

Рекомендации по питанию в период Великого поста



Великий пост – это повод очиститься не только духовно, но и физически. Однако не стоит забывать, что весна – время перестройки организма на «летнее время», пора авитаминоза и снижения иммунитета. Чтобы не навредить своему здоровью во время многодневного поста нужно придерживаться определенных рекомендаций.

Во-первых, отказ от мяса может привести к нехватке белков, а это один из основных «строительных» элементов нашего организма. Сокращение потребления мясных продуктов снижает риск появления болезней сердца, онкологии и сахарного диабета, но отказываться от животного белка все же не стоит. Недостаток животного белка в организме может привести к частым простудам и потере мышечной массы.

В те дни, когда это разрешено необходимо употреблять рыбу и разнообразить меню другими дарами моря, к примеру, кальмарами, креветками или мидиями. Животный белок можно частично заменить растительным. Грибной или гороховый суп будет отличным дополнением к столу.

Во-вторых, не злоупотребляйте овощами. Людям, страдающим от заболеваний пищеварительной системы, противопоказано излишнее употребление овощей, особенно сырых. Важно соблюдать баланс, тем более есть столько полезных и вкусных постных рецептов. В пост разрешается употреблять соленья, ягоды, сушеные грибы, орехи, всевозможные бобовые и крупы. А конфеты и пирожные заменят сухофрукты, орехи и мед. При этом мед обладает антибактериальными и противовирусными свойствами, что так же поможет бороться против весенней простуды.

К слову о крупах. Обогатить свой рацион цельнозерновыми продуктами будет не лишним не только во время поста. Различные минералы, витамины и клетчатка благоприятно повлияют на тело в целом.

Не стоит забывать и о всеобщих рекомендациях. Оптимальным режимом питания является пятиразовое употребление пищи. Это три основных приема еды и два перекуса. Такой режим помогает избегать чувства голода и одновременно избегать переедания.

Не воспринимайте пост, как строгую диету. Недостаток питательных веществ может привести к серьезным заболеваниям, так же таким симптомам как: бессонница, общая слабость, астения. Общепринятая норма ежедневного потребления калорий – 2000. А при работе, связанной с физическим трудом планка повышается до 3000.

В качестве напоминания: беременным и кормящим матерям, пожилым или больным людям, а так же маленьким детям поститься не стоит. Кроме того, обогащаться духовно можно не только соблюдая диету, но и главным образом – проявлением человеческих добродетелей.

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