

## О рационе питания во время поста



Соблюдать пост или нет - выбор каждого человека, но тем, кто решил делать это, врачи советуют придерживаться простых правил, которые помогут избежать нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

Соблюдение Великого поста подразумевает исключить из рациона продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко и молочные продукты и яйца), а в какие-то дни и растительное масло.

### **Трудности перестройки**

Для нормальной жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, которые мы обычно получаем из разнообразной пищи. Но рацион постящегося человека ограничен. Какие продукты придут нам на помощь? Любителям животной и молочной пищи, яиц, морепродуктов, белого хлеба и привычных сладостей поначалу придется непросто, не физически, а психологически.

Несмотря на моральную готовность соблюдать Великий пост, многие сомневаются, сможет ли их семья в этот период питаться без вреда для здоровья.

### **Не рассматривайте пост как способ похудеть**

Да, это воздержание от излишеств, в том числе пищевых. Но с точки зрения диетологии пост - это очень нерациональное и несбалансированное питание. К нему нужно подходить разумно, и не пытаться похудеть за счёт поста!

### **Максимально разнообразьте рацион**

Чем разнообразнее будет рацион, тем больше шансов, что не возникнет нехватки важных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Во время поста полезные

жиры - это растительные масла: оливковое, кунжутное, кукурузное, конопляное, льняное. Так вы обеспечите организм максимальным их количеством. Ведь в одном виде масла содержатся одни полезные жиры, в другом виде - другие. Масло можно добавлять в крупу, в овощные блюда. Это будет и вкусно, и полезно. Также необходимо употреблять в пищу и сложные углеводы, обеспечивающие энергией. Это крупы, паста из твердых сортов злаковых, хлеб, хлебцы.

### **Восполняйте нехватку животного белка**

Одна из основных проблем постного рациона - это нехватка животного белка. Белок, особенно животный, очень хорошо насыщает, так как достаточно долго усваивается организмом, кроме того он является строительным материалом для мышц. Когда человек существенно ограничивает белок в своём рационе, он теряет вес, и в первую очередь за счёт мышц. А этого категорически нельзя допускать!

Растительные белки содержатся в бобовых - чечевица, нут, горох, фасоль, грибы (достаточно тяжелая для переваривания пища, поэтому лучше их не употреблять каждый день, а пару раз в неделю). Орехи тоже содержат белок — их нужно обязательно включать в свой рацион во время поста.

### **Обеспечьте полезные перекусы**

Важно, чтобы на виду были полезные перекусы, которые могут утолить голод на короткий период времени и не навредить здоровью, например, овощные чипсы, фрукты, несолёные орехи, тыквенные семечки, хлебцы.

Выход из поста должен быть плавным. При выходе из поста будьте умеренными при употреблении мясной и жирной пищи. Постепенно и аккуратно возвращайтесь в свой ежедневный рацион. Правильное питание во время Поста - залог хорошего самочувствия!

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по Костромской области  
в Шарьинском районе