχυτικὴ τους ἀξία, τὰ κάνει δηλαδὴ πιὸ εὐγευστα καὶ συνεπῶς πιὸ ἀπολαυστικά, μέσω τοῦ μηχανισμοῦ αὐξήσεως τῆς παραγωγῆς τῶν νευροδιαβιβαστικῶν οὐσιῶν στὸν ἐγκέφαλο, ὅπως π.χ. τῆς ντοπαμίνης (dopamine, DA), ποὺ εἶναι ὑπεύθυνη γιὰ τὸ ἡδονικὸ κύκλωμα ἀνταμοιβῆς (reward system)²⁸, καὶ τῆς

26. Βλ. Ἀ.-Α. Ματάλα, *Διατροφή καὶ πολιτισμὸς - Βιοπολιτισμικὲς προσεγγίσεις τῆς ἐπιλογῆς τροφῆς*, Ἑλληνικὰ Ἀκαδημαϊκὰ Ἡλεκτρονικὰ Συγγράμματα καὶ Βοηθήματα 2015, σσ. 2-3, διαθέσιμο στό: https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/3801/2/1536_Matala.pdf.

27. Ἀμερικανοὶ ἐρευνητὲς ἀνακάλυψαν ὅτι ἀποκωδικοποίησαν τὴ γεύση τοῦ λίπους (ἕκτη γεύση), τὴν ὁποία ὀνόμασαν «oleogustus», ἀπὸ τὶς λέξεις oleo ποὺ σημαίνει λάδι καὶ gustus ποὺ σημαίνει γεύση. Στὰ ἑλληνικὰ θὰ μπορούσαμε νὰ ὀνομάσουμε αὐτὴ τὴ γεύση *λιπογευσία*. Περισσότερα βλ. C. A. Running et al., “Oleogustus: The unique taste of fat”, *Chem Senses* 40 (2015), σσ. 507-516.

28. Ὅσο περισσότερη DA ἀπελευθερώνεται στὸν ἐπικλινῆ πυρῆνα τοῦ ἐγκεφάλου, τόσο μεγαλύτερο εἶναι τὸ αἶσθημα εὐφορίας ποὺ θὰ βιώσει τὸ ἄτομο καὶ κατ' ἐπέκταση

σεροτονίνης (5-HT), με αποτέλεσμα να καλύπτει όχι μόνο τη βιολογική αλλά και τη συναισθηματική πείνα του κυριευμένου από το στρες και τα ποικίλα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα σύγχρονου καταναλωτικού ανθρώπου²⁹. Οί τροφές μάλιστα που συνδυάζουν ύδατάνθρακες και λιπαρά όπως π.χ. ένα γλυκό, ενεργοποιούν την έκλυση ένδορφινών, ούσιων δηλαδή που έχουν αναλγητική δράση (φυσικά παυσίπονα-όπιουχα) και φέρνουν χαρούμενη διάθεση³⁰. Όλα τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα ο καταναλωτής να αποζητά συχνότερα την κατανάλωση αυτών των τροφών, φθάνοντας κάποιες φορές ακόμη και στο επίπεδο του «έθισμού» (food/ fat addiction)³¹. Είναι επίσης αυτονόητο ότι όσο πιο γευστικό είναι το προϊόν, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα θα καταναλωθεί και συνεπώς τόσο μεγαλύτερο θα είναι το κέρδος που θα επιφέρει στη βιομηχανία τροφίμων. Αυτός εξ άλλου είναι και ο άπώτερος στόχος των περισσότερων βιομηχανιών τροφίμων, που δικαίως στις ημέρες μας ονομάζονται «βιομηχανίες πειρασμών και μεθοδευμένων προκλήσεων»³². Ταυτόχρονα όμως ο φιλήδονος άνθρωπος εξασπατάται, καθώς οί «έθιστικές» αυτές τροφές είναι συνήθως άθυγιεινές, με αποτέλεσμα ή άμετρη και υπερβολική κατανάλωσή τους να προκαλεί καταστρεπτικές βραχυχρόνιες και μακροχρόνιες συνέπειες στην υγεία του. Άρκει για παράδειγμα να υπενθυμίσουμε τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κακοηθειών από την ύψηλή κατανάλωση έπεξεργασμένου κρέατος (π.χ. σαλάμια, λουκάνικα, ζαμπόν, μπέικον, παστοურμά, χάμπουργκερ, “hot dog”) και τροφών τύπου “fast-food” (ταχύτατου τρόπου παρασκευής) πλούσιων σε θερμίδες (ύψηλή ενεργειακή

τόσο μεγαλύτερη θα είναι και ή έπιθυμία του για επανάληψη του βιώματος αυτού.

29. Βλ. Κ. Έμμανουηλίδου, *Ψυχολογία τής διατροφής. Πώς οί διατροφικές συνήθειες άντανακλούν τόν συναισθηματικό μας κόσμο*, έκδ. Μεταίχιμο, Άθήνα 2011, σσ. 23-27, 52-56.

30. Βλ. Έμμανουηλίδου, *ό.π.*, σσ. 23, 60.

31. Βλ. Έμμανουηλίδου, *ό.π.*, σσ. 60-64· D. M. Wieland “Food Addiction: A New Mental Health Disorder”, *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 57 (2019), σσ. 3-5· Έ. Ευράφη, *Έθισμός στην τροφή: Προσαρμογή και μελέτη τής έγκυρότητας του έρωτηματολογίου Yale Food Addiction Scale σε έλληνικό πληθυσμό*, Μεταπτυχιακή έργασία, Ίατρική Σχολή Έθνικου και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Άθηνων, Άθήνα 2019· S. Sarkar et al., “Fat addiction: Psychological and physiological trajectory”, *Nutrients* 11 (2019), pii: E2785.

32. Βλ. Ί. Θ. Χατζηνικολάου, άρχιμ., «Ή άπαρχή τής αγιότητας», έφημ. «Χανιώτικα Νέα», 18 Άπριλίου 2015, σ. 40.

πυκνότητα), λίπη (ιδιαίτερα ΚΛΟ και ΤΛΟ), άλάτι και ζάχαρη και φτωχών σε βιταμίνες και ίχνοστοιχεία³³, όπως και τους κινδύνους στην υγεία από την κατανάλωση έπεξεργασμένων λιπών (π.χ. μαργαρίνες πλούσιες σε ΤΛΟ). Πρέπει να παραδεχθούμε ότι οι τροφές που περιέχουν ΤΛΟ είναι νόστιμες και φθηνές, ενώ συντηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στα ράφια του σουπερ μάρκετ αλλά και του σπιτιού μας. Επίσης δεν είναι λίγες εκείνες οι περιπτώσεις που οι μαγιονέζες και άλλες λιπαρές σάλτσες χρησιμοποιούνται μαζί με πολύ άλάτι και άλλα μπαχαρικά στους χώρους έστίασης, με σκοπό να καλύψουν π.χ. την όχι καλή ποιότητα κρέατος, με αποτέλεσμα να προσφέρεται στον καταναλωτή ένα τελικό προϊόν με ωραία γεύση, χαμηλό κόστος, άφθονες θερμίδες και δυνητικά επικίνδυνο για την υγεία του. Είναι έξ άλλου γνωστό ότι η άμετρη κατανάλωση «γευστικών και άπολαυστικών» τροφών από τα παιδιά, μαζί με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και άσκησης («κατάχρηση του καναπέ, τής τηλεόρασης και του ηλεκτρονικού ύπολογιστή»)³⁴, ευθύνονται μεταξύ άλλων παραγόντων³⁵ για την αύξημένη συχνότητα παιδικής και έφηβικής

33. Ένδεικτικά βλ. World Cancer Research Fund (WCRF)/American Institute for Cancer Research (AICR), Continuous Update Project Expert Report 2018, “Meat, fish and dairy products and the risk of cancer”, διαθέσιμο στο: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>. *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για ενήλικες*, 5.π., σσ. 87-91· D. S. Chan et al., “Red and processed meat and colorectal cancer incidence: meta-analysis of prospective studies”, *PLoS One* 6 (2011), e20456· V. Bouvard et al., “Carcinogenicity of consumption of red and processed meat”, *Lancet Oncol.* 16 (2015), σσ. 1599-1600· D. I. Givens, “Review: Dairy foods, red meat and processed meat in the diet: implications for health at key life stages”, *Animal* 12 (2018), σσ. 1709-1721.

34. Η πρόσληψη ενέργειας όταν είναι μεγαλύτερη από τη δαπάνη ενέργειας οδηγεί στην παχυσαρκία. Το πλεόνασμα τής ενέργειας αποθηκεύεται στο σώμα με τη μορφή λίπους.

35. Άλλες αιτίες εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας αποτελούν ή ολοένα αυξανόμενη μιμητική τάση προς τον άνθυγιεινό δυτικό τρόπο ζωής (γρήγορο και πρόχειρο φαγητό, μειωμένη φυσική δραστηριότητα) που υιοθετούν οι σύγχρονοι γονείς και άκολουθούν τα παιδιά, το μάρκετινγκ, ή διαφήμιση, ή κουλτούρα τής υπερκατανάλωσης, ή έπιμονή των γονέων να ταΐζουν τα παιδιά με μεγάλες ποσότητες, ακόμη και από τη φάση του βρεφικού θηλασμού, ή ανάγκη για έπιβράβευση, οι λιχουδιές που προσφέρουν συνήθως οι γονείς (σε μια προσπάθεια να άμβλύνουν τις τύψεις που νιώθουν για την άπουσία τους από το σπίτι) και οι παππούδες/γιαγιάδες στα παιδιά/έγγονια, τό «κατοχικό σύνδρομο» (που όδήγησε σε άνασφάλεια άπέναντι στο άδύνατο παιδικό σώμα), ή σύγχρονη οικονομική κρίση (φτηνές διατροφικές έπιλογές ύψηλης περιεκτικότητας σε

παχυσαρκίας παγκοσμίως, καθώς και στη χώρα μας³⁶. Πρόσφατα δε ανακοινώθηκε στα παιδιά αυτά, τὰ ἀποκαλούμενα και ὡς «παιδιά τῆς Coca-Cola» και τῶν «ταχυφαγείων», ἡ αὐξημένη συχνότητα ΣΔ τ. 2, λόγω τῆς σχετιζόμενης με τὴν παχυσαρκία ἰνσουλινοαντίστασης³⁷. Μία καινούργια γενεὰ διαβητικῶν παιδιῶν με ΣΔ τ. 2 δημιουργεῖται, με ἀπροσδιόριστες συνέπειες και ἐξέλιξη.

Τέλος, δὲν λησμονοῦμε τὸν σχηματισμὸ καρκινογόνων ἑτεροκυκλικῶν ἀμινῶν και πολυκυκλικῶν ἀρωματικῶν ὑδρογονοανθράκων κατὰ τὸ μαγεῖρεμα λιπαροῦ κρέατος σὲ πολὺ ὑψηλὲς θερμοκρασίες ἢ σὲ ἄμεση ἐπαφή του με τὴ φωτιά (π.χ. ψήσιμο στη σχάρα)³⁸. Δυστυχῶς ὁμως αὐτὸ ποὺ καθιστᾷ τὸ ψημένο κρέας θελκτικὸ σὲ ἀντίθεση με τὸ ὠμὸ κρέας εἶναι ὁ συνδυασμὸς τῶν ὁσμῶν ποὺ παράγονται κατὰ τὴν καύση τῶν πρωτεϊνῶν και τῶν λιπῶν του (ἀντίδραση Μείλαρντ/Maillard Reaction), ὅταν αὐτὸ ψήνεται σὲ ὑψηλὲς θερμοκρασίες³⁹.

θερμίδες), κ.ἄ. Ἐνα ὑπέρβαρο βρέφος θὰ γίνεαι αὔριο ἕνα παχύσαρκο παιδι και κατ' ἐπέκταση ἕνας παχύσαρκος ἔφηβος και ἀργότερα ἕνας παχύσαρκος ἐνήλικας.

36. Ἡ Ἑλλάδα δυστυχῶς φαίνεται νὰ εἶναι πρωταθλήτρια στην παιδικὴ παχυσαρκία με τὸ 25% τῶν παιδιῶν και τῶν ἐφήβων τῆς νὰ εἶναι ὑπέρβαροι ἢ παχύσαρκοι, ἐνῶ τὸ ποσοστὸ τῶν ὑπέρβαρων νηπίων ἀγγίζει τὸ 30%. Με λίγα λόγια σχεδὸν ἕνα στὰ τρία ἐλληνοπούλα σήμερα εἶναι παχύσαρκα.

37. Ἡ ἀντίσταση στην ἰνσουλίνη (Insulin Resistance, IR) σημαίνει τὴ μειωμένη ἰκανότητα κυρίως τοῦ μυϊκοῦ και τοῦ λιπώδους ἰστοῦ νὰ ἀνταποκριθοῦν στη δράση τῆς παραγομένης ἀπὸ τὰ β-κύτταρα τοῦ παγκρέατος ἰνσουλίνης. Πρακτικὰ σημαίνει μειονεκτικὴ ἰνσουλινικὴ δράση και σχετίζεται με τὴν ἐμφάνιση ΚΑΝ, ΣΔ τ. 2, ἀρτηριακῆς ὑπέρτασης και δυσλιπιδαιμίας, τὸ σύνδρομο τῶν πολυκυστικῶν ὠθηκῶν και τὴ μή-ἀλκοολικὴ λιπώδη νόσο τοῦ ἥπατος.

38. Ἐνδεικτικὰ Βλ. Ἐθνικὸς Διατροφικὸς Ὁδηγὸς γιὰ ἐνήλικες, ὅ.π., σσ. 90-91 WCRF/AICR, ὅ.π.: A. J. Cross & R. Sinha, "Meat-related mutagens/carcinogens in the etiology of colorectal cancer", *Environ Mol Mutagen*, 44 (2004), σσ. 44-55. Γιὰ λιγώτερο ἐπικίνδυνο ψήσιμο στη σχάρα πρακτικὰ συνιστῶνται ἡ ἐπιλογή ἄπαχων κρεάτων (ἐλάττωση παραγόμενης κάπνας), τὸ μαρινάρισμα τοῦ κρέατος πρὶν ἀπὸ τὸ ψήσιμό του, οἱ σχετικὰ μέτριες θερμοκρασίες ψήσιματος και ὄχι ἡ ἄμεση ἔκθεση τοῦ κρέατος στη φλόγα, ἡ ἀποφυγὴ τρώσης τοῦ κρέατος με αἰχμηρὰ ἀντικείμενα (τρώση μόνο με ξύλινη σπάτουλα), και τέλος ἡ χρήση λεμονιοῦ μετὰ ἀπὸ τὸ τέλος τοῦ ψήσιματος.

39. Ἡ πολύπλοκη χημικὴ ἀντίδραση Μείλαρντ, ὡς αἰτία τῆς ὀσμῆς και νόστιμης γεύσης τῶν κρεάτων ὅταν ψήνονται και καταναλώνονται, περιγράφηκε γιὰ πρώτη φορά τὸ 1912 μ.Χ. ἀπὸ τὸν Γάλλο ἐπιστήμονα Λουὶ Μείλαρντ (Louis Maillard).

Θεολογική προσέγγιση

Στὴν Παλαιὰ Διαθήκη, ἡ θυσία ποὺ προσέφερε ὁ Ἄβελ στὸν Θεὸ ἦταν «ἀπὸ τῶν πρωτοτόκων τῶν προβάτων αὐτοῦ καὶ ἀπὸ τῶν στεάτων αὐτῶν» [ἀπὸ τὰ πρωτότοκα πρόβατα τοῦ κοπαδιοῦ του καὶ μάλιστα τὰ λιπαρότερα (ἢ παχύτερα) μέρη τους]⁴⁰. Μετὰ ἀπὸ τὸν Κατακλυσμό, ὅταν ἐπετράπη στὸν Νῶε καὶ τὴν οἰκογένειά του ἡ βρώση κρέατος, δὲν ἀναφέρθηκε τίποτε σχετικὰ μὲ τὸ λίπος· μόνο ἡ βρώση κρέατος στὸ ὅποιο ὑπάρχει αἷμα ἀπαγορεύθηκε⁴¹. Τὸ γάλα καὶ τὸ βούτυρο ἀποτελοῦσαν μέρος ἐνὸς γεύματος φιλοξενίας, ὅπως αὐτὸ ποὺ παρέθεσε ὁ Ἄβραὰμ στοὺς τρεῖς ξένους ἐπισκέπτες⁴². Ὁ Θεὸς ὑποσχέθηκε στὸν περιουσίολαό Του ὅτι θὰ τοὺς ἐλευθερώσει ἀπὸ τὴ δουλεία τῶν Αἰγυπτίων, θὰ τοὺς βγάλει ἀπὸ τὴ χώρα τῆς Αἰγύπτου καὶ θὰ τοὺς ὀδηγήσει σὲ εὐφορὴ καὶ μεγάλη χώρα, «εἰς γῆν ῥέουσιν γάλα καὶ μέλι»⁴³. Μετὰ ἀπὸ τὴ λήψη τῆς Νομοθεσίας τοῦ Σινᾶ, ὁ Ἰσραηλιτικὸς λαὸς ὑπόκειται σὲ συγκεκριμένες διατροφικὲς ἀπαγορεύσεις, σύμφωνα μὲ τὶς ὁποῖες⁴⁴ ἀπαγορευόταν ἡ βρώση τροφίμων ζωικῆς προελεύσεως, καὶ πιὸ συγκεκριμένα ἡ βρώση κρέατος «ἀκαθάρτων» ζώων (χερσαίων καὶ ὑδρόβιων⁴⁵) καὶ πτηνῶν⁴⁶, αἵματος καὶ ζωϊκοῦ λίπους, καθὼς

40. Γεν. 4, 4. Περισσότερα περὶ τῆς θυσίας τοῦ Ἄβελ βλ. Ἡ. Ἐ. Μαζοκοπάκης, *Πρωτοπώσεις καὶ Προφητείες τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης γιὰ τὸ Πάθος καὶ τὴν Ἀνάσταση τοῦ Θεανθρώπου Χριστοῦ*, ἐκδ. Σαῖτης, Χανιά 2013, σσ. 176-183.

41. Γεν. 9, 3-4.

42. Γεν. 18, 8.

43. Βλ. Ἐξ. 3, 8, 17· 33, 3· Λευϊτ. 20, 24· Ἀριθμ. 14, 8· Δευτ. 11, 9· 26, 15· 27, 3· 31, 20· Ἰεζ. 20, 6, 15· Ἰερ. 11, 5· 32, 22.

44. Βλ. Ἐξ. 22, 31· Λευϊτ. 3, 16-17· 7, 22-27· 11, 1-47· 17, 10-16· Δευτ. 14, 3-21.

45. Ἄν καὶ ὁ Μωσαϊκὸς Νόμος ἔκανε διάκριση ἀνάμεσα σὲ καθαρὰ καὶ ἀκάθαρτα ὑδρόβια ζῶα, στὴν Ἁγία Γραφή οὐδέποτε κατονομάζεται ἓνα συγκεκριμένο εἶδος ψαριοῦ. Τὴ διάκριση αὐτὴ χρησιμοποίησε καὶ ὁ Ἰησοῦς στὴν παραβολὴ του γιὰ τὸ δίχτυ (βλ. *Ματθ.* 13, 47-50). Μὲ τὸν ὄρο ἀκάθαρτα ὑδρόβια ζῶα ἐννοοῦνταν τὰ ἀπτεράλεπα ψάρια, δηλαδὴ τὰ μαλάκια/ὄστρακοειδῆ (χαπαῖδι, καλαμάρι, σουπιές, γαρίδες, ἄστακοί, μύδια, στρείδια, ἄχινοί, κ.ἄ.), τὰ σκυλόψαρα, τὰ δελφίνια, οἱ φάλαινες, κ.ἄ.

46. Κατὰ τὸν ἅγιο Λουκᾶ, Ἀρχιεπίσκοπο Κριμαίας, ἡ ἐντολὴ περὶ καθαρῶν καὶ ἀκαθάρτων τροφίμων ἦταν ἓνα εἶδος νηστείας (διὰ βίου) γιὰ ὅλο τὸν Ἰσραηλιτικὸ λαό. Ὅπως ἐμεῖς οἱ Χριστιανοὶ κατὰ τὴν περίοδο τῆς νηστείας δὲν τρώμε τὰ ἀρτύσιμα, ἔτσι καὶ ὁ Ἰσραηλίτης καθ' ὅλη τὴ ζωὴ του δὲν ἔπρεπε νὰ τρῶει ἀπὸ τὰ ἀκάθαρτα φαγητὰ ποὺ ὅρισε ὁ Θεὸς [βλ. Ἁγίου Λουκᾶ, Ἀρχιεπισκόπου Κριμαίας, *Λόγοι καὶ ὁμιλίες* («οὐ τὸ εἰσερχόμενον εἰς τὸ στόμα κοινοί...»), τόμ. Β', ἐκδ. Ὁρθόδοξος Κυψέλη,

καὶ τὸ μαγεῖρεμα κρέατος ἀρνιοῦ στὸ γάλα τῆς μητέρας του («οὐχ ἐφήσεις ἄρνα ἐν γάλακτι μητρὸς αὐτοῦ»)⁴⁷. Ἐξαιροῦνταν ὁμως τῶν διατροφικῶν ἀπαγορεύσεων τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτοκομικὰ προϊόντα (γιαοῦρτι, τυρὶ, βούτυρο, κ.λπ.) καθαρῶν ζώων⁴⁸, τὰ αὐτὰ καθαρῶν πτηνῶν καὶ τὰ πτεράλεπα (μὲ πτερύγια καὶ λέπια) φάρια, παρὰ τὴν περιεκτικότητά τους σὲ λίπη, καθὼς βέβαια καὶ τὸ ἐλαιόλαδο⁴⁹. Πιθανὸν νὰ ἀγνοοῦσαν τὴν ὑπαρξὴ λίπους στὶς τροφές αὐτὲς ἢ νὰ τὸ θεωροῦσαν ἀπαραίτητο γιὰ τὴν ἐπιβίωσή τους. Στὶς αἵματηρὲς θυσίες τῶν ἀρχαίων Ἰσραηλιτῶν, οἱ ἱερεῖς ἔκαιγαν τὸ λίπος (ἐβραϊκῆ λέξι *χέλεβ*) τῶν προσφερομένων σφαγίων (λίπος ποὺ περιβάλλει τὰ ἐντόσθια, τοὺς δύο νεφροὺς καὶ τὴν ὀσφύ, τὸ λοβὸ τοῦ ἥπατος, τὴν παχειὰ οὐρά⁵⁰) πάνω στὴν τράπεζα τοῦ θυσιαστηρίου γιὰ νὰ εὐχαριστηθεῖ ὁ Θεὸς ἀπὸ τὴν εὐωδία του· τὸ λίπος ἀποτελοῦσε τὴν τροφή τοῦ Θεοῦ⁵¹. Ἡ προσφορὰ τοῦ λίπους τοῦ ζώου γινόταν προφανῶς σὲ ἀναγνώριση τοῦ γεγονότος ὅτι ὁ Ἰσραηλίτης θὰ ἔπρεπε νὰ ἀφιερῶνει στὸν Θεὸ ὅ,τι καλύτερο εἶχε. Καὶ τὸ λίπος θεωροῦνταν τὸ πλουσιώτερο καὶ ἡδύτερο μέρος τοῦ σώματος ἐνὸς ζώου. Ἡ οἰκειοποίησή του σήμαινε κατὰ κάποιον τρόπο καταπάτηση τῶν δικαιωμάτων τοῦ Θεοῦ καὶ γι' αὐτὸ ἐπέσυρε τὴν ποινὴ τοῦ θανάτου⁵². Ἐν τούτοις, σὲ ἀντίθεση μὲ τὸ αἷμα, τὸ λίπος

Θεσσαλονίκη 2014, σσ. 101-106].

47. Βλ. *Ἐξ.* 23, 19· 34, 26· *Δευτ.* 14, 21. Αὐτὸ ἐξηγεῖ τὴν ἐφαρμοζόμενη ἀκόμη καὶ σήμερα ἀπὸ τοὺς Ἰουδαίους συνήθεια ἀποφυγῆς ἀνάμιξης κρέατος (γνωστὸ ὡς *Fleishig/Φλάισιχ*) μὲ γαλακτοκομικὰ προϊόντα (γνωστὰ ὡς *Milchig/Μίλκιχ*), ἀμφότερα ἀπὸ καθαρὰ ζῶα. Γιὰ παράδειγμα δὲν ἐπιτρέπεται ἡ κατανάλωση μακαρονιῶν μὲ τυρὶ καὶ *κιμᾶ*, πίτσας μὲ τυρὶ καὶ ἄλλαντικά, κ.λπ. Περισσότερα βλ. Α.-Λ. Ματάλα, *Ἀνθρωπολογία τῆς διατροφῆς*, ἐκδ. Παπαζήση, Ἀθήνα 2008, σσ. 96-101.

48. Βλ. π.χ. *Δευτ.* 32, 14· *Κριτ.* 4, 19· 5, 25· *Β' Βασ.* 17, 29.

49. Τὸ ὑψηλῆς ἐνεργειακῆς ἀξίας ἐλαιόλαδο ἀποτελοῦσε βασικὴ τροφή στὸ διαιτολόγιο τῶν Ἰσραηλιτῶν (βλ. π.χ. *Δευτ.* 7, 13· *Ψάλμ.* 103, 14-15· *Γ' Βασ.* 17, 8-18· *Ἱερ.* 41, 8· *Ἱεζ.* 16, 13). Ἐκτὸς ὁμως ἀπὸ τροφή, τὸ λάδι χρησιμοποιοῦνταν ἐπίσης ὡς ὕλικὸ στὶς ἀναίμακτες θυσίες (βλ. π.χ. *Λευϊτ.* 2, 1-7· 6, 7-8· 7, 12), γιὰ τὴν προστασία τοῦ δέρματος (ἢ ὡς καλλυντικὸ) μετὰ ἀπὸ τὸ μπάνιο (βλ. *Ρουθ* 3, 3), γιὰ τὴν καταπράυνση μωλώπων καὶ τραυμάτων (βλ. *Ἠσ.* 1, 6), γιὰ χρίση (βλ. π.χ. *Ἐξ.* 30, 22-33· *Λευϊτ.* 8, 10-12· *Α' Βασ.* 10, 1· *Γ' Βασ.* 1, 39), ὡς καύσιμο στὶς λυχνίες (βλ. *Ἐξ.* 27, 20-21), ὡς ἐμπορικὸ ἀγαθὸ λόγω τῆς ἀφθονίας του (βλ. π.χ. *Γ' Βασ.* 5, 25· *Ἱεζ.* 27, 17), κ.λπ. Ἀποτελοῦσε ἐπίσης σύμβολο εὐημερίας (βλ. π.χ. *Ἰωήλ* 2, 24· *Ἰώβ* 29, 6· *Δευτ.* 33, 24).

50. Ἐὰν ἐπρόκειτο γιὰ πρόβατο.

51. Βλ. *Λευϊτ.* 3, 3-4, 9-17· 4, 8-9· 7, 3-4· 8, 16· 9, 10, 19-20· 17, 6.

52. Βλ. *Λευϊτ.* 7, 25. Τὸ ἴδιο σήμαινε καὶ ἡ βρώση αἵματος, καθὼς τὸ αἷμα περιέχει τὴ

μποροῦσε νὰ χρησιμοποιηθεῖ γι' ἄλλους σκοπούς, ἐφ' ὅσον αὐτὸ προερχόταν ἀπὸ ζῶο ποῦ φόφησε ἢ κατασπαράχθηκε ἀπὸ ἄλλο ζῶο⁵³. Ἔτσι, ὡς ζωικὸ λίπος στίς διατάξεις τοῦ Μωσαϊκοῦ Νόμου πρέπει νὰ θεωρήσουμε μόνον τὸ ὄρατό (ἐμφανές) ζωικὸ λίπος (πάχος) τῶν κρεάτων καὶ τῶν σπλάχνων, καὶ ὄχι τὸ μὴ ὄρατό (μὴ ἐμφανές, «κρυφό») λίπος τῶν κρεάτων (ἐνδομυϊκό), τῶν ψαριῶν, τοῦ γάλακτος καὶ τῶν προϊόντων του, καθὼς καὶ τοῦ αὐγοῦ, ἀκόμη κι ἂν αὐτὰ προέρχονταν ἀπὸ καθαρὰ ζῶα. Ἡ περιοριστικὴ αὐτὴ διάταξη τοῦ Μωσαϊκοῦ Νόμου σὲ καμμία βέβαια περίπτωση δὲν ἐμπόδιζε τὴν ἐκτροφή ἢ τὴν πάχυνση αἰγοπροβάτων ἢ βοοειδῶν γιὰ τροφή⁵⁴. Ἀντίθετα συνέβαλλε σὲ αὐτὴν, δεδομένου ὅτι ὅσο πιὸ παχιὰ ἦταν τὰ ζῶα, τόσο μεγαλύτερη θὰ ἦταν καὶ ἡ ποσότητα τοῦ λίπους ποῦ θὰ ἐξασφάλιζαν γιὰ τίς θυσίες τους, καὶ κατὰ συνέπεια τόσο μεγαλύτερη θὰ ἦταν ἡ εὐχαρίστηση καὶ ἡ εὐμένεια τοῦ Θεοῦ ἀπέναντί τους, καίγοντάς το στὸ θυσιαστήριο. Στὴν ΠΔ ἀναφέρεται, χωρὶς βέβαια νὰ αἰτιολογεῖται, ἡ ὑπναγωγὸς δράση τοῦ πλούσιου σὲ ΚΛΟ καὶ τρυπτοφάνη γάλακτος⁵⁵, χάρις στὴν ὁποία ἡ Ἰαήλ δολοφόνησε τὸν ἀργηγὸ τοῦ στρατοῦ τῶν Χαναναίων Σίσερα (ἢ Σισάρα)⁵⁶.

Στὴν ΚΔ ὁ ἴδιος ὁ Χριστός, ξεκαθαρίζοντας ὅτι αὐτὸ ποῦ κάνει ἀκάθαρτο τὸν ἄνθρωπο δὲν εἶναι ἡ τροφή ἀλλὰ οἱ πονηρὲς σκέψεις, οἱ φόνοι, οἱ μοιχεῖες, οἱ πορνεῖες, οἱ κλοπές, οἱ ψευδομαρτυρίες, οἱ βλασφημίες ποῦ προέρχονται ἀπὸ τὴν καρδιά του⁵⁷, ἀφ' ἑνὸς μὲν σέβεται τὴ λήψη ὁποιασδήποτε τροφῆς, ἀφ' ἑτέρου δὲ καταργεῖ τίς διατάξεις τοῦ Μωσαϊκοῦ Νόμου περὶ βρώσεως κρέατος καθαρῶν καὶ ἀκαθάρτων ζώων. Τὰ λόγια αὐτὰ τοῦ Χριστοῦ δὲν τὰ κατανοοῦσαν οἱ Φαρισαῖοι, γι' αὐτὸ καὶ ἀδυνατοῦσαν νὰ προσφέρουν στοὺς ἀνθρώπους κάποια διδασκαλία περὶ τῆς καθαρότητος τῆς καρδιάς, τῆς πάλης μὲ τὰ ἀκάθαρτα δαιμόνια καὶ τὴν μεταμόρφωση τῆς καρδιάς σὲ ναὸ τοῦ

ζωή, τὴν ὁποία μπορεῖ νὰ δώσει μόνον ὁ Θεός. Ἐπομένως, τὸ αἷμα ἀνήκει σ' Αὐτόν (βλ. Γεν. 9, 4· Λευϊτ. 17, 10-16).

53. Βλ. Λευϊτ. 7, 24.

54. Βλ. Γ' Βασ. 5, 3· πρβλ. Λουκ. 15, 23.

55. Βλ. Κριτ. 4, 19-21· 5, 25.

56. Βλ. Κριτ. 4, 21. Βλ. E. E. Mazokopakis, "The hypnagogic effect of the milk in the Holy Bible", *Clin Nutr ESPEN* 32 (2019), σ. 165.

57. Βλ. Ματθ. 15, 11. 17-20· Μάρκ. 7, 14-23.

Παναγίου Πνεύματος. Ἦταν τυφλοί, ὁδηγοὶ τυφλῶν⁵⁸. Στὶς *Πράξεις*⁵⁹ ἡ διάκριση τῶν ζώων σὲ καθαρὰ καὶ ἀκάθαρτα καταργεῖται ἀπὸ τὸν Θεὸ μέσῳ ἀποκαλυπτικοῦ ὁράματος πρὸς τὸν ἀπόστολο Πέτρο. Ἀπὸ τὴ στιγμὴ ποὺ ὁ Θεὸς ξεκαθάρισε στὸν Πέτρο ὅτι τὰ ζῶα ποὺ καταλογίζονταν ὡς ἀκάθαρτα ἀπὸ τὸν Νόμο δὲν ἔπρεπε πλέον νὰ συνεχίζουσι νὰ ὀνομάζονται ἔτσι, δὲν εἶχε μείνει πιά κανένα σημεῖο ποὺ νὰ τοῦ θυμίζει τὴ διαφορὰ τῶν Ἰουδαίων ἀπὸ τοὺς ἔθνηκούς κι ἔτσι εὐχαρίστως πῆγε στὸ σπίτι τοῦ Κορνηλίου γιὰ νὰ κηρύξει τὸ Εὐαγγέλιο⁶⁰. Σύμφωνα μὲ τὴν ἀπόφαση τῆς Ἀποστολικῆς Συνόδου ποὺ πραγματοποιήθηκε στὰ τέλη τοῦ 48 μ.Χ. στὰ Ἱεροσόλυμα γιὰ νὰ λύσει τὸ πρόβλημα τῆς περιτομῆς ποὺ εἶχαν δημιουργήσει οἱ Ἰουδαιοχριστιανοί⁶¹, οἱ ἔθνηκοὶ ποὺ γίνονταν χριστιανοὶ δὲν χρειαζόταν νὰ τηροῦν τὸν Μωσαϊκὸ Νόμο, παρὰ μόνο νὰ ἀπέχουσι ἀπὸ εἰδωλολατρικὲς πρακτικὲς καὶ συνήθειες, καὶ πιὸ συγκεκριμένα νὰ «ἀπέχουσι ἀπὸ τὰ εἰδωλόθυτα, τὸ αἷμα, τὸ κρέας ἀπὸ πνιγμένα ζῶα καὶ τὴν πορνεία»⁶². Δὲν ἀναφέρθηκε τίποτε περὶ ἀποχῆς ἀπὸ τὴ βρώση ζωικοῦ λίπους. Τὸ πόρισμα τῆς ἀπόφασης εἶχε εισηγηθεῖ προηγουμένως ὁ πρῶτος Ἐπίσκοπος τῶν Ἱεροσολύμων, ὁ Ἰάκωβος ὁ Ἀδελφότης⁶³, καὶ ὁμόφωνα ἔγινε δεκτὸ ἀπὸ τὴν Ἐκκλησίαν τῶν Ἱεροσολύμων. Μὲ τὴν ἀπόφαση λοιπὸν αὐτῆ, οἱ χριστιανοὶ δὲν ὑπόκεινται στὸν Νόμο καὶ κατὰ συνέπεια δὲν ὑπόκεινται καὶ στὶς ἀπαιτήσεις τοῦ σχετικὰ μὲ τὶς θυσίες ζώων καὶ τὶς διατροφικὲς ἀπαγορεύσεις τοῦ περὶ βρώσεως κρέατος ἀκαθάρτων ζώων καὶ ζωικοῦ λίπους. Ἔτσι, παρὰ τὸ γεγονός ὅτι ἡ πλειονότητα τῶν μελῶν τῆς

58. *Ματθ.* 15, 14· βλ. Ἀγίου Λουκᾶ, Ἀρχιεπισκόπου Κριμαίας, *Λόγοι καὶ ὁμιλίαι...*, ὁ.π., σσ. 101-106.

59. *Πράξ.* 10, 1-16.

60. Βλ. *Πράξ.* 10, 34-48.

61. Γι' αὐτοὺς ὁ Χριστιανισμὸς ἦταν μία βελτιωμένη ἐκδοχὴ τῆς Ἰουδαϊκῆς θρησκείας καὶ ὄχι μία πανανθρώπινη πίστη θεμελιωμένη στὴν ἐλευθερία. Ὑπῆρχε λοιπὸν κίνδυνος, ἂν γίνονταν ἀποδεκτὲς οἱ ἀπόψεις τους, νὰ καταντοῦσε ἡ πίστη μία φυλετικὴ θρησκεία.

62. *Πράξ.* 15, 23-29. Τὰ εἰδωλόθυτα ἦταν τὸ κρέας τῶν εἰδωλολατρικῶν θυσιῶν ποὺ προσφερόταν στοὺς παγανιστικοὺς ναοὺς, ἓνα μέρος τοῦ ὁποίου καιγόταν στὸ θυσιαστήριο, ἓνα ἄλλο μέρος τρωγόταν ὡς ἱερὸ γεῦμα στὸν ναό, ἐνῶ τὸ ὑπόλοιπο μέρος πουλιόταν στὰ κρεοπωλεῖα (μάκελλα) γιὰ κατ' ἰδίαν κατανάληψη. Μεταξὺ τῶν δοκιμασιῶν ποὺ ὑφίσταντο οἱ Χριστιανοὶ τῶν πρώτων αἰώνων μὲ σκοπὸ τὴν ἀποκηρύξη τῆς πίστεως τους ἦταν καὶ ἡ βρώση εἰδωλοθύτων. Ἡ ἄρνησή τους νὰ συμβιβασθοῦν σήμαινε μαρτυρικὸ θάνατο.

63. Βλ. *Πράξ.* 15, 13-21.

Ἀποστολικῆς Συνόδου ἦταν ἰουδαϊκῆς καταγωγῆς, αὐτοὶ δὲν ἔμειναν προσκολλημένοι στὶς ἰουδαϊκὲς τοὺς ἀντιλήψεις. Ἡ Ἐκκλησία, χωρὶς νὰ ἀπαρνηθεῖ τὶς ἰουδαϊκὲς τῆς καταβολές, χειραφετήθηκε ἀπὸ τοὺς ἰουδαϊκοὺς θεσμοὺς καὶ ἄνοιξε ὁ δρόμος γιὰ νὰ γίνῃ ὁ Χριστιανισμὸς μίᾳ πανανθρώπινῃ, οἰκουμενικῇ, πίστῃ, στηριγμένη στὴν ἐλευθερία καὶ ὄχι στὴ δουλικὴ προσήλωση σὲ τυπικὲς, νεκρὲς, ἐντολές. Ἀπαιτοῦνταν βέβαια ὁ ἀνάλογος σεβασμὸς καὶ κατανόηση ἀλλὰ καὶ ὁ χρόνος πρὸς τοὺς Ἰουδαιοχριστιανούς, προκειμένου αὐτοὶ προοδευτικὰ νὰ ἀπαλλαγοῦν ἀπὸ τὶς ἱεροπρεπεῖς διατάξεις τοῦ Μωσαϊκοῦ Νόμου, τὶς ὁποῖες διδάσκονταν ἀπὸ παιδιὰ στὶς συναγωγές τοὺς κάθε Σάββατο καὶ εἶχαν μάθει νὰ σέβονται καὶ νὰ τηροῦν⁶⁴.

Σύμφωνα μὲ τοὺς Ἱεροὺς Κανόνες καὶ τὰ Πρακτικὰ τῶν Οἰκουμενικῶν Συνόδων, ποὺ ἔχουν ἐναρμονισθεῖ πλήρως μὲ τὴν Ἁγία Γραφή, ἀπαγορεύεται στοὺς Ὀρθόδοξους Χριστιανούς ἡ βρώση ὀρισμένων εἰδῶν κρέατος, καὶ πιὸ συγκεκριμένα ἡ βρώση: α) κρέατος «ἐν αἵματι ψυχῆς» (πνικτοῦ), κρέατος δηλαδὴ ποὺ προέρχεται ἀπὸ ζῶο πνιγμένο ποὺ διατηρεῖ τὸ αἷμα τοῦ μέσα στὸ σῶμα τοῦ· β) «θηριαλώτου» (κρέατος δηλαδὴ ποὺ προέρχεται ἀπὸ ζῶο ποὺ ἔχει συλληφθεῖ καὶ ἔχει κατασπαραχθεῖ ἀπὸ ἄγρια θηρία) καὶ «θησιμαίου» (κρέατος δηλαδὴ ποὺ προέρχεται ἀπὸ νεκρὸ ζῶο)· γ) «εἰδωλοθύτου», κρέατος δηλαδὴ ποὺ ἔχει θυσιασθεῖ προηγουμένως στὰ εἶδωλα καὶ δ) αἵματος ζώου ἢ «ἐπιτιδευτοῦ αἵματος» (αἷματος δηλαδὴ ἀναμειγμένου καὶ μαγειρεμένου μὲ ἄλλες τροφές καὶ μὲ διάφορους τρόπους)⁶⁵.

64. Βλ. Πράξ. 15, 21.

65. Βλ. Ἀγαπίου Ἱερομονάχου–Νικοδήμου Μοναχοῦ, *Πηδάλιον τῆς νοητῆς νηὸς τῆς μιᾶς ἁγίας καθολικῆς καὶ ἀποστολικῆς τῶν ὀρθοδόξων Ἐκκλησίας*, ἧτοι ἅπαντες οἱ ἱεροὶ καὶ θεῖοι κανόνες [ἐφ' ἑξῆς *Πηδάλιον*], ἐκ τῆς τυπογραφίας τοῦ ἐκδότου Κωνσταντίνου Γκαρμπολά τοῦ Ὀλυμπίου, ἐν Ἀθήναις 1841, σ. 38, ὑποσ. 1 στὴν Ἑρμηνεία τοῦ Ἀποστ. Κανόνα ΝΑ/51 & σσ. 45-46, Ἑρμηνεία καὶ Συμφωνία τοῦ Ἀποστ. Κανόνα ΕΓ/63· Ε. Γ. Γιαννακοπούλου, *Ἡ κρεοφαγία κατὰ τοὺς Ἱεροὺς Κανόνες καὶ τὰ Πρακτικὰ τῶν Οἰκουμενικῶν Συνόδων, μεταπτυχιακὴ διατριβή*, Ἀθήνα 2002, σσ. 87-112. Ἡ ἀπαγόρευση περὶ «ἐπιτιδευτοῦ αἵματος», ἂν καὶ δὲν ὑπῆρχε στὶς Πράξεις, συμπληρώθηκε ἀπὸ τοὺς Πατέρες τῆς ΣΤ' Οἰκουμενικῆς Συνόδου διὰ τοῦ ΕΖ/67 (βλ. *Πηδάλιον*, ὁ.π., σ. 160), προκειμένου νὰ σταματήσει ἡ τακτικὴ βρώσεως αἵματος ἀναμειγμένου μὲ ἄλλες τροφές (ὅπως ἔκαναν οἱ «Ἀνδριανουπολίται») ἢ τελέσεως τοῦ Μυστηρίου τῆς Θείας Εὐχαριστίας μὲ αἷμα ἐκ «παιδὸς ἐκκεντουμένου», ἀνακατεμένου μὲ ἀλεῦρι (ὅπως ἔκαναν οἱ αἵρετικοὶ Μοντανιστὲς ἢ Φρύγες ἢ Πεπουζηννοὶ τοῦ 2ου μ.Χ. αἰῶνα).

Στὸ Πηδάλιον ἀναγνωρίζεται σαφῶς ἡ λιπαρότητα τοῦ κρέατος ἐξ αἰτίας τῆς ὁποίας ἡ βρώση αὐτοῦ προάγει τὴ λαγνεία: «Ἡ δὲ τοῦ κρέατος βρώσις λυπαρωτάτη οὔσα ἀπὸ ὅλα τὰ φαγητά, ἐπομένως ἐναντιώνεται εἰς τὴν σωφροσύνην καὶ παρθενίαν, ταῦτόν εἰπεῖν, ἐναντιώνεται εἰς τὸν σκοπὸν καὶ τὸ τέλος αὐτό, μὲ τὸ νὰ γαργαλίζη τὴν σάρκα, καὶ νὰ ἀσηκῶνῃ πόλεμον ἀτόπων ὀρέξεων καὶ ἐπιθυμιῶν κατὰ τῆς ψυχῆς»⁶⁶. Τὴ συμβολὴ τῆς αὐξημένης κατανάλωσης διατροφικοῦ λίπους, μέσῳ κυρίως τῆς κρεοφαγίας ⁶⁷, στὴν ἐμφάνιση καὶ ἀνάπτυξη τῶν καταστροφικῶν γιὰ τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴ σαρκικῶν παθῶν τῆς λαγνείας (σαρκικὴ ἐπιθυμία συνουσιασμοῦ) καὶ τῆς πορνείας (σεξουαλικότητα ποὺ ἔχει ὡς μοναδικὸ σκοπὸ τὴν ἐπίτευξη ἡδονῆς)⁶⁸ γνῶριζαν καὶ εἶχαν ἐπισημάνει αἰῶνες πρὶν οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας. Κατὰ τὸν ἅγιο Νικόδημο τὸν Ἄγιορείτη, ἡ τρυφὴ ἀπομακρύνει ἀπὸ τὴν εὐσέβεια καὶ βλάπτει περισσότερο τοὺς νέους, γιατί «ὁ νέος εἶναι ἀπὸ τὴ φύση του θερμὸς καὶ ἐπειδὴ εἶναι πῦρ, ὅταν προσλάβει καὶ τὴν ὕλη τῆς λιπαρότητας τῶν φαγητῶν, τί γίνεται τότε; Ἀπὸ τὰ παχειὰ φαγητὰ γίνονται οἱ παχειοὶ χυλοί· ἀπ’ αὐτοὺς κατόπιν οἱ παχειοὶ χυμοὶ καὶ τὸ παχὺ αἷμα· καὶ ἀπ’ αὐτὸ οἱ παχειὲς σάρκες, ἀπὸ τὶς ὁποῖες γίνεται ἡ πληθώρα σπέρματος καὶ ἀπὸ ἐκεῖνο οἱ βίαιοι ἐρεθισμοί. Καὶ ἀπ’ ὅλα αὐτὰ γίνεται τότε τὸ ταλαίπωρο σῶμα μία φλόγα καὶ ἕνα καμίνι Βαβυλωνιακὸ»⁶⁹. «ἡ τροφὴ αὐξάνει τὰ πάθη, κατασταίνουσα τὸ λογικὸν ζῶον, τὸν ἄνθρωπον, νὰ δουλεύῃ εἰς τὴν γαστέρα καὶ τὰ ὑπὸ

66. Βλ. Πηδάλιον, ὁ.π., σσ. 37, ὑποσ. 1 στὴν Ἑρμηνεία τοῦ Ἀποστ. Κανόνα ΝΑ’/51.

67. Τὸ κρέας θεωροῦνταν ὡς ἡ πιὸ λιπαρὴ τροφή, ἐξ αἰτίας τοῦ ὁρατοῦ ἐξωτερικοῦ λίπους του.

68. Τὸ πάθος τῆς πορνείας συνίσταται στὴν παθολογικὴ χρῆση (παράχρηση) τῆς σεξουαλικότητας ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο. Κατὰ τὸν ἅγιο Ἰωάννη τὸν Σιναΐτη [Βλ. Κλίμαξ, Λόγος ΚΣΤ (Β), Περὶ διακρίσεως εὐδιακρίτου, PG 88, 1068CD], ἡ πορνεία πρόκειται οὐσιαστικὰ γιὰ μία μεταστροφή μιᾶς ἀπὸ τὶς στοιχειώδεις κλίσεις τῆς φύσεώς μας, καὶ πιὸ συγκεκριμένα «τῆς δυνατότητας τῆς σαρκικῆς σπορᾶς γιὰ τὴ γέννηση τέκνων», σὲ πάθος. Περισσότερα περὶ πορνείας βλ. J.-C. Larchet, Ἡ θεραπευτικὴ τῶν πνευματικῶν νοσημάτων – Εἰσαγωγὴ στὴν ἀσκητικὴ παράδοση τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας, τόμ. Α’, μετάφρ. Χρ. Κούλας, ἐκδ. Ἀποστολικὴ Διακονία τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Ἀθῆναι 2011, σσ. 257-275.

69. Νικοδήμου τοῦ Ἄγιορείτου, Συμβουλευτικὸ ἐγχειρίδιο ἢ περὶ φυλακῆς τῶν πέντε αἰσθήσεων, ἀπόδοσις στὴ Νεοελληνικὴ-ἐπιμέλεια Βενεδίκτου Ἱερομονάχου Ἄγιορείτου, ἐκδ. Συνοδία Σπυριδωνος Ἱερομονάχου, Νέα Σκῆτη Ἁγίου Ὁρους ’2015, σσ. 91-93.

τὴν γαστέρα»⁷⁰. Γι' αὐτὸ καὶ συμβουλεύει: «Ἐὰν ὁμως δὲν μπορεῖς νὰ κόψεις τελείως τὰ λιπαρὰ φαγητά, φρόντιζε τουλάχιστον νὰ τρῶς μία φορὰ τὴν ἡμέρα, καθὼς πολλοὶ ἀρχιερεῖς ἀλλὰ καὶ κοσμικοὶ ἀρχόντες τηροῦν αὐτὸ τὸ πρόγραμμα· γιατί μ' αὐτὸν τὸν τρόπο καὶ τὸ σῶμα γίνεται ἐλαφρύτερο καὶ ὑγιεινὸ καὶ ὁ νοῦς καθαρότερος καὶ πιὸ ἀξιὸς στὸ νὰ προχωρᾷ στὰ θεία νοήματα· ἀλλὰ τότε σὲ παρακαλῶ νὰ μὴν παραχορταίνεις»⁷¹. Ἀλλὰ καὶ ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, συμβουλεύει: «Ἄς κόψουμε πρῶτα τὰ λιπαρά, ἔπειτα τὰ ἐρεθιστικὰ καὶ ἔπειτα τὰ εὐγευστα»⁷². Κατὰ τὸν Μ. Βασίλειο, «συγχρόνως μὲ τὴν τρυφή καὶ τὴ μέθη καὶ τὰ διάφορα καὶ ποικίλα καρυκεύματα, εἰσορμᾷ κάθε εἶδος κτηνώδους («βοσκηματώδους») ἀκολασίας. Ἀπὸ ἐδῶ οἱ ἄνθρωποι γίνονται ἵπποι θηλυμανεῖς⁷³ ἀπὸ τὸν οἶστρο τῆς τρυφῆς ποὺ γεννᾶται στὴν ψυχὴ»⁷⁴. Κατὰ τὸν ὅσιο Ἀντίοχο τὸν Πανδέκτη, «ὅπως ἀκριβῶς ἐκεῖνος ποὺ ρίπτει ξύλα στὴ φωτιά, φουντώνει περισσότερο τὴ φλόγα, ἔτσι καὶ ἐκεῖνος ποὺ δίνει στὸ σῶμα του πλῆθος φαγητῶν, αὐξάνει καὶ ξεσηκώνει τὴν ἀμαρτωλὴ ἐπιθυμία»⁷⁵. Κατὰ τὸν ἅγιο Ἰσαὰκ τὸν Σύρο, «ὅπως ἀκριβῶς τὸ σύννεφο καλύπτει τὸ φῶς τοῦ ἡλίου καὶ τῆς σελήνης, ἔτσι καὶ οἱ ἄτμοι τῆς κοιλίας ἀποκρύπτουν τὴ σοφία τοῦ Θεοῦ ἀπὸ τὴν ψυχὴ. Ὅπως ἡ φλόγα τῆς φωτιᾶς φουντώνει μὲ τὰ ξερὰ ξύλα, ἔτσι καὶ τὸ σῶμα φλογίζεται ἀπὸ τὰ πάθη, ὅταν ἡ κοιλία εἶναι γεμάτη... Στὸν φιλήδονο δὲν κατοικεῖ ἡ γνώση τοῦ Θεοῦ, αὐτὸς δὲ ποὺ ἀγαπᾷ τὸ σῶμα του ἐμπαθῶς δὲν θὰ ἀξιωθεῖ τῆς χάριτος τοῦ Θεοῦ»⁷⁶. Σχολιάζοντας ὁ

70. Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου, «Ἐπιστολὴ πρὸς Θωμᾶν, ἤτοι ἀπολογία περὶ Ὁρθοδόξου Μοναχισμοῦ», ἐφημ. «Ὁρθόδοξος Τύπος», Ἰούλιος-Σεπτέμβριος 1973, ἀρ. φ. 191-192.

71. Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου, *Συμβουλευτικὸ ἐγχειρίδιο ἢ περὶ φυλακῆς τῶν πέντε αἰσθήσεων*, ὁ.π., σ. 93.

72. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλίμαξ, Λόγος ΙΔ', Περὶ γαστριμαργίας (Περὶ τῆς παμφίλου καὶ δεσποίνης πονηρᾶς γαστρος)*, PG 88, 865B.

73. Βλ. *Ἱερ.* 5, 8.

74. Βασιλείου τοῦ Μεγάλου, *Περὶ νηστείας λόγος Α'*, 9, PG 31, 181A.

75. Βλ. *Εὐεργετινός, Ὑπόθεσις ΙΕ'* («Ποία ἢ ὠφέλεια ἀπὸ τὴν ἐγκράτειαν καὶ ποία ἢ βλάβη ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ἐγκρατείας καὶ ποία ἢ ζημία ἀπὸ τὴν ἀμετρον οἰνοποσίαν»), τόμ. Β', Ἀθῆναι 1985, σ. 204.

76. Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, *Τὰ σωζόμενα ἀσκητικά (Λόγοι ἀσκητικοί), Λόγος ΝΣΤ' (56), Περὶ τοῦ ὅτι συμφερόντως συνεχώρησεν ὁ Θεὸς τὴν ψυχὴν δεκτικὴν εἶναι τῶν παθῶν ἐν ᾧ καὶ περὶ ἀσκητικῶν ἐργασιῶν*. Διαθέσιμο στὸ <http://greekdownloads.wordpress.com> (Ἑλληνικὴ Πατρολογία/Κείμενα Ἁγίων/Ὅσιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος). Ἐπίσης βλ. Ἀββᾶ Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, *Ἄπαντα τὰ εὐρεθέντα ἀσκητικά*, ἐκδ. Χ. Σπανοῦ, Ἀθῆναι χ.χ., σ. 223.

ἅγιος Κύριλλος Ἀλεξανδρείας τὴν παραβολὴ τοῦ ἄφρονος καὶ ἄπληστου πλουσίου⁷⁷ ἀναφέρει ὅτι μὲ τὴ λέξη «εὐφραίνου» ὑποδηλώνονται τὰ ὑπογάστρια πάθη «τὰ τῆ πλησμονῆ παρεπόμενα· ἀκολουθεῖ γὰρ τῷ κόρῳ τὰ ἀφροδίσια»⁷⁸. Καὶ ὁ ἔμπειρος Σειράχ παρακαλεῖ τὸν Θεὸ ὡς ἑξῆς: «Κύριε, πάτερ καὶ Θεὸ ζῶης μου, μετεωρισμὸν ὀφθαλμῶν μὴ δῶς μοι καὶ ἐπιθυμίαν ἀπόστρεψον ἀπ’ ἐμοῦ· κοιλίας ὄρεξις καὶ συνουσιασμὸς μὴ καταλαβέτωσάν με, καὶ ψυχῇ ἀναιδεῖ μὴ παραδῶς με» (Κύριε, πάτερ καὶ Θεὸ τῆς ζῶης μου, μὴν ἐπιτρέφεις νὰ ἔχω ὀφθαλμοῦς ὑπερηφάνους καὶ περιέργους καὶ ἀπομάκρυνε ἀπὸ ἐμένα κάθε κακὴ ἐπιθυμία. Ἡ κοιλοδουλεία κι ἡ λαγνεία ἄς μὴ μὲ κυριέψουν, καὶ μὴ μὲ παραδώσεις στὴν κυριαρχία ἀδιάντροπης ψυχῆς)⁷⁹. Τὴ συνάφεια αὐτὴ μεταξὺ πολυ(χρεο)φαγίας καὶ λαγνείας/πορνείας ὑποστηρίζουν ἐπίσης ὁ ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητῆς⁸⁰, ὁ ἅγιος Νεῖλος ὁ Ἀσκητῆς⁸¹, ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης⁸², ὁ ἅγιος Κασσιανὸς ὁ Ρωμαῖος⁸³, ὁ ἅγιος Κύριλλος Ἱεροσολύμων⁸⁴ κ.ἄ. Τὴ συνάφεια αὐτὴ πρέπει νὰ ἔλαβαν ὑπ’

77. Βλ. Λουκ.12, 16-21.

78. Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, Ἐξήγησις εἰς τὸ κατὰ Λουκᾶν Εὐαγγέλιον, PG 72, 736C.

79. Σοφ. Σειρ. 23, 4-6.

80. Μάξιμου τοῦ Ὁμολογητοῦ, Περὶ ἀγάπης, Ἐκατοντὰς τρίτη, 56, PG 90, 1033BC. Πρβλ. Ἠσυχίου τοῦ Πρεσβυτέρου, Πρὸς Θεόδουλον· Λόγος ψυχωφελῆς περὶ Νήψεως καὶ Ἀρετῆς κεφαλαῖωδης, τὰ λεγόμενα ἀντιφύρορητικά καὶ εὐκτικά, Ἐκατοντὰς δευτέρα, 100, PG 93, 1544C.

81. Ὁ ἅγιος Νεῖλος ὁ Ἀσκητῆς ὑποστηρίζει ὅτι «ἡ φύση γιὰ νὰ δείξει τὴν οἰκειότητα αὐτῶν τῶν παθῶν (δηλαδὴ τῆς γαστριμαργίας καὶ τῆς σαρκικῆς ἐπιθυμίας), ἔβαλε τὰ ὄργανα τῆς συνουσίας κάτω ἀπὸ τὴν κοιλιὰ, φανερώνοντας ἀπὸ τὴν ἐγγύτητα, τὴ συγγένεια μεταξὺ τους» (Λόγος Ἀσκητικός, 58, PG 79, 792A). Ὑποστηρίζει ἐπίσης ὅτι «φιληδονίας δὲ ἡ γαστριμαργία μήτηρ» (Λόγος Ἀσκητικός, 55, PG 79, 788B), ποὺ σημαίνει ὅτι ἡ γαστριμαργία γεννάει τὴ φιληδονία.

82. Κατὰ τὸν ἅγιο Ἰωάννη τὸν Σιναΐτη, ἡ γαστριμαργία «εἶναι ἡ θύρα τῶν παθῶν», «ὁ χορτασμὸς ἀπὸ φαγητὰ εἶναι πατὴρ τῆς πορνείας, ἡ θλίψις δὲ τῆς κοιλίας εἶναι πρόξενος τῆς ἀγνότητος» [Κλίμαξ, Λόγος ΙΔ΄, Περὶ γαστριμαργίας (Περὶ τῆς παμφίλου καὶ δεσποίνης πονηρᾶς γαστροῦς), PG 88, 864C, 869B].

83. Κασσιανοῦ τοῦ Ρωμαίου, Πρὸς τὸν ἐπίσκοπο Κάστορα, Περὶ τῶν ὀκτὼ λογισμῶν τῆς κακίας, Περὶ ἐγκρατείας γαστροῦς, στί: Φιλοκαλία τῶν Ἱερῶν Νηπητικῶν, μετάφρ. Ἄντ. Γαλίτης, ἐκδ. Τὸ Περιβόλι τῆς Παναγίας, τόμ. Α΄, Θεσσαλονίκη 1986, σ. 91: «Γιατί δὲν εἶναι μόνο ἡ διαφορὰ τῆς ποιότητος τῶν τροφῶν, ἀλλὰ καὶ ἡ ποσότητα ποὺ ἀνάβει τὰ πυρωμένα βέλη (Ἐφ. 6, 16) τῆς πορνείας. Γιατί μὲ ὅποιαδήποτε τροφὴ ὅταν γεμίσει ἡ κοιλιὰ, γεννᾷ τὸν σπόρο τῆς διαφθορᾶς».

84. Κυρίλλου Ἱεροσολύμων, Ὁμιλία εἰς τὸν Παραλυτικὸν τὸν ἐπὶ τὴν κολυμβήθραν, PG 33, 1152C: «τροφή χρῆσώμεθα συμμετρῶ, μὴ τῇ γαστριμαργία καταφερόμενοι,

ὄψιν τους οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας, ὅταν διαμόρφωναν τοὺς κανόνες νηστείας τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας μας⁸⁵, τὶς εἰδικὲς δηλαδὴ διατάξεις ποὺ καθορίζουν πότε τρῶμε καὶ πότε νηστεύουμε, καὶ εἶχαν ὡς στόχο νὰ βοηθήσουν σημαντικὰ τοὺς πιστοὺς στὴν κάθαρση τοῦ τριμεροῦς τῆς ψυχῆς τους ἀπὸ τὶς ἄλογες (παρὰ φύσιν) ἐπιθυμίες καὶ τὰ πάθη, ὥστε νὰ ἐλκύσουν μέσα τους τὴ ζωοποιὸ χάρη τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ. Γι' αὐτὸ καὶ στοὺς κανόνες αὐτοὺς, ἡ νηστεία δὲν μπορούσε νὰ συνυπάρξει μὲ τὴν κρεοφαγία (ἔννοιες ἀσύμπτωτες, ἀσυμβίβαστες), σὲ βαθμὸ τέτοιο ποὺ ἡ κρεοφαγία νὰ ἀναιρεῖ τὴ νηστεία καὶ ἡ νηστεία νὰ ἀποκλείει τὴν κρεοφαγία⁸⁶. Ἐκτὸς ἀπὸ τὸ κρέας, μεταξὺ τῶν τροφῶν ποὺ πρέπει ὁ ὀρθόδοξος χριστιανὸς νὰ ἀπέχει σὲ καθορισμένες ἡμέρες καὶ περιόδους νηστείας τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους συγκαταλέγονται τὸ φάρι, τὸ γάλα καὶ τὰ προϊόντα του, τὰ αὐγὰ καὶ τὸ ἐλαιόλαδο. Ἀντίθετα, στὶς νησιίσιμες τροφὲς συγκαταλέγονται μεταξὺ ἄλλων τὰ φρούτα καὶ οἱ χυμοί, τὰ ὄσπρια καὶ τὰ λαχανικά, τὰ δημητριακά, οἱ ξηροὶ καρποὶ καὶ τὸ σουσάμι (ταχίνι-χαλβᾶς), τροφὲς δηλαδὴ ποὺ κατὰ κύριο λόγο δὲν περιέχουν ΚΛΟ. Στὶς νηστείες τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας μας, ὅποτε ἐπιτρέπεται ἡ κατανάλωση οἴνου, αὐτὴ πάντοτε συνοδεύεται ἀπὸ κατανάλωση ἐλαιολάδου. Βλέπουμε ἐπομένως ξανὰ τὴ βρώση τοῦ ζωικοῦ λίπους νὰ ἀπαγορεύεται ἔμμεσα, μέσῳ τῆς ἀπαγόρευσης βρώσεως κρέατος καὶ λοιπῶν ζωικῶν προϊόντων, σὲ συγκεκριμένες ὁμῶς ἡμέρες καὶ περιόδους τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους.

ἀλλὰ χαλινοῦντες τὴν γαστέρα, ἵνα καὶ τῶν ὑπὸ γαστέρα ἄρξωμεν. ἀρχέσθω τὸ σῶμα ὑπὸ τῆς ψυχῆς, καὶ μὴ συρέσθω ἡ ψυχὴ ὑπὸ τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν».

85. Ἡ νηστεία τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας μας, ὅπως τὴ γνωρίζουμε σήμερα, διαμορφώθηκε προοδευτικὰ διαμέσου τῶν αἰώνων. Ξεκίνησε μὲ τὴ νηστεία τῆς Τετάρτης καὶ τῆς Παρασκευῆς τὸν 2ο μ.Χ. αἰῶνα καὶ ἔλαβε τὴν τελικὴ τῆς μορφῆς τὸν 10ο μ.Χ. αἰῶνα μὲ τὴν καθιέρωση τῆς νηστείας τοῦ Δεκαπενταυγούστου, πρὸ τῆς ἐορτῆς τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου. Περισσότερα βλ. Σ. Κούτσας, *Ἡ νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, ἐκδ. Ἀποστολικὴ Διακονία τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα ⁸1999, σσ. 68-100.

86. Βλ. Ἐ. Γ. Γιαννακοπούλου, *ὁ.π.*, σσ. 113-140· Κούτσας *ὁ.π.*, σσ. 68-104· *Νηστειοδρομιο 2020*, διαθέσιμο στό: <http://www.saint.gr/fast.aspx>. Οἱ λαϊκοὶ ὀρθόδοξοι χριστιανοὶ ποὺ τηροῦν τὶς καθορισμένες νηστείες τῆς Ἐκκλησίας μας, στὴν πραγματικότητα δὲν εἶναι κρεοφάγοι. Ἔτσι, γιὰ τὸ ἐκκλησιαστικὸ ἔτος 2020, ἡ κρεοφαγία ἐπιτρέπεται στὶς 180 ἀπὸ τὶς 366 ἡμέρες τοῦ ἔτους (ποσοστὸ 49,2 %). Οἱ περισσότεροι μοναχοὶ τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας μας ἀπέχουν ἀπὸ τὴν κατανάλωση κρέατος καθ' ὅλη τὴ διάρκεια τοῦ ἔτους.

Στή Βιβλικοπατερική μας Παράδοση, ἡ πολυφαγία, μέσῳ τῆς ὑπερβολικῆς διαιτητικῆς πρόσληψης ζωικῶν λιπῶν καὶ τῶν λοιπῶν μακροθρεπτικῶν τροφικῶν συστατικῶν (πρωτεΐνες, ὕδατάνθρακες), μπορεῖ νὰ προκαλέσει ἀνικανότητα τοῦ ἀνθρώπινου νοῦ νὰ σκέπτεται μὲ ὀξυδέρκεια (ἐξασθένηση πνευματικῶν δυνάμεων, μειωμένη πνευματικὴ ἐγρήγορση) καὶ κατὰ συνέπεια νὰ ἀντιστέκεται σὲ κάθε εἴδους ἡδονικὲς προκλήσεις. Μᾶς τὸ ἐπισημαίνει ὁ ἴδιος ὁ Κύριος λέγοντας τὰ ἐξῆς: «Προσέχετε δὲ ἑαυτοῖς μήποτε βαρηθῶσιν ὑμῶν αἱ καρδίαι ἐν κραιπάλῃ καὶ μέθῃ καὶ μερίμναις βιοτικαῖς, καὶ αἰφνίδιος ἐφ’ ὑμᾶς ἐπιστῆ ἡ ἡμέρα ἐκείνη· ὡς παγὶς γὰρ ἐπελεύσεται ἐπὶ πάντας τοὺς καθημένους ἐπὶ πρόσωπον πάσης τῆς γῆς. ἀγρυπνεῖτε οὖν ἐν παντὶ καιρῷ δεόμενοι ἵνα καταξιωθῆτε ἐκφυγεῖν πάντα τὰ μέλλοντα γίνεσθαι καὶ σταθῆναι ἔμπροσθεν τοῦ Υἱοῦ τοῦ ἀνθρώπου» (Προσέχετε λοιπὸν τοὺς ἑαυτοὺς σας μήπως βαρύνουν οἱ καρδιές σας μέσα σὲ κραιπάλη καὶ σὲ μέθῃ καὶ σὲ μερίμνες βιοτικὲς καὶ σὰς αἰφνιδιάσει ἡ ἡμέρα ἐκείνη. Γιατὶ θὰ ἔρθει σὰν τὴν παγίδα σὲ ὅλους τοὺς κατοίκους τῆς γῆς. Νὰ μένετε λοιπὸν ἄγρυπνοι καὶ νὰ προσεύχεστε ἀδιάκοπα, γιὰ νὰ μπορέσετε νὰ ξεπεράσετε ὅλα ὅσα εἶναι νὰ συμβοῦν, καὶ νὰ παρουσιαστεῖτε ἔτοιμοι μπροστὰ στὸν Υἱὸ τοῦ Ἀνθρώπου)⁸⁷. Ἡ ἔκφραση «βαρηθῶσιν ὑμῶν αἱ καρδίαι ἐν κραιπάλῃ καὶ μέθῃ καὶ μερίμναις βιοτικαῖς» ὑποδηλοῖ τὸν πνευματικὸ νυσταγμὸ (ἢ πνευματικὴ ὀκνηρία), τὴν ἀμβλυνση δηλαδὴ τῆς ἰκανότητος τῶν κοιλιόδουλων, τῶν μέθυσων καὶ αὐτῶν ποὺ ἀνησυχοῦν ὑπερβολικὰ γιὰ τὴν κάλυψη τῶν καθημερινῶν βιοτικῶν τους ἀναγκῶν⁸⁸ νὰ σκέπτονται μὲ ὀξυδέρκεια, καθὼς καὶ τὴν ἐπιβάρυνση τῆς καρδιᾶς τους μὲ αἰσθήματα ἐνοχῆς. Ἀλλὰ καὶ οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας στὰ διάφορα ἔργα τους ὑποστηρίζουν ὅτι ἡ παράχρηση τῶν τροφῶν καὶ τῶν ποτῶν (ὅποια κι ἂν εἶναι αὐτά) προκαλοῦν ταραχὴ τῶν λογισμῶν ρυπαίνοντας τὴν ψυχὴ, ἐνῶ στεροῦν τὸν νοῦ ἀπὸ τὴν ἐνέργεια καὶ τὴν ὀξύτητα, τὸν βαραίνουν, τὸν βυθίζουν σὲ κατάσταση σκότους, χαύνωσης, ἀναισθησίας καὶ ὕπνου, μὲ συνέπεια τὴν ἐλάττωση τῆς ἰκανότητος τῆς διάκρισης, τῆς ἰκανότητος νὰ σκέπτεται μὲ ὀξυδέρκεια⁸⁹. Κατὰ τὸν Μ. Βασίλειο: «ἐκ γὰρ τῆς

87. Λουκ. 21, 34-36.

88. Πρβλ. Ματθ. 6, 25-34

89. Βλ. J.-C. Larchet, *Ἡ θεραπευτικὴ τῶν πνευματικῶν νοσημάτων*, τόμ. Α', ὁ.π., σσ.

παχείας τροφῆς οἶον αἰθαλώδεις ἀναθυμιάσεις ἀναπεμπόμεναι, νεφέλης δίκην πυκνῆς τὰς ἀπὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ἐγγινομένας ἐλλάμψεις ἐπὶ τὸν νοῦν διακόπτουσι» (ἢ ἀπόλαυση ἄφθονης καὶ λιπαρῆς τροφῆς δημιουργεῖ στὴν ψυχὴ ἀναθυμιάσεις, πού, σὰν ἕνα πυκνὸ σύννεφο καπνοῦ, ἐμποδίζουν τὸν νοῦ ν' ἀντικρύσει τὶς ἐλλάμψεις τοῦ Παναγίου Πνεύματος)⁹⁰. Ὁ ἴδιος συμβουλεῖ: «Εἰ βούλει ἰσχυρὸν ποιῆσαι τὸν νοῦν, δάμασον τὴν σάρκα διὰ νηστείας» (Ἐὰν θέλεις νὰ ἰσχυροποιήσεις τὸν νοῦ, δάμασε τὴ σάρκα μὲ τὴ νηστεία)⁹¹. Κι αὐτὸ γιατί, ὅπως λέει ὁ ἀπόστολος Παῦλος, «ὅσο ὁ ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος φθείρεται, τόσο ὁ ἐσωτερικὸς ἀνακαινίζεται»⁹². «ὅταν ἀσθενῶ, τότε εἶμαι δυνατός»⁹³. Κατὰ τὸν ἅγιο Ἐφραίμ: «ἡ πολυφαγία καὶ ἡ πολυποσία πρὸς τὸ παρὸν προκαλοῦν εὐχαρίστηση, ἀμέσως ὅμως τὴν ἄλλη ἡμέρα προξενοῦν ἀηδία καὶ παραλύουν τελείως τὸν λογισμό»⁹⁴. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης παραθέτει ἕναν μακρὸν κατάλογο ἀπογόνων τοῦ πάθους τῆς γαστριμαργίας, ὅπου στὸ πλαίσιο μιᾶς προσωποποίησης θέτει τὴ γαστριμαργία νὰ λέγει τὰ ἐξῆς: «Πρωτότοκός μου υἱὸς εἶναι ὁ ὑπηρέτης τῆς πορνείας. Δεύτερος ἡ σκληροκαρδία. Τρίτος ὁ ὕπνος. Ἀπὸ ἐμένα ἐπίσης γεννῶνται ἡ θάλασσα τῶν λογισμῶν, τὰ κύματα τῶν μολυσμῶν, ὁ βυθὸς τῶν κρυπτῶν καὶ ἀνεκφράστων ἀκαθαρσιῶν. Ἰδικές μου θυγατέρες εἶναι ἡ ὀκνηρία, ἡ πολυλογία, ἡ “παρρησία”, τὰ γέλια, τὰ ἀστεῖα καὶ τὰ εὐτράπελα, ἡ ἀντιλογία, ἡ σκληροτράχηλη διαγωγὴ καὶ συμπεριφορὰ, ἡ ἀνυπακοή, ἡ ἀναισθησία, ἡ αἰχμαλωσία καὶ ὑποδούλωσις (στὰ πάθη), ἡ καύχησις, ἡ θρασύτης. Ἐπίσης καὶ ἡ ἀγάπη τοῦ καλλωπισμοῦ, τὴν ὁποία διαδέχονται ἡ ρυπαρὰ προσευχή, ὁ ρεμβασμὸς τῶν λογισμῶν καὶ πολλὰς φορὰς συμφορὰς ἀνέλπιστες καὶ ἀπροσδόκητες, στὶς ὁποῖες μάλιστα ἀκολουθεῖ ἡ ἀπελπισία πού εἶναι

251-253.

90. Βασιλείου τοῦ Μεγάλου, *Περὶ νηστείας λόγος Α'*, 9, PG 31, 180C. Πρβλ. Ἀντιόχου τοῦ Πανδέκτου: «Ὅπως ἀκριβῶς ὁ καπνὸς ἐκδιώκει τὶς μέλισσες, ἔτσι καὶ ὁ γαστρίμαργος τὴ Χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος» [Βλ. *Εὐεργετικός*, τόμ. Β', *Υπόθεσις ΙΕ'*, («Ποία ἡ ὠφέλεια ἀπὸ τὴν ἐγκράτειαν καὶ ποία ἡ βλάβη ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ἐγκρατείας καὶ ποία ἡ ζημία ἀπὸ τὴν ἄμετρον οἰνοποσίαν»), Ἀθῆναι 61985, σ. 204].

91. Βασιλείου τοῦ Μεγάλου, *Περὶ νηστείας λόγος Α'*, 9, PG 31, 180A.

92. *Β' Κορ.* 4, 16.

93. *Β' Κορ.* 12, 10.

94. Βλ. *Εὐεργετικός*, τόμ. Β', *Υπόθεσις ΙΕ'*, ὁ.π., σ. 202.

ἢ πιὸ φοβερὴ ἀπὸ ὅλες»⁹⁵. Ὁ ἴδιος ἐπίσης σημειώνει ὅτι: «τὰ ἠθικά μας ναυάγια προέρχονται μόνο ἀπὸ τὴ γαστριμαργία», καθὼς καὶ ὅτι: «ὁ χορτασμὸς τῆς κοιλίας ἐξήρανε τὶς πηγές τῶν δακρύων (τῆς μετανοίας). Ὅταν ὁμως αὐτὴ ἀπεξηράνθη, ἐδημιούργησε τὰ ὕδατα τῶν δακρύων»⁹⁶. Ἔτσι, μὲ τὴν προτεινόμενη υἱοθέτηση μιᾶς διατροφικῆς συμπεριφορᾶς χαρακτηριζομένης ἀπὸ ἐγκράτεια καὶ λιτότητα (κατανάλωση τροφῆς μὲ σκοπὸ τὴν κάλυψη ἐνεργειακῶν ἀναγκῶν) καὶ ἀπαλλαγμένης ἀπὸ ἠδονικά κίνητρα καὶ ὑπερβολές, ἡ Ἐκκλησία μας προσέφερε στοὺς πιστοὺς τὴ δυνατότητα ὄχι μόνο σωματικῆς ἀλλὰ καὶ πνευματικῆς ἄσκησης, ποὺ ἀποτελοῦν, κατὰ τοὺς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας, βασικά μέσα ἀνόδου καὶ προόδου τοῦ διττῆς συνθέσεως (χοϊκοῦ καὶ πνευματικοῦ) ἀνθρώπου. Παράλληλα μὲ τὶς βλαπτικὲς ἐπιδράσεις κατανάλωσης λιπαρῶν τροφῶν καὶ γενικώτερα τῆς πολυφαγίας στὴν ψυχικὴ καὶ πνευματικὴ υἱεία, στὴ Βιβλικοπατερικὴ μας Παράδοση, ἐπισημαίνονται καὶ οἱ βλαπτικὲς ἐπιδράσεις αὐτῶν στὴ σωματικὴ υἱεία τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ Σοφία Σειράχ συμβουλεύει καὶ ὑπενθυμίζει τὰ ἀκόλουθα: «Μὴ ἀπληστεύου ἐν πάσῃ τρυφῇ καὶ μὴ ἐκχυθῆς ἐπὶ ἐδεσμάτων· ἐν πολλοῖς γὰρ βρώμασιν ἔσται πόνος, καὶ ἡ ἀπληστία ἐγγεῖ ἕως χολέρας. δι' ἀπληστίαν πολλοὶ ἐτελεύτησαν, ὁ δὲ προσέχων προσθήσει ζωὴν» (Μὴν εἶσαι ἀχόρταγος γιὰ κάθε ἀπόλαυση καὶ μὴν τρῶς μὲ ἀπληστία. Γιατὶ τὰ πολλὰ φαγητὰ φέρουν πόνον καὶ ἡ ἀπληστία φθάνει μέχρι χολέρας. Ἐξ αἰτίας τῆς ἀπληστίας καὶ τῆς λαιμαργίας τοὺς πολλοὶ πέθαναν. Ἐκεῖνος ὁμως ὁ ὁποῖος προσέχει καὶ συγκρατεῖται θὰ παρατείνει τὴ ζωὴ του)⁹⁷. «Ὡς ἱκανὸν ἀνθρώπῳ πεπαιδευμένῳ τὸ ὀλίγον, καὶ ἐπὶ τῆς κοίτης αὐτοῦ οὐκ ἀσθμαίνει. ὕπνος υἱείας ἐπὶ ἐντέρῳ μετρίῳ, ἀνέστη πρωΐ, καὶ ἡ ψυχὴ αὐτοῦ μετ' αὐτοῦ. πόνος ἀγρυπνίας καὶ χολέρας καὶ στρόφος μετὰ ἀνδρὸς ἀπλήστου. καὶ εἰ ἐβιάσθη ἐν ἐδέσμασιν, ἀνάστα μεσοπρωῶν καὶ ἀναπαύσθη» (Γιὰ τὸν ἄνθρωπο ποὺ εἶναι κοινωνικά καὶ πνευματικὰ μορφωμένος, καὶ τὸ λίγο φαγητὸ εἶναι ἀρκετό. Ὅταν θὰ πέσει στὸ κρεβάτι δὲν θὰ βαριανασαίνει. Ὑγιῆς καὶ εὐχάριστος ὕπνος ὑπάρχει στὸν ἄνθρωπο ποὺ τὸ ἔντερό του

95. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλίμαξ, Λόγος ΙΔ', Περὶ γαστριμαργίας (Περὶ τῆς παμφίλου καὶ δεσποίνης πονηρᾶς γαστρος)*, PG 88, 869CD.

96. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *ἴ.π.*, PG 88, 865D, 868A.

97. *Σοφ. Σειρ.* 37, 29-31.

δὲν εἶναι πολὺ γεμᾶτο. Σηκώνεται τὸ πρῶν κι αἰσθάνεται εὐδιάθετος. Ὁ πολυφαγᾶς ὅμως ἄνθρωπος ὑποφέρει ἀπὸ πόνους καὶ ἀγρυπνίες, ἐμέτους καὶ ἐντερικοὺς κολικούς. Ἐάν πιέστηκες νὰ φᾶς πάρα πολὺ, τότε μὴ φάγεις φρούτα καὶ θ' ἀνακουφιστεῖς)⁹⁸. Ὁ ἱερός Χρυσόστομος, σὲ σχετικὴ ὁμιλία του, λέγει τὰ ἀκόλουθα: «Καὶ ἐὰν δὲν πιστεύεις στοὺς λόγους μου, παρατήρησε τὰ σώματα αὐτῶν καὶ ἐρεύνησε τὴν ψυχὴ τῶν μὲν καὶ τῶν δέ. Τὰ σώματα ἐκείνων οἱ ὅποιοι τρῶγουν μὲ μέτρο δὲν εἶναι γερὰ καὶ τὰ αἰσθητήρια ὄργανά τους δὲν ἐκτελοῦν τὴ λειτουργία τους μὲ μεγάλῃ εὐκολία; Τῶν ἄλλων πάλι τὰ σώματα δὲν εἶναι πλαδαρὰ καὶ μαλακώτερα ἀπὸ τὸ κερὶ καὶ δὲν πολιορκοῦνται ἀπὸ ἓνα πλῆθος ἀσθενειῶν; Διότι καὶ ποδάγρα τοὺς καταλαμβάνει ἐνῶρίς, καὶ τρεμούλα παρὰ τὴν ὥραν τῆς, καὶ πρόωρο γῆρας, καὶ πονοκέφαλοι καὶ φουσκώματα καὶ βαρυστομαχιᾶς καὶ ἀνορεξίες, καὶ ἔχουν διαρκῶς ἀνάγκη ἰατρῶν, καὶ συνεχῶς χρειάζονται φάρμακα καὶ καθημερινὰ ἔχουν ἀνάγκη θεραπείας... Διότι οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ εὐκόλως προσβάλλονται ἀπὸ τρεμούλα καὶ παράλυσι καὶ φθίσι καὶ κόρυζα καὶ ποδάγρα καὶ ἀπὸ πολλὰ ἄλλα νοσήματα, τὰ ὅποια ἀναφέρουν οἱ ἰατροί... Ἡ μήπως δὲν βλέπετε κάθε ἡμέρα ὅτι ἀπὸ τὰ πολυτελῆ τραπέζια καὶ ἀπὸ τὴν λαιμαργία προέρχονται ἄπειρα νοσήματα; Ἀπὸ ποῦ προέρχονται οἱ ποδάγρες; Ἀπὸ ποῦ προέρχονται οἱ πονοκέφαλοι; Ἀπὸ ποῦ προέρχονται οἱ πολλὰς κακοχυμίες τοῦ σώματος; Ἀπὸ ποῦ προέρχονται τὰ τόσα ἄλλα νοσήματα;»⁹⁹. Κατὰ τὸν Μ. Βασίλειο, «ἵνα πάντα συνελὼν εἶπω, εἰ κρατήσεις γαστρός, οἰκήσεις παράδεισον εἰ δε οὐ κρατήσεις, γεγονόςας θανάτου παρανάλωμα»¹⁰⁰. «Τί εἶναι εὐκολώτερο γιὰ τὴν κοιλία, νὰ περάσει τὴ νύκτα μὲ τὴ λιτότητα τῆς δίαιτας, ἢ μὲ τὴν ἀφθονία τῶν φαγητῶν νὰ κείτεται βαρεία; Μᾶλλον δὲ μήτε νὰ κείτεται, ἀλλὰ νὰ πυκνοστριφογουρίζει παραφορτωμένη καὶ στενοχωρημένη μὲ κίνδυνο νὰ ἀνοίξει; Ἐκτὸς ἂν πείς ὅτι οἱ κυβερνήτες σώζουν εὐκολώτερα τὸ βαρυφορτωμένο πλοῖο ἀπὸ τὸ καλὰ ἐφοδιασμένο καὶ ἐλαφρό. Διότι αὐτὸ μὲν τὸ ὅποιο πιέζεται ἀπὸ τὸ πλῆθος τοῦ φορτίου, ἢ μικρὴ τρικυμία τὸ καταβυθίζει, ἐκεῖνο δὲ

98. Σοφ. Σειρ. 31, 19-21.

99. Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου, *Περὶ γαστριμαργίας καὶ μέθης, Λόγος IB'*, PG 63, σσ. 646-647, 651.

100. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *δ.π.*, PG 88, 877D (Σχόλιον Μ. Βασιλείου, κδ').

ποὺ ἔχει σύμμετρα τὰ ἐμπορεύματα εὐκόλα διαπλέει τὴν τρικυμία, ἐπειδὴ τίποτα δὲν τὸ ἐμποδίζει νὰ ἀνέβει εὐκολώτερα. Καὶ τὰ σώματα λοιπὸν τῶν ἀνθρώπων ὅταν παραφορτώνονται μὲ τὸν συνεχῆ χορτασμό, εὐκόλα ὑποκύπτουν στὶς ἀσθένειες· ὅταν δὲ κάνουν χρῆση στερεᾶς καὶ ἐλαφρᾶς τροφῆς, καὶ τὸ ἀναμενόμενο ἀπὸ τὴ νόσο κακὸ ξεφεύγουν, ὅπως τὴν κακοκαιρία τὸ πλοῖο καὶ τὸ ἤδη παρὸν ἐνοχλητικὸ τὸ ξεπερνοῦν, σὰν κάποια ἔφοδο δίνης»¹⁰¹. Κατὰ τὸν ὄσιο Ἀντίοχο τὸν Πανδέκτη, «ἡ γαστρικὴ ἀπόλαυση καὶ ἡ ἀφθονία ὄχι μόνον ἐρεθίζουν τὸ σῶμα καὶ τὸ παρακινοῦν σὲ αἰσχυρὲς ἐπιθυμίες, ἀλλὰ καὶ τοῦ προξενοῦν νόσους φοβερὲς καὶ συνεχεῖς»¹⁰². Κατὰ τὸν ἅγιο Ἐφραίμ, «κοπιᾶζει ὁ γαστρίμαργος καὶ ξοδεύεται γιὰ νὰ γεμίσει τὴν κοιλία του μὲ ἐκλεκτὰ φαγητά, ὅταν ὅμως τὰ φάγει, ὑποφέρει ἀπὸ τὴ δυσκολία νὰ τὰ χωνεύσει»¹⁰³. Κατὰ τὸν ἅγιο Γρηγόριο τὸν Παλαμᾶ, «ὁ κόρος ποδάγρας καὶ καρηβαρίας καὶ νόσους ἐτέρας γεννᾷν μᾶλλον πέφυκεν· ἡ δὲ νηστεία μήτηρ ἐστὶν ὑγείας»¹⁰⁴. Ἀλλὰ καὶ ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης περιγράφει τὸν ἀκρωτηριασμὸ ἄκρων ὡς συνέπεια τοῦ πάθους τῆς γαστριμαργίας¹⁰⁵. Ἀξίζει βεβαίως νὰ ἀναφερθεῖ ὅτι στὴν Πατερικὴ μας Παράδοση τὸ πάθος τῆς γαστριμαργίας, κατὰ τὸ ὁποῖο ἡ κοιλία «ἐνῶ εἶναι χορτασμένη, φωνάζει πῶς εἶναι ἐνδεής· καὶ ἐνῶ εἶναι παραφορτωμένη μέχρι διαρρήξεως, ἀνακράζει ὅτι πεινᾷ»¹⁰⁶, διακρίνεται ἀπὸ τὸ πάθος τῆς λαιμαργίας, τὸ ὁποῖο χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴ νοσηρὴ ἐπιθυμία κατανάλωσης εὐγευστων καὶ ἐκλεκτῶν ἐδεσμάτων, ἐπιμελῶς

101. Βασιλείου τοῦ Μεγάλου, *Περὶ νηστείας λόγος Α΄*, 4, PG 31, 168C-169A.

102. Βλ. *Εὐεργετινός*, τόμ. Β΄, *Υπόθεσις ΙΕ΄*, ὁ.π., σ. 204.

103. Βλ. *Εὐεργετινός*, τόμ. Β΄, *Υπόθεσις ΙΕ΄*, ὁ.π., σ. 210.

104. Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, *Ὁμιλία Θ΄*, *Ἐν τῷ καιρῷ τῆς Νηστείας καὶ Προσευχῆς*, PG 151, 108B. Δὲν λέγει ὅτι ἡ χρῆση ὀρισμένων τροφῶν (π.χ. κρεῶν κ.τ.λ.) γεννᾷ τὶς νόσους, ἀλλὰ ὁ «κόρος», δηλαδή ἡ ἀδηφαγία, ἡ λαιμαργία, ἡ ὑπερκατανάλωση, ἡ κατάχρηση ὀπωινδήποτε τροφῶν.

105. Βλ. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλῆμαξ, Λόγος ΙΔ΄*, ὁ.π., PG 88, 865D: «Ἄς περικόψουμε τὶς ἀπαιτήσεις τῆς κοιλίας μὲ τὴ σκέψη τοῦ αἰωνίου πυρός. Μερικοὶ ποὺ ὑπετάγησαν σ' αὐτὴν ἔφθασαν στὴν ἀνάγκη στὸ τέλος νὰ ἀποκόψουν τὰ μέλη τοῦ σώματός τους, καὶ ἀπέθαναν ἔτσι σωματικὰ καὶ ψυχικὰ». E. E. Mazokopakis, "Overeating as a cause of limb amputations in the Christian Patristic Tradition", *Eat Weight Disord* [ὑπὸ δημοσίευση]. Ἐπρόκειτο πιθανῶς γιὰ παχύσαρκους διαβητικὸς ἀσθενεῖς μὲ περιφερικὴ ἀγγειοπάθεια.

106. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλῆμαξ, Λόγος ΙΔ΄*, ὁ.π., PG 88, 864C.

παρασκευασμένων, χωρίς βέβαια αὐτὸ νὰ σημαίνει ὅτι τὰ δύο αὐτὰ ψυχοσωματοκτόνα πάθη δὲν μποροῦν νὰ συνυπάρχουν στὸν ἴδιο ἄνθρωπο, ἀφοῦ καὶ τὰ δύο χαρακτηρίζονται ἀπὸ τὴ νοσηρὴ «ἐπιθυμία τοῦ ἐσθίειν γιὰ τὴν ἡδονή»¹⁰⁷.

Τὰ λιπαρὰ τρόφιμα ἀποτελοῦν ἀναμφίβολα γευστικά, νόστιμα καὶ «ἐθιστικά» τρόφιμα. Παράδειγμα διατροφικῆς συμπεριφορᾶς χαρακτηριζόμενης ἀπὸ «ἐθισμό» (πάθος) στὸ λίπος ἀποτελεῖ στὴν ΠΔ ἡ κακὴ συνήθεια κατανάλωσης κρέατος πρὶν ἀπὸ τὴν καύση τοῦ λίπους τοῦ στοῦ θυσιαστήριου ἀπὸ τοὺς ἀσεβεῖς υἱοὺς τοῦ ἱερέως Ἡλεῖ, Ὅφνι καὶ Φινεές, γιὰ τὴν ὁποία καὶ τιμωρήθηκαν ἀπὸ τὸν Θεὸ μὲ θάνατο¹⁰⁸. Ἡ αἴσθηση τῆς γεύσεως, ὅπως καὶ ὅλες οἱ αἰσθήσεις μας, ἀποτελοῦν τὶς θυρίδες (πύλες) ἀπὸ τὶς ὁποῖες, ἂν δὲν προσέξουμε, εἰσέρχεται στὴν ψυχὴ μας ἡ ἁμαρτία καὶ κατ' ἐπέκταση ὁ θάνατος¹⁰⁹. Αὐτὸ σημαίνει ἡ ἔκφραση: «ἀνέβη ὁ θάνατος διὰ τῶν θυρίδων»¹¹⁰. Καὶ αὐτὸ συμβαίνει γιὰ τὸ ὑπαρξιακὸς ἄξονας ἡδονῆς-ὀδύνης ἀποτελεῖ τὸν διπλὸ καρπὸ ὄλων τῶν αἰσθήσεων, συνεπῶς καὶ τῆς γεύσεως¹¹¹. Ἡ μὴ ἄμεση αἴσθηση ὀδύνης κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡδονῆς δὲν σημαίνει ὅμως καὶ ἀπουσία τῆς ὀδύνης. Ἡ ἐπικράτηση ἀπλῶς τῆς ἡδονῆς δὲν ἐπιτρέπει τὴν ἄμεση αἴσθηση τῆς ὀδύνης, ὅπως π.χ. μία λιπαρὴ σάλτσα καλύπτει τὴ δυσάρεστη γεύση ἐνὸς χαλασμένου τροφίμου. Σημειώνουμε ὅτι ἡ ἐμφάνιση τῆς ὀδύνης ταυτόχρονα μὲ τὴν ἡδονὴ ἦταν αἰτιώδης καὶ νομοτελής¹¹². Τὴν εἶχε προαναγγεῖλει ὁ ἴδιος ὁ Θεός, ὡς ζωντανὸ σύμβολο τοῦ θανάτου, προειδοποιώντας τοὺς πρωτοπλάστους λέγοντάς τους: «... ἀπὸ δὲ τοῦ ξύλου τοῦ γινώσκειν καλὸν καὶ πονηρόν, οὐ φάγεσθε ἀπ' αὐτοῦ· ἢ

107. Βλ. Larchet, τόμ. Α', ὁ.π., σσ. 243-246. E. E. Mazokopakis, "Food addiction in the Christian Patristic Tradition", *Eat Weight Disord* [ὑπὸ δημοσίευση]. E. E. Mazokopakis, "Eating disorders are described as *psychosomatic passions* in the Christian Patristic Tradition", *Braz J Psychiatry* 42 (2020), σσ. 225-226.

108. Βλ. Α' Βασ. 2, 12-17· 34· 4, 11. Βλ. Mazokopakis "Food addiction", ὁ.π.

109. Βλ. Ρωμ. 6, 23: «Τὰ γὰρ ὀφώνια τῆς ἁμαρτίας θάνατος, τὸ δὲ χάρισμα τοῦ Θεοῦ ζωὴ αἰώνιος».

110. Ἱερ. 9, 21.

111. Βλ. Εὐσέβιος (Βίττης), Ἀρχιμ., Ἡδονή-Ὀδύνη. Ὁ διπλὸς καρπὸς τῆς αἰσθήσεως: Ὁ ὑπαρξιακὸς ἄξονας ἡδονῆς-ὀδύνης καὶ ἡ ὑπέρβασή του: Νηπτικὴ ἀγιοπατερικὴ θεώρηση, ἐκδ. Ἀκρίτας, Ἀθήνα '2005.

112. Βλ. Εὐσέβιος (Βίττης), ὁ.π., σ. 39.

δ' ἂν ἡμέρα φάγητε ἀπ' αὐτοῦ, θανάτῳ ἀποθανεῖσθε»¹¹³. Μετὰ ἀπὸ τὴν παρακοή¹¹⁴, ἡ προειδοποίηση γίνεται πλέον μία θλιβερὴ καὶ τραγικὴ πραγματικότητα (βλ. *Γεν.* 3, 16-19). Ἡ παρακοὴ τοῦ ἀνθρώπου ἔχει ὡς συνέπεια τὴν ἔσχατη μορφή τῆς ὀδύνης, δηλαδὴ τὸν θάνατό του, ὑπὸ πνευματικὴ ἔννοια ἀμέσως καὶ ὑπὸ σωματικὴ ἔννοια μέσα στὸν χρόνο¹¹⁵. Γι' αὐτὸ καὶ ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης συμβουλεύει: «Φεύγοντες φεύγωμεν τοῦ μὴ βλέπειν, μηδὲ ἀκούειν καρποῦ οὐ μὴ γεύσασθαι λοιπὸν συνεταξάμεθα» (Νὰ ἀποφεύγουμε μὲ ὅλη μας τὴ δύναμη νὰ παρατηροῦμε ἢ νὰ ἀκοῦμε γιὰ καρπὸ, καὶ δὲν θὰ συγκατατεθοῦμε οὔτε νὰ τὸν γευθοῦμε)¹¹⁶. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Νύσσης ἀναφέρει ὅτι: «ἡ ἀπόλαυση μέσῳ τῆς γεύσεως θὰ μπορούσε νὰ πεῖ κανεὶς πὼς εἶναι ἡ μητέρα ὄλων τῶν κακῶν, γιὰτὶ ποιὸς δὲν γνωρίζει ὅτι ρίζα σχεδὸν ὄλων τῶν πλημμελημάτων τοῦ βίου εἶναι ἡ ἀσχολία μὲ τὸν λαϊμό; Γιατὶ ἀπ' αὐτὸν ἐξαρτᾶται ἡ τρυφή, ἡ μέθη, ἡ λαίμαργία, ἡ ἀσωτία σχετικὰ μὲ τὴ δίαιτα, ἡ πληθώρα, ὁ κορεσμός, τὰ συμπόσια, ἡ κτηνώδης καὶ παράλογη τάση γιὰ τὰ πάθη τῆς ἀτιμίας»¹¹⁷. Ἀναφερόμενος στὴν αἴσθηση τῆς γεύσεως καὶ τὴν πιθανὴ ὑποδούλωση τῆς ψυχῆς στὰ λιπαρὰ καὶ εὐγευστα φαγητὰ ἀπὸ τὴ συχνὴ κατανάλωσή τους (πάθος γαστριμαργίας/λαίμαργίας, ἐθισμός), ὁ ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἄγιορείτης γράφει χαρακτηριστικὰ: «Πρόσεχε τὴ γεύση σου καὶ τὴν κοιλιὰ σου, γιὰ νὰ μὴν ὑποδουλώνεται στὰ παχυντικά, εὐγευστα καὶ πολυποίκιλα φαγητὰ, καὶ τὰ νόστιμα καὶ εὐωδιαστὰ ποτὰ. Γιατὶ, τὰ τρυφηλὰ αὐτὰ τραπέζια, προκειμένου νὰ τὰ ἀποκτήσεις, θὰ σὲ κάνουν νὰ πέσεις σὲ κλεψιές, ψέματα, κολακείες, καὶ ἄλλα μύρια δουλικὰ πάθη καὶ κακά, ὥστε νὰ ἀποκτήσεις λεπτὰ καὶ νὰ ξοδεύεις γιὰ τραπεζώματα. Κι ἀφοῦ ἀποκτήσεις καὶ γευθεῖς τὰ

113. *Γεν.* 2, 16-17.

114. Βλ. *Γεν.* 3, 16-19. Ἡ πτώση τῶν πρωτοπλάστων ἀποτελεῖ παράδειγμα διατροφικῆς ἐπιθυμίας ποὺ γεννήθηκε στὴν Εὐα μέσα ἀπὸ τὴν αἴσθηση τῆς ὄρασης, ὅταν δηλαδὴ ἐκεῖνη εἶδε τὸν καρπὸ τοῦ ἀπαγορευμένου δέντρου στὸν Παράδεισο καὶ στὴ συνέχεια τὸν ὀρέχθηκε καὶ τὸν ἔφαγε (βλ. *Γεν.* 3, 6. Ἡ Ἐκκλησία μας ψάλλει: «Ὡραῖος ἦν καὶ καλὸς εἰς βρωσιν, ὁ ἐμὲ θανατώσας καρπός, Χριστὸς ἐστὶ τὸ ξύλον τῆς ζωῆς, ἐξ οὗ φαγῶν οὐ θνήσκω, ἀλλὰ βοῶ σὺν τῷ Ληστῇ Μνήσθητί μου Κύριε, ἐν τῇ Βασιλείᾳ σου» (*Παρασκευή, Ἦχος βαρὺς, Μακαρισμοί, Παρακλητικὴ*).

115. Βλ. Εὐσέβιος (Βίττης), *ῥ.π.*, σ. 39.

116. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλῆμαξ, Λόγος ΙΕ', Περὶ ἀφθάρτου ἐν φθαρτοῖς ἐκ καμάτων καὶ ἰδρώτων ἀγνείας καὶ σωφροσύνης*, PG 88, 893C.

117. Γρηγορίου Νύσσης, *Εἰς τὴν Προσευχὴν, Λόγος Ε'*, PG 44, 1185CD.

πλούσια τραπέζια, θὰ σὲ γκρεμίσουν στὸ λάκκο τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν καὶ κτηνωδῶν ἐπιθυμιῶν, καθὼς πραγματοποιοῦνται κάτω ἀπὸ τὴν κοιλιὰ καὶ θὰ φέρουν ἐναντίον σου τίς προφητικὲς ἐκείνες κατάρεις τοῦ Ἄμωσ· “Ἀλοίμονο, σὲ αὐτοὺς ποὺ ἔφαγαν τὰ ἐρίφια ἀπὸ τὰ κοπάδια καὶ τὰ μικρὰ μοσχάρια τοῦ γάλακτος ἀπὸ τὰ βοσκοτόπια...”¹¹⁸. Καὶ συμβουλεύει: «Ἀκόμα, ὅταν τρῶς ἢ πίνεις, σκέψου πῶς ὁ Θεὸς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ δίνει σὲ ὅλα τὰ φαγητὰ νοστιμάδα καὶ μόνο γι’ Αὐτὸν εὐφραινόμενος, μπορεῖς νὰ πεῖς: “Νὰ χαίρεσαι ψυχὴ μου γιατί, ὅπως ἔξω ἀπ’ τὸν Θεόν σου δὲν ὑπάρχει καμμιὰ ἀνάπαυση, ἔτσι ἔξω ἀπ’ Αὐτὸν δὲν ὑπάρχει καὶ καμμιὰ γλυκύτητα ἢ νοστιμάδα”. Ἔτσι γι’ Αὐτὸν μόνο μπορεῖς σὲ κάθε πρᾶγμα νὰ εὐχαριστιέσαι. Κι ὁ Δαβὶδ σὲ παρακινεῖ σ’ αὐτὸ λέγοντας “νὰ γευτεῖτε καὶ νὰ ξέρετε ὅτι ὁ Κύριος εἶναι εὐσπλαχνικός”¹¹⁹. Καὶ ὁ Σολομώντας σὲ πληροφορεῖ λέγοντας σχετικὰ μὲ αὐτὸ “ὅτι ὁ καρπὸς Τοῦ εἶναι γλυκὸς στὸν οὐρανίσκο μου”¹²⁰. «Κι ὅταν καταλάβεις πῶς παίρνεις ἡδονὴ ἀπὸ τὴν ὠραιότητα τῶν δημιουργημάτων, σκέψου πῶς ἐκεῖ, κάτω ἀπὸ τὴν ἡδονὴ κάθετα κρυμμένος ὁ ὑποχθόνιος ὄφιν, πολὺ προσεκτικὸς καὶ πρόθυμος νὰ σὲ φονεύσει ἢ τοῦλάχιστον νὰ σὲ πληγώσει»¹²¹. Ἔχει ἐπίσης διατυπωθεῖ ἡ ἄποψη ὅτι ἡ διαβάθμιση τῆς διατροφικῆς συμπεριφορᾶς τοῦ ὀρθοδόξου χριστιανοῦ στὶς ἑπτὰ κατηγορίες κατὰ τίς ἡμέρες καὶ περιόδους νηστείας τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους (α. ἀσιτία, β. ξηροφαγία, γ. ἀνέλαιη νηστεία, δ. κατάλυση οἴνου καὶ ἐλαίου, ε. κατάλυση ἰχθύος, στ. κατάλυση τυροῦ καὶ ὠῶν, ζ. κατάλυση εἰς πάντα), ἔγινε μὲ βάση τὴν θεραπευτικὴ ἀξία καὶ τὴν ἡδύτητα (νοστιμιὰ) ποὺ τὰ τρόφιμα προσφέρουν¹²². Λαμβάνοντας

118. Ἀμ. 6, 4. Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου, «Περὶ διόρθωσης τῶν πέντε αἰσθήσεων», στό: *Ἀόρατος Πόλεμος, ἀπόδοση στὴ Νεοελληνικὴ Ἑ. Βασιλάκη*, ἐκδ. Δ. Π. Νέστωρ, κεφ. 25ο, σ. 139.

119. *Ψαλμ.* 33, 9.

120. *Ἄσμα* 2, 3. Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου, «Ἡ διόρθωση τῶν ἐξωτερικῶν αἰσθήσεων καὶ ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖο μπορεῖ κάποιος νὰ περάσει ἀπ’ αὐτὲς στὴ θεωρία καὶ δοξολογία τοῦ Θεοῦ», στό: *Ἀόρατος Πόλεμος*, ὁ.π., κεφ. 21ο, σ. 118.

121. Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου, «Πῶς πρέπει νὰ διορθώσουμε τίς αἰσθήσεις μας μὲ ἄλλους τρόπους, ὅταν μᾶς παρουσιάζονται τὰ αἰσθητὰ ἀντικείμενά τους», στό: *Ἀόρατος Πόλεμος*, ὁ.π., κεφ. 23ο, σ. 125.

122. «Εἶναι φανερὸ ὅτι τὰ πιὸ θεραπευτικὰ καὶ νόστιμα φαγητὰ γίνονται μὲ κρέας· ἀκολουθοῦν τὰ φαγητὰ ποὺ γίνονται μὲ αὐγά, τυρί, βούτυρο, γάλα καὶ τὰ προϊόντα τους· ἀκολουθοῦν τὰ φαγητὰ μὲ ψάρια· λιγότερο νόστιμα εἶναι τὰ λαχανικὰ καὶ τὰ

δὲ ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ ἡδύτητα τῶν τροφῶν ὀφείλεται κυρίως στὴν περιεκτικότητά τους σὲ λιπίδια, ὅτι ἡ ὑπερβολικὴ κατανάλωση λιπιδίων σχετίζεται σημαντικὰ μὲ τὴν πυροδότηση τῶν σαρκικῶν ἐπιθυμιῶν καὶ ὅτι τὸ κρέας περιλαμβάνεται στὶς πλέον λιπαρὲς τροφές, μποροῦμε νὰ αἰτιολογήσουμε ἐπαρκῶς τὴν προαναφθεῖσα ἀπαγόρευση βρώσεως κρέατος καὶ ἄλλων λιπαρῶν τροφῶν στὶς νηστείες τῆς Ἐκκλησίας μας. Τὰ προαναφερθέντα περὶ γευστικῆς ἡδονῆς δὲν πρέπει νὰ συγγέονται μὲ τὶς κατὰ φύσιν ἀδιάβλητες ὀρέξεις καὶ ἡδονές, τὶς ὁποῖες ὁ ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητὴς χαρακτηρίζει ὡς «ἀναγκαῖο παρακολούθημα τῆς φυσικῆς ὀρέξεως. Γιατὶ ἐκ φύσεως προκαλεῖ ἡδονή, ἀκόμη καὶ χωρὶς νὰ θέλουμε, καὶ ἡ ὅποια τροφή ποὺ ἱκανοποιεῖ τὴ σχετικὴ ἀνάγκη, καὶ τὸ νερὸ ποὺ ἀπομακρύνει τὴν ἐνόχληση τῆς δίψας, καὶ ὁ ὕπνος ποὺ ἀνανεώνει τὶς δυνάμεις ποὺ ξοδεύονται κατὰ τὴν ἐργήγηση. Τὸ ἴδιο καὶ μὲ ὅσα ἄλλα τυχαίνει νὰ εἶναι φυσικὲς μας κλίσεις, τὰ ὁποῖα εἶναι ἀναγκαῖα γιὰ τὴ σύσταση τῆς φύσεώς μας καὶ χρήσιμα στοὺς ἀγωνιστὲς πρὸς ἀπόκτηση τῆς ἀρετῆς. Αὐτὰ τὰ ὑπερβαίνει κάθε νοῦς κατὰ τὴν ἐξοδὸ τοῦ ἀπὸ τὴ σύγχυση τῆς ἁμαρτίας, γιὰ νὰ μὴ μείνει ἐξ αἰτίας τους ὑποδουλωμένος στὰ διαβλητὰ καὶ παρὰ φύση πάθη, τὰ ἐξαρτώμενα ἀπὸ μᾶς, ποὺ δὲν ἔχουν μέσα μας ἄλλη ἀπὸ τὴν κίνηση τῶν κατὰ φύση παθῶν καὶ τὰ ὁποῖα ἐξ ἄλλου οὔτε ἔχουν στὴ φύση τους νὰ μᾶς ἀκολουθοῦν στὴν ἀθάνατη καὶ αἰώνια ζωή»¹²³.

Ἡ κατανάλωση κάθε εἶδους τροφῆς, εἴτε λιπαρῆς εἴτε μὴ λιπαρῆς, πρέπει νὰ ἀκολουθεῖ τὶς γενικὲς ἀρχές καὶ ἐντολὲς διατροφικῆς συμπεριφορᾶς ποὺ προτείνει ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία μας καὶ ἔχουν ὡς κύριο σκοπὸ νὰ βοηθήσουν τὸν ἄνθρωπο στὴ «νέκρωση» καὶ «σταύρωση» τοῦ σαρκικοῦ φρονήματος καὶ τῶν ἐμπαθῶν ἐπιθυμιῶν του¹²⁴, στὴν κάθαρση ἀπὸ τὰ ποικίλα ψυχοσωματικά του πάθη. Σύμφωνα μὲ τὶς ἀρχές αὐτές: α) Ὁ σκοπὸς τῆς κατανάλωσης μιᾶς τροφῆς εἶναι ἡ κάλυψη τῶν ἐνεργειακῶν ἀναγκῶν (δηλαδὴ τῆς βιολογικῆς πείνας¹²⁵)

ὄσπρια μὲ λάδι: ἀκόμη λιγότερο νόστιμα εἶναι τὰ ἀλάδωτα φαγητά: καὶ ἀκόμα πιὸ λίγο νόστιμα τὰ ὠμὰ φυτικά φαγητά» [Βλ. Μελέτιος (Καλαμαράς), Μητρ. (†), *Ἡ νηστεία καὶ τὰ κόλλυβα τῶν Ἁγίων*, ἐκδ. Ἰωνᾶς, Πρέβεζα '2019, σσ. 55-56].

123. Μαξίμου τοῦ Ὁμολογητοῦ, *Κεφάλαια διάφορα θεολογικά τε καὶ οἰκονομικά, καὶ περὶ ἀρετῆς καὶ κακίας*, Ἐκατοντὰς δευτέρα, 90, PG 90, 1253C-1256A.

124. Βλ. Κολ. 3, 5· Γαλ. 5, 24.

125. Κατὰ τοὺς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας, ἡ βιολογικὴ πείνα ἀνήκει στὰ φυσικὰ καὶ

καὶ ὄχι ἡ ἐμπαθῆς ἀναζήτησις γευστικῆς ἀπόλαυσης καὶ ἡδονῆς¹²⁶. β) Δὲν πρέπει νὰ μεριμνοῦμε ἀποκλειστικὰ καὶ ἀγωνιωδῶς γιὰ τὴν κάλυψη τῶν διατροφικῶν μας ἀναγκῶν, ἀφοῦ ὁ Θεὸς φροντίζει γιὰ ὅλα¹²⁷. γ) Ἐπιτρέπεται ἡ κατανάλωσις κάθε εἴδους τροφῆς, ἀφοῦ ὅλες οἱ τροφές, ὡς κτιστὰ δημιουργήματα τοῦ Θεοῦ, εἶναι καθαρές καὶ καλές ὡς πρὸς τὴ φύση τους¹²⁸. δ) Πρὶν ἀπὸ τὴν κατανάλωσις τῆς τροφῆς, νὰ εὐχαριστοῦμε τὸν Θεὸ γιὰ τὴ χορήγησίν της¹²⁹. ε) Νὰ ἐπιλέγουμε γιὰ κατανάλωσις πάντοτε τὶς καλύτερες (ὑγιεινότερες) τροφές, ἔχοντας ὡς κριτήριον τὸ συμφέρον τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματός μας, χωρὶς ὅμως νὰ σκανδαλίζουμε τοὺς ἄλλους¹³⁰. στ) Νὰ ἀρκούμεσθε στὴν κατανάλωσις μόνον τῆς ἀναγκαίας γιὰ τὴ συντήρησίν μας ποσότητος τροφῆς¹³¹. ζ) Νὰ μὴν ἀφήνουμε τὴν ὄρεξιν¹³² νὰ μᾶς ἐλέγχει, ἀλλὰ ἐμεῖς νὰ ἐλέγχουμε αὐτήν, ἔχοντας ὑπ' ὄψιν ὅτι κάθε κοσμικὴ ἐπιθυμία δὲν εἶναι μόνον μάταιη καὶ ἀπατηλὴ, ἀλλὰ καὶ σπόρος ἀμαρτωλῶν πράξεων ποὺ μποροῦν νὰ ὀδηγήσουν στὸν θάνατον¹³³. η) Νὰ ἀποφεύγουμε τὴ συνήθεια κατανάλωσις ὑπερβολικῆς ποσότητος οἴνου καὶ τροφῆς (πέραν δηλαδὴ τῶν διατροφικῶν ἀναγκῶν), ἢ τὴ συνήθεια κατανάλωσις εὐγευστων καὶ ἐκλεκτῶν ἐδεσμάτων, καθὼς αὐτὲς οἱ συνήθειες καλλιεργώντας τὰ πάθη τῆς γαστριμαργίας/λαιμαργίας καὶ τῆς ἄμετρης οἰνοποσίας μποροῦν νὰ καταστρέψουν τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴ καὶ νὰ μᾶς ὀδηγήσουν

ἀδιάβλητα (ἀκατηγόρητα, ἀνένοχα) πάθη τῆς ἀνθρώπινης φύσεως, τὰ ὁποῖα εἰσῆλθαν στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου μετὰ ἀπὸ τὴν παρακοὴ τῶν πρωτοπλάστων καὶ δὲν ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴ θέλησίν μας.

126. Βλ. π.χ. Ἐξ. 16, 16-20· Ἀριθμ. 11, 32-34· Παροιμ. 25, 16· Σοφ. Σειρ. 18, 32· 23, 4-6· 37, 29.

127. Βλ. π.χ. Ψαλμ. 54, 23· Ματθ. 6, 25-26· 31-34· Λουκ. 10, 41-42· 12, 22-31· 21, 34-36· Φιλιπ. 4, 6· Ἀ΄ Πέτρο. 5, 7.

128. Βλ. π.χ. Ματθ. 15, 11· Μάρκ. 7, 18-20· Ἀ΄ Τιμ. 4, 4-5· Ρωμ. 14, 14-20.

129. Βλ. π.χ. Ἀ΄ Κορ. 10, 31· Ἀ΄ Τιμ. 4, 3-5· Ἀ΄ Θεσσ. 5, 18.

130. Βλ. π.χ. Σοφ. Σειρ. 36, 18· 37, 27-28· Ἀ΄ Κορ. 6, 12· 8, 7-13· Ρωμ. 14, 13-15· 14, 20-21.

131. Στὴν Κυριακὴ προσευχὴ (βλ. Ματθ. 6, 9-13) ζητοῦμε τὸν ἀπαραίτητο γιὰ τὴ ζωὴ μας ἄρτο, γιὰ νὰ δηλωθεῖ μετὰξὺ ἄλλων ὅτι ἐπιθυμοῦμε καὶ τὴν ἀναγκαία γιὰ τὴν ὑπαρξὴ μας ὕλικὴ τροφή. Ἐπίσης βλ. Ἐξ. 16, 16-20.

132. Ὁ ὅρος ὄρεξις δηλώνει τὴν ἐπιθυμία κατανάλωσις τροφῆς ποὺ χρειάζεται «νοῦν ἡγεμόνα» γιὰ νὰ ἐπιτηρεῖ τὴν τήρησις τοῦ μέτρου.

133. Βλ. π.χ. Σοφ. Σειρ. 5, 2· 18, 30-32· 23, 4-6· Παροιμ. 23, 1-3· Ἰακ. 1, 14-15· Ἐφεσ. 4, 22-24· Γαλ. 5, 16-17· Ρωμ. 6, 23· Κολοσ. 3, 5-6.

ἀκόμη καὶ στὸν θάνατο¹³⁴. θ) Νὰ εἶμαστε ἐγκρατεῖς, ἀφοῦ ἡ ἐγκράτεια, δηλαδή ἡ ἰκανότητα νὰ λέμε «ὄχι» σὲ κάθε τι περιττό, ἀποτελεῖ καρπὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ παρατείνει τὴ ζωὴ¹³⁵. ι) Νὰ νηστεύουμε ὄχι μόνο σωματικὰ ἀλλὰ καὶ πνευματικὰ¹³⁶. ια) Γιὰ νὰ ζήσουμε χρειάζομαστε καθημερινὰ ὄχι μόνον ὕλική τροφή ἀλλὰ καὶ πνευματικὴ τροφή¹³⁷. Ἔχοντας ὑπ' ὄψιν ὅτι τὰ ὠραῖα καὶ λιπαρὰ φαγητὰ εἶναι ἢ εὐφλεκτος ὕλη ποὺ τροφοδοτεῖ τὴν πυρκαγιὰ τῶν σαρκικῶν παθῶν (λαγνείας/πορνείας), ἃς ἐνθυμούμαστε τὰ λόγια τοῦ ἀποστόλου τῶν ἐθνῶν Παύλου: «Πάντα μοι ἔξεστιν, ἀλλ' οὐ πάντα συμφέρει πάντα μοι ἔξεστιν, ἀλλ' οὐκ ἐγὼ ἐξουσιασθήσομαι ὑπὸ τινος» (Ὅλα μοῦ ἐπιτρέπονται, ἀλλὰ ὅλα δὲν συμφέρουν. Ὅλα μοῦ ἐπιτρέπονται, ἀλλὰ ἐγὼ δὲν θὰ ἐξουσιαστῶ ἀπὸ κανένα)¹³⁸.

Συμπεράσματα

Τὰ διατροφικὰ λιπίδια ἀνήκουν, μαζὶ μὲ τοὺς ὕδατάνθρακες καὶ τὶς πρωτεΐνες, στὰ μακροθρεπτικὰ συστατικὰ τῶν τροφίμων καὶ ἡ πρόσληψή τους εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ. Στὴν ΠΔ, σύμφωνα μὲ τὶς διατάξεις τοῦ Μωσαϊκοῦ Νόμου, ἀπαγορευόταν στοὺς Ἰσραηλίτες ἡ βρώση ζωικοῦ λίπους, καθὼς αὐτὸ προσφερόταν στὸν Θεό, καίγοντάς το στὸ θυσιαστήριο, κατὰ τὶς αἱματηρὲς τοὺς θυσίες. Ἀντίθετα, ἐπιτρεπόταν ἡ βρώση τοῦ «κρυφοῦ» λίπους τῶν κρεάτων (ἐνδομυϊκό), τῶν ψαριῶν, τοῦ γάλακτος καὶ τῶν προϊόντων του, καθὼς καὶ τοῦ αὐγοῦ, ποὺ προέρχονταν ἀπὸ καθαρὰ ζῶα. Σύμφωνα μὲ τὴν ἀπόφαση τῆς Ἀποστολικῆς Συνόδου (48 μ.Χ.), οἱ διατάξεις τοῦ Μωσαϊκοῦ Νόμου καταργήθηκαν καὶ κατὰ συνέπεια καταργήθηκε καὶ ἡ ἀπαγόρευση

134. Βλ. π.χ. *Παροιμ.* 12, 11· 20, 1· 23, 20-21. 29-35· 25, 16· 26, 9· 31, 4-7· *Σοφ. Σειρ.* 18, 30-32· 19, 1-3· 26, 8· 31, 12-18. 25. 27-30· 37, 29-31· *Α' Κορ.* 5, 11· 6, 9-10· *Φιλιπ.* 3, 17-19· *Λουκ.* 21, 34-36· *Ρωμ.* 6, 23· *Κολοσ.* 3, 5-6· *Ἐφεσ.* 5, 18· *Γαλ.* 5, 19-21.

135. Βλ. π.χ. *Σοφ. Σειρ.* 18, 30-32· 23, 4-6· 31, 12-18. 25. 27-30· 37, 29-31· *Παροιμ.* 23, 1-3· 25, 16· *Γαλ.* 5, 22-23· *Α' Κορ.* 9, 24-27· *Β' Πέτρ.* 1, 5-7.

136. Βλ. π.χ. *Ἦσ.* 1, 13-17· 58, 4-11· *Ματθ.* 6, 16-18· 17, 21· *Μάρκ.* 9, 29.

137. Βλ. π.χ. *Δευτ.* 8, 3· *Ἰω.* 6, 51-53.

138. *Α' Κορ.* 6, 12.

βρώσεως ζωικοῦ λίπους. Τελικά, ἡ βρώση ζωικοῦ λίπους ἀπαγορεύτηκε ξανά ἀπὸ τὴν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία μόνο σὲ συγκεκριμένες ἡμέρες καὶ περιόδους τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους, μὲ κύριο στόχο νὰ προστατεύσει ἢ νὰ ἀπελευθερώσει τὸν φιλήδονο ἄνθρωπο ἀπὸ τὰ ψυχοσωματοκτόνα πάθη («ἔθισμούς») τῆς πολυφαγίας καὶ τῆς λαγνείας/πορνείας. Ἡ σύγχρονη ἰατρικὴ ἐπιστῆμη ἐπιβεβαιώνει τεκμηριωμένα ὅτι ἡ υἱοθέτηση ἑνὸς προτύπου διατροφικῆς συμπεριφορᾶς, βασισμένου στὶς ἀρχές καὶ ἐντολές τῆς Βιβλικοπατερικῆς μας Παράδοσης, μπορεῖ πραγματικὰ καὶ οὐσιαστικὰ νὰ διαφυλάξει τὴν ψυχοσωματικὴ υἰεΐα τοῦ σύγχρονου ἀνθρώπου, καλλιεργώντας μέσα στὴν ψυχὴ του τὴν ἀρετὴ τῆς ἐγκράτειας καὶ τῆς αὐτοκυριαρχίας καὶ ἀπαγκιστρώνοντας τὸν νοῦ του ἀπὸ τὴν ἀναζήτηση ἡδονῆς καὶ ἀπόλαυσης μέσα ἀπὸ τὴ συχνὴ ἢ/καὶ ὑπερβολικὴ κατανάλωση εὐγευστων καὶ ἐθιστικῶν λιπαρῶν τροφίμων.

SUMMARY

Fats and psychosomatic health.

A modern medical and religious-theological approach.

By Elias E. Mazokopakis, *PhD*

University of Crete, Naval Hospital of Crete

Fats, along with carbohydrates and proteins, belong to the macronutrients of foods, and their consumption is essential for the normal functioning of the human body. Dietary consumption of saturated or unsaturated fatty acids has various effects on human health. In the present study a medical and religious-theological approach of fat consumption and its effects on human psychosomatic health are presented and commented.