

Великодній стіл

Наближається Великдень.

Велике свято для всього православного світу і для греко-католиків. Отже й більшість українців після Святої літургії і свячення хлібів сядуть до святкового столу.

Багатий пасхальний стіл — традиція, якій більше двох тисяч років. Вважалося, що кількість страв на столі у Великдень повинно відповідати числу днів минулого посту. Як же організму справитися з усім цим достатком? Адже, як відомо, Великий піст найтриваліший і в деякі роки може тривати до 48 днів. Відомий він також своєю строгістю — православні християни та греко-католики, що дотримуються посту, не вживають м'ясо, молоко, яйця та інші продукти.

Якщо Ви навіть не дотримувались посту

Суворі обмеження неабияк винагороджуються в світле свято Великодня, адже в цей день знімаються всі заборони. Однак накидатися на великодні частування, їсти все без розбору і у великих кількостях загрожує неприємностями: організм може не впоратися з несподіваним щастям. У багатьох людей саме в ці довгоочікувані святкові дні з'являються проблеми з шлунком, кишечником, загострюються гастрит, виразкова хвороба тощо. Про це треба пам'ятати не лише тим, хто дотримувався посту. Для тих, хто свого способу харчування не міняв, нічого в принципі не змінилося. Головне – не переїдати! Бо коли сім'я збирається за великоднім столом, то хто, наприклад, рахує, скільки з'їдено яєць. Тим більше крашанка – один з головних символів Великодня. Проте дієтологи рекомендують їсти не більше одного яйця в день, а то й менше. Причому для кожної людини ця кількість індивідуальна. Більшою мірою виною тому жовток, який насичений холестерином. А допустима норма добового споживання холестерину для жінок становить 290 міліграмів, для чоловіків – 390, тобто одне яйце середнього розміру, що містить близько 350-400 міліграмів холестерину. Отже, якщо у Вас холестерин у нормі, за тиждень можна з'їсти 5-6 яєць і зовсім не побоюватися за здоров'я. Якщо ж є проблеми з холестерином, то слід обмежити вживання яєчних жовтків. Також від яєць слід відмовитися людям з жовчнокам'яною хворобою.

Треба знати, що чим довше яйце піддається термічній обробці – а саме такими і є крашанки - тим гірше воно буде перетравлюватися.

Звичайно, на пасхальному столі традиційними є м'ясні страви. Та якщо Ви навіть не тримали піст, краще віддати перевагу стравам з яловичини, курки, індика. З ковбасою, бужениною, салом треба бути обережними.

Слід утриматися від надмірного вживання свіжої випічки. Паска повинна бути вчорашньою. До речі, наші предки починали пекти паски в четвер. Без шкоди для здоров'я можна, замість борошняних виробів, більше спожити сирної паски.

Надворі весна, час авітамінозу. Ваш організм порадіє зеленим салатам, це смачно і корисно. Для їх приготування згодиться вся доступна в цей час року зелень: капуста, щавель, черемша, зелена цибуля. Можете внести інноваційну нотку і приготувати салат з морепродуктів — це не тільки екзотично, але й корисно.

Якщо без алкоголю для Вас свято — не свято, то постарайтеся знайти компромісний варіант, нешкідливий для здоров'я, наприклад, обмежтеся келихом вина. На високоградусні напої краще не налягати. Одна чарка горілки чи коньяку не створить проблем, а що понад те, може нести небезпеку.

Пам'ятайте, що отруєння алкоголем займає перше місце серед причин госпіталізації у святкові дні.

Великодній стіл - справжній бенкет, подають до нього безліч різноманітних страв. Покуштувати, звичайно, можна все. Але головна наша заповідь - не перестаратися!

Здоров'я треба берегти завжди, навіть у найсвітліші святкові дні!