

Что учитывать, планируя свой рацион весной?

Основное правило – продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов. Стоит рационально сократить количество белков и жиров и заменить калорийную животную пищу растительной, но не следует увлекаться диетами и переходить на вегетарианство. Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. Например, овощи, которые наиболее полезны в салате, следует сочетать только с мясом. В то время как хлеб и макароны, которые усваиваются гораздо быстрее, лучше употреблять с сыром или зеленью. Весной приветствуются как можно больше морсов, компотов, приготовленных из замороженных ягод и фруктов, зеленый чай. Необходимо ограничить кофе и алкогольные напитки.

Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах мало витаминов, ведь часть из них пропадает во время хранения, а часть – во время готовки. Как этого избежать?

Витамины всё равно сохраняются, хотя уже в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Чаще всего витамины разрушаются под действием света, высоких температур, кислот и щелочей во время жарки и консервирования, меньшие потери происходят при отваривании и запекании. Для лучшей сохранности витаминов и большей их пользы следует употреблять продукты в свежем виде, а для длительного хранения использовать высушивание, замораживание или пониженную температуру и темноту.

Нужна ли какая-то особая подготовка или условия к приёму витаминов?

Если рацион составлен правильно, то дополнительно витамины вводить не нужно. Однако сегодня в них периодически возникает необходимость: нарушения в питании, стрессы, сложная экологическая обстановка и другие факторы заставляют организм испытывать витаминный дефицит.

Начинать подготовку к весне лучше с конца зимы. Две-три недели следует принимать

рыбий жир в натуральном виде или с различными минеральными добавками. Можно выбрать тот, в который входят элементы, реже попадающие в рацион питания. В течение следующего месяца, то есть конец марта-апрель, пора перейти на поливитамины. Аллергикам лучше принимать витамины и микроэлементы порознь. Категорически не следует принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Дозы можно увеличить только по рекомендации врача в послеоперационном периоде или после тяжелых заболеваний. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена. Он начинается с тошноты, головокружения, рвоты и приводит к тяжелым последствиям.

Что обязательно должен в себя включать весенний пищевой рацион?

Как минимум это должны быть: завтрак из белковых продуктов (молока, яиц, рыбы, творога) и цельнозерновых каш; питательный обед из постного супа, запечёного или тушёного второго блюда и салата, с которого желательно начать обед; легкий ужин – овощные салаты, рыба, фрукты, молочные продукты. И конечно, соблюдение питьевого режима - примерно 2-2,5 литра жидкости в день. Лучше всего употреблять простую воду и травяные чаи. Также можно использовать свежевыжатые фруктовые соки, но не более 3 стаканов в день.

На протяжении последних десятилетий все большее число православных россиян стараются соблюдать установленные церковью многодневные посты, главным правилом которых является исключение из рациона всех продуктов животного происхождения (мясо, рыба, молоко и молочные продукты). Это вступает в противоречия с рекомендациями диетологов. Как быть?

Важно понимать, что в современных реалиях нет возможности формально установить единый канон поста, одинаково приемлемый для монашествующих, духовенства, мирян, детей, стариков, больных, здоровых. В правилах поста православной церкви указаны наиболее строгие ограничения, на которые следует ориентироваться, но не воспринимать их как непреложный закон, не допускающий исключений. Смысл соблюдения поста – ограничения для духовной работы православного человека над собой. Без сокращения плотских удовольствий, контроля за своими мыслями, словами, поступками, которые могут причинить боль или ранить ближнего, нет никакого смысла в соблюдении пищевых ограничений, накладываемых постом. Таким образом, к посту, как и к любой деятельности, направленной на самосовершенствование, следует подходить разумно и поэтапно, посоветовавшись со священнослужителями.

Какие ошибки чаще всего допускают начинающие постящиеся, не имея достаточного опыта в соблюдении пищевых ограничений? К чему они могут привести?

Самая распространённая - резкое исключение животной пищи. Это приводит к обострению хронических заболеваний, нарушению углеводного баланса в сторону гипогликемии, что проявляется резкой слабостью, потливостью, головной болью, нередко обмороками. Ещё одна ошибка - избыток углеводистой еды и продуктов с «пустыми» калориями. Внезапное изменение питания с переходом на постную пищу нередко влечет за собой постоянное фоновое чувство голода. Желание перекусить приводит к употреблению широко доступных, готовых к употреблению снеков. Другая крайность - лишенный разнообразия рацион. Следует стремиться к его разнообразию. Сейчас для этого есть все возможности, включая сборники рецептов постных блюд.

Что можно посоветовать постящимся с точки зрения правильного питания?

Употребляйте достаточное количество белковой пищи. Ежедневно ешьте продукты с высоким содержанием растительного белка (гречневая крупа, бобовые, киноа, тофу). Употребляйте достаточное количество растительного жира, источником которого могут служить растительные масла: подсолнечное, оливковое, миндальное, тыквенное (4 чайные ложки в день) и/или орехи (грецкие, миндальные, фундук), 20–25 орехов в день. Употребляйте рыбу в те дни, когда это разрешено. Важно соблюдать умеренность, не более 300–350 г за день. Употребляйте достаточное количество растительной клетчатки. Отдавайте предпочтение необдирным крупам, добавляйте отруби в супы, каши. Обязательно ежедневно должны присутствовать овощи и фрукты. Ограничивайте употребление рафинированных, «быстрых» углеводов (сахар, сладости, макаронные изделия, картофель). Из сладостей отдавайте предпочтение сухофруктам, меду. Компенсируйте потребность в углеводах за счет употребления продуктов, содержащих нерафинированные, «медленные» углеводы (крупы, овощи).