

## Роспотребнадзор напоминает, что важно учесть в период поста



Пост для верующего человека – особое время очищения, духовного и физического. В этом году Великий пост пройдет с 3 марта по 19 апреля. Верующие люди на этот период накладывают на свой рацион серьезные ограничения. Периодические ограничения в приеме пищи положительно сказываются и на физическом состоянии организма. Однако если питание в это время будет организовано неправильно, существует опасность ухудшения общего состояния и даже обострения некоторых заболеваний.

Во время поста сокращается потребление жирной пищи и увеличивается поступление клетчатки и витаминов, организм разгружается: выводятся шлаки, снижается уровень интоксикации, уменьшается нагрузка на органы пищеварения, восстанавливается микрофлора кишечника. В итоге укрепляется иммунитет, улучшается работа желудочно-кишечного тракта и нормализуются обменные процессы. У больных диабетом уменьшается уровень сахара в крови.

Последствия ограничений в еде проявляются и внешне: поскольку мы избавляемся от токсинов и лишних жиров, наша кожа приобретает здоровый цвет, «уходят» лишние килограммы и даже меняется осанка.

Однако, чтобы увидеть такой эффект, поститься требуется по силам и поддерживать разнообразие в рационе. Если у вас проблемы со здоровьем, прежде чем придерживаться поста, проконсультируйтесь со специалистом.

Главное правило поста – исключение всей животной пищи: мяса, рыбы, птицы, молока и молочных продуктов, яиц. Соответственно, основу рациона будут составлять растительные продукты – зерновые, бобовые продукты, овощи, фрукты, орехи, грибы.

Старайтесь, чтобы во время поста не страдал ваш режим питания. Не пропускайте завтраки, не забывайте о перекусах. Белок животного происхождения нужно адекватно заменить растительным – он содержится в фасоли, горохе, орехах, грибах, сухофруктах. Также белок, хоть и в небольших количествах, содержится в брокколи, цветной и брюссельской капусте. Кальций, который есть в молочных продуктах, можно найти в морской капусте, цитрусовых, орехах, кунжутных семечках. Морская капуста также богата йодом — он необходим для людей, которые занимаются умственным трудом.

В отсутствии животной пищи, которая богата белком и способствует длительному ощущению сытости, возможны частые приступы голода. В этот период есть большой

соблазн переест выпечки и сладостей. Чтобы не испытывать голода, питайтесь регулярно, включайте в свой ежедневный рацион продукты, богатые сложными углеводами и содержащие растительный белок – цельные злаки и бобовые. Также уделите внимание соевым продуктам.

Необходимо помнить, что не менее важен по сравнению с постом и выход из него. Начинайте включать животную пищу в свое питание после поста постепенно и обязательно сочетайте ее с растительной пищей – овощами и зерновыми продуктами.

Пост не рекомендован детям и беременным женщинам, больным гастритом, панкреатитом, холециститом, язвой желудка и 12-перстной кишки, тем, кто недавно перенес инфекционное заболевание и пациентам с диагнозом «анемия».