

19 апреля православные христиане отметили Воскресение Христово. Когда заканчивается Великий Пост и наступает Пасха, за которой идёт Светлая седмица, большинству людей кажется, что теперь-то можно есть всё подряд – всё разрешено и дозволено. Такой подход крайне ошибочен.

Пост сегодня многими людьми воспринимается как разгрузочная диета. Однако при правильном подходе к посту радуется не только душа, но и тело: ведь наша пищеварительная система находится в спокойном состоянии целых 7 недель, не перегружается животными белками и жирами, лишними углеводами, и привыкает работать без перегрузок. В результате человек улучшается во всех отношениях: становится спокойным, доброжелательным и радостным, выглядит моложе и чувствует себя прекрасно.

Смысл Пасхи – величайшего христианского праздника, теряется и извращается, если превращать его в обильное застолье, и посвящать эти дни обжорству и пьянству. А так, к сожалению, случается нередко. Доходит даже до того, что люди специально запасаются пищеварительными ферментами типа мезима или энзистала, чтобы за столом съесть как можно больше блюд и не отстать от соседа – вдруг ему больше достанется? О христианском благочестии в это время они вряд ли помнят.

Весь наш организм в таких случаях получает сильнейший стресс, который можно сравнить с ударом огромной кувалды: страдает всё – желудок, кишечник, желчный пузырь, поджелудочная железа, почки, печень, а потом сердце, голова и нервная система. «Живого места» после подобных излишеств в организме точно не остаётся.

Как питаться в эти дни, чтобы не навредить своему здоровью?

Самое главное, надо помнить, что впереди вся пасхальная неделя, и все желанные кушанья вы успеете приготовить и попробовать.

Если задуматься о том, что означает слово «разговляться», и попытаться узнать его подлинный смысл, то станет понятно, что речь идёт о небольшом количестве скоромной

еды, которую «отведывают», а не набивают себе желудок. Перемешивать еду тем более нельзя – следует соблюдать законы совместимости продуктов.

В первые дни после поста надо питаться по-особому: есть понемногу, но через каждые 2-3 часа. Допустимый объем пищи для каждого человека индивидуален, но не должен быть более 300-400 грамм.

Выходить из поста лучше всего с кисломолочными продуктами. Можно начать с кефира, ряженки, йогурта, даже съесть небольшой кусочек творожной пасхи – и всё. Затем постепенно можно переходить на цельное молоко, творог, сливки, масло, сыр. Людям со слабой пищеварительной системой с такой пищей придется еще пару дней подождать.

Особенно не стоит налегать на жирное, жареное, маринады, соленья. Больше других они вредны тем, у кого есть камни в желчном пузыре. Важно, чтобы приём пищи сопровождался достаточным приёмом жидкости, ведь процесс переваривания происходит в жидкой среде. Питаться в таком стиле лучше в течение 3-4 дней после поста.

Очень полезно в эти дни есть овощи и фрукты, а также принимать пробиотики - любые кисломолочные продукты. Можно даже использовать препараты с бифидо- и лактобактериями. Старайтесь, чтобы вес после выхода из поста не увеличивался.

Переход к полноценному «допостному» питанию должен происходить не меньше, чем за неделю. Для тех, у кого язва желудка или 12-перстной кишки, холецистит или панкреатит, этот срок нужно увеличить до 2 недель.

В первую неделю после поста откажитесь от тяжелой пищи (пельмени, чебуреки, манты, расстегаи, мясные пироги и иные сочетания мяса с тестом). Повремените также с шашлыками, салом, жирной свининой, блинами. Ими можно только закончить адаптационный период.

Первое, что пробуют после поста, - кулич, яйца и пасха. Все эти продукты достаточно

калорийные и жирные, поэтому лучше не съедать больше одного яйца, одного куса кулича и 60-80 граммов пасхи. Лучше всего запивать пасхальную еду тёплым чаем. Холодные напитки не подойдут. Следующая трапеза желательна не ранее чем через 3-4 часа.

Покупая кулич, всегда смотрите, из чего он сделан. В хорошем должны быть только натуральные компоненты и сливочное масло. Гораздо лучше сделать кулич дома, но не из готовой смеси, потому что такие смеси часто имеют тот же состав, что и у готовых куличей, продающихся в магазинах. В них могут быть так называемые «улучшители хлеба» и прочие добавки с индексом Е, в том числе синтетического происхождения.

Свежей выпечкой увлекаться не стоит, особенно при проблемах с пищеварением. Об этом хорошо знали наши прабабушки: куличи они выпекали заранее (в четверг, а не в субботу), чтобы они успели немного «подсохнуть» и не причиняли вреда желудку.

Не стоит также «отводить душу», поедая калорийные сладости – торты и пирожные с масляным или сливочным кремом. Если уж очень хотите торт, съешьте кусочек творожного, фруктового или с взбитыми белками. Сладкая свежая сдоба способствует повышенному газообразованию, обострению энтеритов и колитов. Может также вызвать обострение панкреатита, гастрита, язвенной болезни и холецистита, повысить уровень сахара и холестерина в крови.

Альтернативой сладостям и выпечке могут быть фруктовые салаты, запечённые фрукты, компоты из сухофруктов, морсы и свежевыжатые соки.

Супы в первую неделю после Пасхи надо готовить лёгкие (овощные, крупяные, фруктовые с добавлением лука, зелени) и отказаться от крепких бульонов, мясных и рыбных. Салаты лучше заправлять растительным маслом, а не майонезом.

Нельзя есть грибы после поста – это тяжёлая пища, тем более грибы маринованные.

Мясо в эти дни есть вообще не надо. Если есть желание, можно приготовить курицу

(запечь её без кожицы в духовке) или мясо индейки, но лучше нежирную рыбу. Можно приготовить нежирный куриный или рыбный холодец. Говядину, свинину и другое тяжёлое мясо можно понемногу есть через 5-6 дней после Пасхи, утку и гуся – через 7-10 дней.

Магазинные колбасные изделия и прочие копчёности лучше резко ограничить или вообще отказаться. Это принесёт пользу не только здоровью, но и кошельку.

В целом мясо лучше есть не в жареном виде, а готовить паровые котлеты, тефтели, мясные запеканки с овощами и суфле – всё понемногу и постепенно. На гарнир к нему можно подать печёную морковь, свеклу, тушёную капусту, запечённый картофель или рассыпчатый отварной рис. Мясо нежелательно сочетать с грибами и бобовыми.

Спиртное лучше не пить — это вызовет раздражение слизистой желудка. Но если в праздник Пасхи без алкоголя вы не захотите обходиться, то пусть это будет вино и не больше 200 граммов в день.

Не стоит сразу начинать пить кофе, а тем более газированные напитки. Пейте свежесваренный чай, минеральную воду, квас.

Каким бы ни был стол у наших предков – богатым, обильным или скромным, блюда к нему были приготовлены из экологически чистых продуктов. Но сегодня вместо этого мы едим консерванты, ароматизаторы, пеногасители, красители, усилители вкуса и ещё множество всяких достижений современной пищевой промышленности.

Поэтому давайте не будем перегружать наш организм лишними порциями еды и алкоголя, не только в праздник Пасхи, но и в другие дни.

Давайте будем помнить, что Пасха Христова - это не только наслаждение вкусной праздничной едой, но и великая радость Его Воскресения, которую мы можем испытывать сами и передавать другим.