



Правильное питание во время Поста – залог хорошего самочувствия

Великий Пост, который в этом году начинается 15 марта, самый строгий и продолжительный из всех православных постов. В числе прочих ограничений – питание. Чтобы не нанести вреда организму и использовать Пост для улучшения своего здоровья, необходимо очень серьезно отнестись к питанию в этот период.

Если раньше пост соблюдали только люди верующие, то сегодня придерживаться ограничений в еде начали и те, кто далек от церковных обычаев и обрядов. К этому их подтолкнула традиционная медицина, признавшая

пользу подобных воздержаний в еде. Предлагаем ознакомиться с некоторыми советами, как правильно поститься с точки зрения врачей, и кому лучше воздержаться от этой традиции.

В чем польза поста?

Для верующих пост — это прежде всего духовное очищение, делающее человека лучше и ближе к Богу. Но периодические ограничения в приеме пищи положительно сказываются и на физическом состоянии организма.

Малоподвижный образ жизни, плохая экология и высококалорийная еда с низким содержанием витаминов, но большим количеством жиров и углеводов делают свое «черное дело», перенасыщая сосуды холестерином, зашлаковывая кишечник и вызывая нездоровое ожирение.

Во время поста, когда сокращается потребление жирной пищи и увеличивается поступление [клетчатки](#) и витаминов, организм разгружается: выводятся шлаки, снижается уровень интоксикации, уменьшается нагрузка на органы пищеварения, восстанавливается микрофлора кишечника. В итоге укрепляется иммунитет, улучшается работа желудочно-кишечного тракта и нормализуются обменные процессы. У больных диабетом уменьшается уровень сахара в крови.

Последствия ограничений в еде проявляются и внешне: поскольку мы избавляемся от токсинов и лишних жиров, наша кожа приобретает здоровый цвет, «уходят» лишние килограммы и даже меняется осанка.

Однако наряду с пользой воздержания в еде для некоторых категорий людей могут иметь негативные последствия. Поэтому, рассматривая тему, **как правильно поститься**, не нанося вреда здоровью, мы обязаны перечислить тех, кому это делать нельзя.

Кому противопоказано поститься?

Среди тех, кому медики не рекомендуют поститься:

- дети. Растущему организму жиры, углеводы, белки и витамины необходимы в достаточном количестве. Отказ же от молока и молочных продуктов, практикуемый во время поста, способен привести к

снижению уровня кальция и витамина А. Результатом будет потеря зубов, хрупкость костей, задержка роста и ухудшение зрения. Исключение из рациона ребенка продуктов питания животного происхождения вызовет дефицит витамина В₁₂, который не содержится в растительной пище. Это приводит к общей слабости, появлению головокружений, анемии и нарушениям работы нервной системы;

- беременные женщины и кормящие мамы. Они едят за двоих, и любое ограничение питания негативно скажется на здоровье малыша;
- больные гастритом, панкреатитом, холециститом, [язвой желудка](#) и 12-перстной кишки. Медики предупреждают: переход на постную пищу часто провоцирует обострение заболевания;
- люди, только что перенесшие инфекционное заболевание. У них ослаблен иммунитет, и для его восстановления требуется полноценное питание, а постное меню таковым не является по причине отсутствия продуктов животного происхождения;
- пациенты с диагнозом «анемия». Мясо, сливочное масло, сливки, печень, рыба и дрожжи являются необходимыми элементами процесса кроветворения, а в постном меню они отсутствуют.

Нужно ли поститься людям, страдающим сахарным диабетом? Жесткие ограничения в питании могут им навредить, поэтому лучше предварительно проконсультироваться с доктором, узнав у него, какие продукты не стоит исключать из своего рациона.

Чтобы время Поста принесло максимальную пользу организму, не помешает соблюдать следующие рекомендации.

1. Включайте в рацион питания белки растительного происхождения (профилактика дефицита белка) — это все соевые продукты (их ассортимент очень широк от мяса до йогуртов), бобовые, орехи, семечки, различные злаковые и каши, изделия из муки грубого помола.
2. Ежедневно включайте в свой рацион различные каши, макаронные изделия и картофель – они являются отличными источниками энергии, придадут вам силы и бодрость, вернут хорошее настроение и радость жизни.
3. Ежедневно употребляйте в пищу растительные масла (около 1-2 столовых ложек в день), 500 граммов

свежих овощей и фруктов.

4. Для профилактики обострения весенней депрессии необходимы блюда из бурого риса, пшена, гречи, сои, чечевицы, а также финики, бананы и арахис.

5. Обязательно каждый день принимайте витаминно-минеральный комплекс.

6. Помните о важности употребления достаточного количества чистой питьевой воды – не менее 1,5-2 литров в день.

8. Для любителей сладкого - мед и сухофрукты, которые являются источником важных витаминов и микроэлементов.

9. Постарайтесь питаться не реже 4-5-ти раз в сутки, в определенное время и тщательно пережевывая пищу, так как это позволит вашему организму быстрее адаптироваться в условиях нового для него растительного рациона.

10. Старайтесь разнообразить свой рацион во время поста и не употреблять блюда и продукты, к которым вы испытываете неприязнь, они не принесут пользы для Вашего организма.

11. При выходе из поста будьте умеренными при употреблении мясной и жирной пищи. Постепенно и аккуратно возвращайте ее в свой ежедневный рацион. Помните, что в организме к концу поста уровень ферментов, расщепляющих белок, минимален, а продукты гниения белков в кишечнике могут на два дня вывести Вас из нормального рабочего графика. Не случайно культовый продукт Пасхи – отварное яйцо. Это сбалансированный продукт, который стимулирует активность пищеварительной системы после многодневного воздержания.

Роспотребнадзор