

Самое тяжёлое для организма время – переход от зимы к весне. В это время происходит перестройка всех жизненных процессов, организм испытывает дефицит витаминов. Именно на этот период приходится Великий Пост. Чтобы не нанести вреда организму и использовать Пост для улучшения своего здоровья, необходимо к питанию в этот период отнестись очень серьезно.

Если отвлечься от религиозной составляющей Поста, то перед нами, по сути, оказывается нечто среднее между низкобелковой диетой, сыроедением и пескетарианством – видом вегетарианства, разрешающим употребление рыбы.

Временное отсутствие белков животного происхождения в рационе или их замена на растительные «аналоги» приводит в норму скорость метаболических процессов в организме, облегчает очищение организма от шлаков – отхода обмена веществ. Это способствует улучшению самочувствия и тонуса, продлению жизни.

Если рассматривать пост с точки зрения диетологии, то можно выделить как положительные, так и отрицательные моменты.

Неблагоприятные факторы возникают из-за того, что в пост запрещено употреблять в пищу «скоромные» (от старорусского «скором» – жир) продукты животного происхождения – мясо, молоко, сливочное масло, сыр, творог, яйцо, рыбу. Отсутствие этих продуктов в питании приводит к дефициту усвояемого железа, цинка, витамина B12, витамина D, кальция.

Исключая белковые продукты из своего рациона, человек лишается практически всех источников триптофана, незаменимой аминокислоты, которая является предшественницей серотонина. А это может привести к обострению весенней депрессии, снижению иммунитета, активности, плохому настроению, вялости и апатии.

Необходимо подчеркнуть, что у детей, беременных и кормящих женщин возникает дефицит различных факторов роста, таких как полноценный белок, цинк, йод, витамины B6, B2.

Вместе с тем, Великий Пост – это отличная возможность разнообразить свой рацион новыми натуральными продуктами растительного происхождения и вкусными полезными блюдами. Ведь разрешены овощи, грибы, фрукты, ягоды, крупы, орехи, мед! А такая натуральная пища растительного происхождения очень полезна для организма современного человека, так как она является основным источником большого количества пищевых волокон, калия, витамина С и В-каротина, имеет низкое содержание холестерина и насыщенных животных жиров. Именно в этих продуктах содержатся все те биологически активные компоненты, которых катастрофически не хватает многим горожанам, привыкшим питаться в условиях постоянной спешки полуфабрикатами, фаст-фудом, суррогатами и бутербродами.

Немногие люди могут соблюдать Великий Пост, как этого требует церковный устав – с его жесткими ограничениями не только на еду, но и на питье, с редкими приемами пищи – 1 или 2 раза в день, периодами сухоядения и т.п. Да это и не обязательно, ведь строгое соблюдение поста — «привилегия» монахов и священнослужителей. Остальным достаточно придерживаться менее жестких ограничений. В первую очередь важно духовное очищение.

Серьёзные ограничения в привычном рационе не рекомендуются беременным и кормящим женщинам, детям, больным с различными хроническими заболеваниями (язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки, сахарный диабет, хронический гастрит), пожилым людям, людям с ослабленным здоровьем (например, в послеоперационный период или после тяжёлого инфекционного заболевания).

Чтобы время Поста принесло максимальную пользу организму, не мешает соблюдать следующие рекомендации.

1. Включайте в рацион питания белки растительного происхождения (профилактика дефицита белка) — это все соевые продукты (их ассортимент очень широк от мяса до йогуртов), бобовые, орехи, семечки, различные злаковые и каши, изделия из муки грубого помола.

2. Ежедневно включайте в свой рацион различные каши, макаронные изделия и картофель – они являются отличными источниками энергии, придадут вам силы и

бодрость, вернут хорошее настроение и радость жизни.

3. Ежедневно употребляйте в пищу растительные масла (около 1-2 столовых ложек в день), 500 граммов свежих овощей и фруктов.

4. Для профилактики обострения весенней депрессии необходимы блюда из бурого риса, пшена, гречи, сои, чечевицы, а также финики, бананы и арахис.

5. Обязательно каждый день принимайте витаминно-минеральный комплекс.

6. Помните о важности употребления достаточного количества чистой питьевой воды – не менее 1,5-2 литров в день.

8. Для любителей сладкого - мед и сухофрукты, которые являются источником важных витаминов и микроэлементов.

9. Постарайтесь питаться не реже 4-5-ти раз в сутки, в определенное время и тщательно пережевывая пищу, так как это позволит вашему организму быстрее адаптироваться в условиях нового для него растительного рациона.

10. Старайтесь разнообразить свой рацион во время поста и не употреблять блюда и продукты, к которым вы испытываете неприязнь, они не принесут пользы для Вашего организма.

11. При выходе из поста будьте умеренными при употреблении мясной и жирной пищи. Постепенно и аккуратно возвращайте ее в свой ежедневный рацион. Помните, что в организме к концу поста уровень ферментов, расщепляющих белок, минимален, а продукты гниения белков в кишечнике могут на два дня вывести Вас из нормального рабочего графика. Не случайно культовый продукт Пасхи – отварное яйцо. Это сбалансированный продукт, который стимулирует активность пищеварительной системы

после многодневного воздержания.