

Как поститься без вреда для здоровья



11 марта у православных христиан начался Великий пост, который продлится до 28 апреля.

В эти дни верующим предписывается воздерживаться в пище и развлечениях. Если вы решите соблюдать пост, важно делать это не в ущерб здоровью. Что для этого нужно, ТАСС рассказали Ксения Селезнёва, кандидат медицинских наук, врач-диетолог, руководитель отделения диетологии Европейского медицинского центра, и Юлия Панова, кандидат медицинских наук, врач-диетолог института питания РАМН.

Как соблюдают пост в наши дни?

У православных христиан есть несколько постов, и у каждого – свои правила. Самые строгие – у Великого поста: в некоторые дни этого периода предписывается есть только сырую пищу, а иногда от еды надо отказаться вообще.

Правила Рождественского чуть проще, хотя тоже строгие. В этот период православные христиане должны воздерживаться от употребления мясных, молочных продуктов и яиц. Согласно мягкому уставу для мирян, по средам и пятницам нельзя есть рыбу, а в определённые дни нужно придерживаться сухоядения – приёма пищи без растительного масла.

Пища во время любого поста должна быть простой, употребление изысканно приготовленных постных блюд осуждается.

Мало кто из современных людей, живущих в миру, может себе позволить строго соблюдать все каноны. Как правило, священнослужители относятся к этому с пониманием, отмечая, что самое важное – воздержание духовное. Воцерковлённые люди чаще всего постятся так, как их на то благословил конкретный священник.

Как подготовиться к посту?

У каждого поста свои правила. Так, Великому посту по православной традиции предшествует подготовительный период. В последнюю неделю перед постом (на неё приходится Масленица) мясо нельзя есть вообще, а на предмасленичной неделе в среду и пятницу нужно отказаться от всех непостных продуктов.

Как объясняет Юлия Панова, с точки зрения диетологии это отличная подготовка: организм постепенно привыкает к тому, что долгое время он будет обходиться без животного белка. И, конечно, надо помнить, что переедание блинов не приведёт ни к чему хорошему. Но если приготовить блины на гречневой муке или муке с отрубями, они будут менее вредны. «Главное – не начинать пост в 00:00 понедельника, – говорит Панова. – Не надо есть колбасу перед сном напоследок».

У Рождественского поста такого периода нет. Но, с точки зрения диетологов, правило начинать пост постепенно остаётся актуальным.

Кому пост противопоказан?

Церковь освобождает от воздержания в еде беременных и кормящих женщин, больных, а также тех, кто занят тяжёлым физическим трудом или в силу обстоятельств не может обеспечить себя постоянной пищей (военнослужащих, заключённых, путешественников). Диетологи добавляют: вам нельзя поститься, даже если вы уже выздоравливаете, но ослаблены после болезни или операции.

Что можно есть во время поста?

Овощи, фрукты, крупы, бобовые, грибы, в отдельные дни – рыбу. Не обязательно полностью отказываться от мучных изделий, но в них должны быть лишь вода, мука и соль. Иногда можно пить красное вино.

Как избежать чувства голода и недостатка витаминов и микроэлементов?

«Многие в пост убирают из рациона продукты животного происхождения, а всё остальное оставляют так, как было, – говорит Юлия Панова. – Такой подход точно приведёт к проблемам. Если вы решаете поститься, надо пересматривать весь рацион».

Прежде всего необходимо получать достаточное количество растительного белка (его можно найти в бобовых), в идеале – в сочетании со сложными углеводами. Например, рис с фасолью и овощами надолго даст вам чувство сытости. А вот фруктами голод лучше не утолять: слишком большое количество фруктозы будет сильной нагрузкой на организм.

Избежать нехватки жиров помогут орехи и семечки. И всегда можно воспользоваться протеиновыми смесями, а также продуктами, обогащёнными йодом и железом.

Пост – хороший способ похудеть?

Как раз наоборот. С точки зрения диетологии лишение себя животного белка – это худший способ сбросить вес. «Наши мышцы – это белковая ткань, – объясняет Ксения Селезнёва. – Если в рационе долго не хватает животного белка, вы действительно похудеете, но именно за счёт мышечной ткани. Это бесполезное, неправильное с точки зрения диетологии похудение».

По той же причине опасно долго голодать (а некоторые посты предусматривают голодание в отдельные дни). У организма много компенсаторных возможностей, и поначалу он будет брать энергию из жировой массы. Но через какое-то время переключится на мышечную ткань.

Как правильно выйти из поста?

Самая большая ошибка, которую можно сделать, – это в первый же день после поста позавтракать варёными яйцами, пообедать стейком и поужинать рыбными котлетами. Ксения Селезнёва предупреждает: организму будет тяжело это переварить, и такая неумеренность грозит большими проблемами с желудком и кишечником, вплоть до того, что может понадобиться госпитализация.

«Коллеги из службы скорой помощи рассказывают, что на Пасху у них увеличивается количество вызовов: люди после воздержания бросаются во все тяжкие, и это может закончиться серьёзными проблемами с пищеварением», – предостерегает Селезнёва.

После любого поста возвращать в рацион животный белок нужно постепенно, поначалу употребляя его один раз в день. Через три-четыре дня можно будет позволить его себе дважды.

<http://www.ippo.ru/news/article/kak-postitsya-bez-vreda-dlya-zdorovya-405474>