

ПИТАНИЕ В ПОСТ: КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пост имеет важное значение для здоровья, так как чередование периодов потребления постной пищи и животной укрепляет иммунную систему, очищает организм от шлаков, улучшает работу всех систем и органов. Но поститься можно далеко не всем, при этом, даже тем, кому пост не противопоказан, следует соблюдать определенные правила, чтобы не нанести серьезный вред здоровью.



Кому нельзя поститься?

Некоторые заболевания, связанные с обменными процессами, пищеварительной и эндокринной системами, являются прямым противопоказанием к соблюдению поста.

Серьезные ограничения в привычном рационе не рекомендуются:

- беременным и кормящим женщинам,
- детям дошкольного и младшего школьного возраста,
- пожилым людям,
- людям с ослабленным здоровьем (например, в послеоперационный период или после тяжелого инфекционного заболевания).

Правила здорового поста:

Ограничивать рацион необходимо постепенно: сначала отказаться от жирного мяса, затем от мяса вообще, от рыбы и в последнюю очередь – от молочных продуктов. Если отказ от одной из групп продуктов проходит слишком тяжело и вызывает дискомфорт, необходимо её вернуть в рацион и начинать ограничение более медленно.

Задолго, до начала поста, необходимо спланировать из каких продуктов вы будете получать необходимые белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Животные жиры можно заменить растительными маслами (оливковое, льняное и другие). Альтернативными источниками белка могут быть бобовые, грибы, хлеб из муки грубого помола, каши, орехи и семечки. Потребление углеводов во время поста ограничивают мало. Сложных углеводов много в кашах и разнообразной растительной пище. Фрукты и сухофрукты позволят пополнять в организме запас витаминов и минералов.

В период поста следует отказаться от кофе и крепкого чая. Лучше пить морсы, травяные чаи и свежие соки. Нельзя забывать о воде: простая чистая вода утоляет жажду и выводит токсины.



Главные ошибки во время поста:

- 1) резкое ограничение рациона, что может спровоцировать множество проблем со здоровьем.
- 2) однообразное питание.
- 3) неправильный выход из поста; нельзя сразу после поста употреблять большое количество тяжёлой мясной пищи – это чревато заболеваниями со стороны желудочно-кишечного тракта.

Рекомендации по выходу из поста:

Выходить из поста следует в течение 1-2 недель. Не нужно резко нагружать организм обычной пищей. После ограничений в еде в организме снижается количество ферментов, участвующих в работе



пищеварительной системы, поэтому нельзя злоупотреблять в первые дни большим количеством жирной тяжелой еды. Начните с употребления рыбы, молочных продуктов, нежирных сортов мяса, например птицы. Постарайтесь есть небольшими порциями (каждые 2-3 часа), чтобы организм успевал перерабатывать пищу и адаптировался к новому рациону. Начинайте включать животную пищу в свое питание после поста постепенно и обязательно

сочетайте ее с растительной пищей – овощами и зерновыми продуктами. Одним из важных моментов является обильное питье. Употребляйте как можно больше соков, компотов и витаминных морсов. Указанные советы помогут более равномерно распределить нагрузку на желудочно-кишечный тракт. Выход из поста должен быть таким же постепенным, как и вход в него.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.