

## Правила питания во время Великого поста



Великий пост — самый длительный в церковном календаре и самый строгий в плане ограничений — начинается 15 марта у православных верующих. Он продлится почти 50 дней и завершится главным христианским праздником — Пасхой, днем Воскресения Христова, который в этом году приходится на 2 мая.

### Польза для организма во время поста:

- обилие растительной клетчатки, содержащейся в овощах, фруктах, зелени очистит кишечник и восстановит его нормальную работу;
- употребление цельнозерновых каш, свежих

овощей и фруктов, орехов, присутствующих в постном меню, значительно улучшит состав крови и состояние организма;

- отсутствие мясной пищи в рационе очистит всю кровеносную систему и улучшит работу сердца;
- легкая растительная пища разгрузит и очистит почки и печень;
- отказ от курения и употребления спиртного также благоприятно отразится на вашем организме.

**Существует основной перечень постных продуктов, которые можно употреблять в**

**пищу:**

- крупа (овсяная, гречневая, рисовая, перловая, кукурузная, пшеничная, ячневая);
- овощи (свекла, шпинат, картофель, морковь, перец, капуста, чеснок, лук);
- грибы (белые, шампиньоны, опята, вешенки, лисички);
- бобовые (горох, спаржевая и стручковая фасоль, чечевица, маш, нут);
- растительные жиры (масла кунжутное, оливковое, льняное, подсолнечное);
- соленья (огурцы, яблоки, капуста, помидоры);
- приправы, специи и травы (укроп, петрушка, базилик, лавровый лист, черный и красный перец);
- горький шоколад;
- сухофрукты (изюм, цукаты, курага, инжир, чернослив);
- орехи (кешью, арахис, грецкие, фундук);
- фрукты и ягоды можно любые, даже экзотические;
- мучные изделия из твердых сортов пшеницы;
- хлеб солодовый и из отрубей;
- напитки (зеленый чай, морс, компот, натуральный сок, кисель);
- продукты пчеловодства.

**Продукты, которые исключены во время поста.** Первое, что подлежит запрету — это молочные продукты – молоко, сметана, творог, сливочное масло, сыр и т.д.

Также нельзя употреблять мясные продукты, в том числе колбасные изделия и различные копчености, мясо всех видов птиц.

Под строгим запретом такой продукт как яйца и все блюда, в состав которых они входят.

На период поста необходимо исключить употребление алкогольных напитков.

Не стоит употреблять слишком соленую или сладкую пищу, также не лишним будет ограничить употребление большого количества специй.

Стоит отказаться от хлебобулочных изделий, оставив в рационе постный хлеб. В некоторые дни вводятся ограничения по употреблению растительного масла, поэтому взамен жареным продуктам стоит предпочесть тушеные или вареные, запеченные в духовке или пожаренные на гриле.

В период поста стоит воздержаться от употребления кофе, но допускается употребление какао.

**Кому нельзя соблюдать строгий пост.** Строгие правила поста предназначены не для всех. Резкое снижение белковой пищи может ослабить иммунитет и спровоцировать болезненное состояние у некоторых людей.

В эту категорию входят: люди с ослабленным здоровьем, беременные женщины и кормящие матери, маленькие дети, подростки, пожилые люди и те, кто занят тяжелой физической работой.

Кормящим матерям и больным людям во время постов разрешено употреблять в пищу молоко и продукты из него. Тем, кто страдает сахарным диабетом, почечной недостаточностью, малокровием и ослаблением иммунитета можно есть мясо.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*