

С 3 марта в этом году у православных христиан начинается Великий пост. Полный период поста составляет 48 дней. Пусть сегодня не все поддерживают христианские каноны, кто-то их вообще не знает, но порой мы невольно стараемся ограничить себя в этот период. Вместе с главным внештатным диетологом Минздрава Свердловской области Ириной Бородиной расскажем, кому ни в коем случае нельзя ограничивать себя в еде? Насколько оправдано такое ограничение в начале весны, когда у всех и так авитаминоз? Что можно кушать во время поста, если уж настроился его соблюдать, но при этом хочешь поддержать свой иммунитет?

Как отметила Ирина Эдуардовна, соблюдение поста противопоказано нескольким категориям: детям, беременным, кормящим мамам. С большой осторожностью и под наблюдением лечащего врача могут поститься пациенты с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сахарным диабетом, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также люди, только что перенесшие инфекционное заболевание.

Врачи-диетологи не могут назвать ограничения при посте оправданными, ведь питание должно быть сбалансированным. Хотя при этом есть и однозначные плюсы: обилие клетчатки, овощей, фруктов, употребление которых заметно увеличивается во время поста в качестве замены продуктов, которые ограничиваются. Если же оценивать в целом, питание как при Великом Посте отлично подходит в качестве разгрузочных дней, к примеру, пару раз в неделю.

Если все же вы категорически настроены соблюдать пост, допустимо есть такие продукты, как черный хлеб и злаковые хлебцы, различные крупы, все бобовые, грибы в разном виде, овощи (можно и квашенную капусту), фрукты, сухофрукты, ягодное варенье, орешки и мед, кукурузу. Дважды за весь пост разрешено побаловать себя рыбой.

Особо обращаем внимание (и это признает даже церковь), что организм не каждого человека сразу способен выдержать столь строгий пост, как Великий. Да и современный ритм жизни не всегда позволяет полностью соблюдать все предписания, поэтому главное – придерживаться основных правил поста. А церковь учит нас, что отказ от пищи без молитвы и покаяния не имеет смысла. Суть поста в глубоком познании самого себя и исправлении допущенных ошибок. Так, может, лучше сконцентрировать внимание именно на этом?