



С 18 марта в течение семи недель для православных христиан будет длиться Великий Пост. Пост часто воспринимается людьми как диета или ритуальный способ голодания. Но смысл соблюдения поста – ограничения для духовной работы православного человека над собой. Без сокращения плотских удовольствий, в том числе обильной еды, без контроля своих мыслей, слов, поступков, которые могут причинить боль или ранить ближнего, нет никакого смысла в соблюдении пищевых ограничений, накладываемых постом.

В постный период запрещено употреблять продукты животного происхождения: мясо теплокровных животных, субпродукты, молоко и молочные продукты, яйца, животные жиры. Кроме того, следует исключить кондитерские изделия, выпечку и другие блюда, если в их состав входят запрещенные ингредиенты. Рыбу разрешается есть только два дня – на праздник Благовещение и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу допускается рыбная икра. В современных реалиях нет возможности формально установить единый канон поста, одинаково приемлемый для всех. В правилах поста православной церкви указаны наиболее строгие ограничения, на которые следует ориентироваться, но не воспринимать их как непреложный закон, не допускающий исключений. Таким исключением может стать, например, состояние здоровья.

Чтобы войти в пост без вреда для здоровья, необходимо примерно за 7–10 дней до начала поста начать постепенно удалять из рациона любимые продукты животного происхождения, от которых сложно отказаться резко. Такое плавное начало поможет исключить возможные срывы.

Для того, чтобы резкий отказ от привычной пищи не стал стрессом для организма и не спровоцировал обострение хронических заболеваний, рекомендуется заранее проконсультироваться с лечащим врачом, исключить возможные противопоказания.

Основные правила здорового питания во время поста: умеренность, разнообразие, регулярность (3 основных приема пищи и 2–3 перекуса), достаточное потребление белка (в среднем не менее 85–90 г/сутки), достаточное потребление жидкости.

По согласованию с врачом можно использовать лекарственные препараты и биологически активные добавки к пище (БАД) с витаминами и минералами. Однако и свое ежедневное меню нужно продумывать заранее.

Зачастую люди испытывают чувство голода из-за недостатка белка в постном рационе, поэтому происходит смещение выбора в пользу быстрых углеводов (кондитерские изделия, белый хлеб, макароны, булочки, сладкие напитки и прочее). Такое питание приводит к дисбалансу витаминов, минералов и набору лишнего веса, а быстрые углеводы лишь ненадолго притупляют чувство голода. Нехватку белка помогут восполнить орехи, каши и прочие блюда из гречневой и овсяной крупы, из гороха, фасоли и других бобовых.

Чтобы компенсировать дефицит железа, витаминов B12, D, цинка, йода, кальция, полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в продуктах животного происхождения, можно употреблять другие продукты – растительного происхождения.

Железо можно получить из зелени, семечек тыквы и подсолнуха, фисташек, кешью, кедровых орехов, кураги, листовой свеклы, бурого риса, чечевицы.

Растительные источники витамина B12: пищевые дрожжи, злаки, некоторые грибы и водоросли, обогащенные пищевые продукты.

Источники витамина D: грибы (майтаке, лисички, сморчки, вешенки, шампиньоны).

Цинк содержится в семенах тыквы и подсолнечника, кунжуте, отрубях, кедровых орехах, кешью, тмине.

Йод присутствует в водорослях, хурме, шпинате, чернике, черносливе, йодированной соли. Кальций можно восполнить из кунжута, соевых бобов, чеснока, миндаля, зеленых листовых овощей.

Полиненасыщенные жирные кислоты содержатся в растительных маслах, орехах.

Полезно употреблять сырые и квашеные овощи.

Из кондитерских изделий к постным относятся: варенье, джем, повидло, мармелад, карамель, фруктово-желейные конфеты, халва. Кроме того, в качестве десерта подойдут финики, изюм, курага, чернослив. Важно помнить, что все кондитерские изделия обладают высокой энергетической ценностью (300–600 ккал/100 г) и при этом бедны биологически активными веществами.

Обязательно регулярно пить чистую воду. Её средняя норма для здорового человека 30 мл на 1 кг веса в сутки. В воду хорошо добавить лимон, дольки фруктов или любимые травы.

Поститесь правильно и будьте здоровы!