

Великий піст

Як очиститись душею й тілом

і не зашкодити здоров'ю

Київ - 2017

З 27 лютого 2017 року в православних християн та греко-католиків розпочинається Великий піст, який вважається найсуворішим. Як зробити так, аби, не порушуючи канонів, водночас не зашкодити здоров'ю? Великий піст — добра нагода для організму очиститися, нормалізувати масу тіла, кажуть дієтологи. А також зменшити рівень холестерину, вивести шкідливі речовини, які осіли у жировій тканині, покращити роботу клітин і взагалі — «оновити» не лише своє тіло, а й душу.

Тим, хто вирішив дотриматися Великого посту і відмовитись від м'ясної і жирної їжі, слід дотримуватися певних правил харчування, які допоможуть не нашкодити здоров'ю. Це вкрай важливо, адже початок весни й без того є для організму складним періодом через дефіцит вітамінів і перебудову життєвих циклів.

Медики нагадують, що через відмову від продуктів тваринного походження організм недоотримує з їжею залізо, цинк, вітамін B12, D, кальцій. Крім того, людина позбувається практично всіх джерел триптофану, що може призвести до загострення весняної депресії, зниження імунітету, активності, поганого настрою, млявості і апатії.

ПІСТ. ЧОМУ ВІДДАТИ ПЕРЕВАГУ

Великий піст триває 48 днів. Щоб уникнути негативних наслідків такого тривалого обмеження у харчуванні, медики дають кілька порад:

1. Їсти невеликими порціями 6-7 разів на добу.
2. Пити більше води, щоб підтримати водний баланс в організмі.
3. В якості заміни м'яса включити в раціон гриби, багаті білком, вітамінами D і PP, а також бобові – квасоллю, сочевицю, горох, які теж є джерелом білка.
4. Не забувати ще про одного постачальника білка – горіхи – які також містять кальцій, фосфор, цинк, селен, фолієву кислоту, вітаміни E і A. Додатковий плюс горіхів у низькому глікемічному індексі, який захищає від стрибків цукру в крові і не дає розігратися апетиту.
5. Включити в раціон крупи, оскільки вони містять багато різних вітамінів, мінералів, мікроелементів і біологічно активних речовин.
6. Пам'ятати, що під час дотримання посту найбільш корисними овочами є картопля, баклажани і капуста: білокачанна, пекінська, цвітна, брюссельська, броколі і кольрабі. Їсти овочі можна в будь-якому вигляді, але чим менше теплової обробки, тим краще.
7. З солодкого обмежитися фруктами, сухофруктами і медом.

Ще про правильний раціон під час Великого посту

Якщо з якихось причин (робочий розпорядок тощо) не виходить їсти 6-7 (і навіть більше) разів на добу малими порціями, лікарі радять у цей період харчуватися п'ять разів на день: мати три основні прийоми їжі (сніданок–обід–вечера) та два перекуси (другий сніданок і полуденок).

Оскільки у Великий піст не вживають продуктів тваринного походження, а це білкові продукти, дієтологи радять замінити їх відповідниками рослинного походження. Білкові продукти мають бути у кожному прийомі їжі.

На сніданок можна з'їсти вівсяну кашу із вівсяними висівками, насінням льону, горіхами та сухофруктами. Запити краще соєвим йогуртом із ягодами (йогурт можна приготувати вдома із застосуванням закваски), какао з мигдалевим молоком (мигдалеве молоко також можна приготувати вдома).

Другий сніданок— хлібці зернові із смородиновим варенням та горіхами, чай з лимоном та медом.

Обід: крем–суп із білих грибів із сухариками; пюре з квасолі із соєвими биточками в томатному соусі та тушкована морква; зелений салат з оливковою олією, бальзамічним оцтом, помідором та кедровими горішками; узвар із суміші сухофруктів.

На полуденок можна взяти йогурт соєвий із цільнозерновою булочкою, кілька шматочків чорного шоколаду, печене яблуко.

На вечерю — тушковані гриби, налисники з гречаного та лляного борошна (для цього треба змолоти насіння льону в порошок) із варенням, а також чай з липи, м'яти з медом. Перед сном випийте кефір з мигдального молока (його можна приготувати самостійно з використанням кефірної закваски).

Якщо все ж таки можливе тільки триразове харчування, то страви, рекомендовані для другого сніданку і полуденка, можна додати до раціону сніданку і обіду.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Лікарі нагадують: є певна категорія людей, яким постувати шкідливо:

Дітям до 18 років, організм яких формується, тому потребує збалансованого і раціонального харчування.

Не можна суворо обмежувати раціон літнім людям, вагітним, матерям–годувальницям, тим, хто недавно переніс операції, має цукровий діабет, порушення обміну речовин, загострення недуг шлунково–кишкового тракту, нирок, проблеми з кров'ю.