



За время 40-дневного Великого поста организм человека постепенно перестраивается на другой режим работы. Объем пищи в этот период уменьшается и желудок так же сокращается в объеме. Выходить из поста рекомендуется постепенно, расширяя меню в течение первой недели после Пасхи. В идеале - минимум две-три недели.

Поэтому налегать на мясо, яйца и куличи не стоит сразу. Пищеварительная система после 40 дней легкой пищи в основном работает над простыми и сложными углеводами, растительной клетчаткой и маслами. Ведь организм привыкает к ограничениям и становится особенно чувствительным к резким переменам в еде.

Рекомендации в питании:

1. Ешьте мало и часто

Выходить из поста лучше постепенно. Расширять меню нужно в течение первой недели после Пасхи. При этом порции должны быть маленькими и каждые три часа четыре-пять раз в день.

2. Не забывайте о воде

Стоит соблюдать питьевой режим – 30-50 миллилитров воды на 1 килограмм веса. Восполнять его также можно другими жидкостями: травяным чаем или компотом.

3. Ограничьтесь в яйцах и кисломолочных продуктах

В Пасху лучше съесть всего одно яйцо и ограничить употребление ряженки, кефира, йогуртов, творожной пасхи.

4. Не налегайте на выпечку

В первые дни после Пасхи не стоит налегать на выпечку. Эти продукты способствуют быстрому повышению уровня глюкозы в крови, могут вызвать панкреатит, обострение гастрита и вздутие кишечника. Отличной заменой сладким десертам будут запеченные фрукты, пастила, сухофрукты, мёд.

5. Добавьте физическую нагрузку

Для восстановления желудочно-кишечного тракта важна умеренная физическая нагрузка. Нужно чаще устраивать себе прогулки на свежем воздухе – по 20–30 минут в день.

В остальном в первые дни после поста лучше готовить легкие супы и крем-супы на овощном бульоне, белую рыбу или рыбные котлеты на пару. Далее потихоньку в меню добавлять мясные продукты, предпочтительно птицу. Самое главное – не спешить вводить тяжелую белковую пищу (мясо, творог) и не съедать сразу большой объем пищи за один прием.

Важно!

Неумеренность после поста легко могут спровоцировать обострение гастрита, панкреатита, холецистита, колита, язвы и прочих болезней. Поэтому, если вы плохо себя чувствуете, лучше обратитесь к врачу. Особенно это касается людей, страдающих различными хроническими заболеваниями внутренних органов (печень, сердце, желудок и т. д.).

