

Пост сдал: как правильно выйти из поста без вреда для здоровья



Пост – это своего рода испытание для организма. В этот период мы уменьшаем употребление белка и концентрируемся на потреблении углеводной пищи. Перестроиться на новый рацион сложно. Но и возвращаться к привычному потреблению разнообразной пищи — для организма ничуть не легче.

С медицинской точки зрения, для условно здорового человека пост – дело полезное (даже в повседневной жизни врачи рекомендуют устраивать раз в 10 дней разгрузочные дни). Однако и для здоровых людей, которые держали пост, возвращение к обычному рациону должно быть постепенным.

Итак, главное правило в Пасху – соблюдаем умеренность. К нормальному рациону питания следует возвращаться в течение трех дней. Не стоит растягивать этот процесс. При этом лучше придерживаться плавного, постепенного увеличения объема порций или их разнообразия. Объедаться и переедать не стоит.



Во-первых, в первые дни после поста следует воздержаться от обилия жирного, жареного и тяжелой пищи, например, такой как мясо. Разговение лучше всего начинать с легкой белковой еды – молока или сыра.

Во-вторых, начинать употреблять мясо лучше всего нежирных сортов – курицу, индейку. При этом не следует забывать об употреблении большого количества жидкости. Она позволит улучшить переваривание тяжелых продуктов и поспособствует

выведению токсинов.

В-третьих, лучше всего начать употреблять разнообразную пищу дробно. То есть разделить приемы пищи на большее число раз, нежели это происходит у вас обычно. Таким образом, организму будет легче привыкнуть ко вновь возникшей нагрузке.



Для того чтобы возвращение к скромной пище прошло безболезненно для вас, нужно обязательно придерживаться чувства меры. Будьте внимательны к себе и своему здоровью, и хорошее самочувствие с прекрасным настроением вам обеспечены!

