

Автор: Н.Хаванова, и.о.заведующего ОГП



С 14 марта по 30 апреля встречаем Великий пост 2016 г.

**Пост** — это особое время, когда верующий все свои душевные силы направляет на покаяние и очищение себя от грехов и пороков. Для этого он усиливает молитву, воздерживается от употребления скоромной пищи, отказывается от вредных привычек. Соблюдение поста является доброй волей каждого.

Тем не менее, воздержаться от постного стола стоит детям (до 14 лет), будущим мамам, кормящим женщинам, а так же тем, кто страдает серьёзными хроническими заболеваниями, связанными с эндокринной системой, сосудами, сердцем. Для них достаточным будет посещение церкви и прочтение священных канонов и молитв.

### **Что же можно есть в течение Великого поста и как правильно составить рацион?**

При строгом соблюдении правил питания во время поста дефицит белка, а также других нужных веществ: жиров, углеводов, витаминов и минералов в организме неминуем. Чтобы этого избежать, нужно включить в рацион как можно больше растительных источников белка. Он содержится в соевых продуктах, семечках и орехах, кашах и злаках, а также хлебе из муки грубого помола. Грибы считаются альтернативой мясу или рыбе, их можно употреблять в любом виде. Полезно есть много овощей и фруктов по 500 грамм ежедневно. Первым овощем во время поста считается любая капуста, затем сельдерей, морковь, помидоры и сладкий перец, листовые салаты, тыква, картофель, шпинат, петрушка, базилик, зеленый лук, кинза. Не забывайте о квашенной капусте, маринадах и соленых овощах. Финики, ананасы и бананы помогут избежать весенней депрессии. Пить можно натуральные соки, компоты, кисели, чай.

Для того, чтобы удовлетворить суточную потребность в жирах, достаточно употреблять 1-2 столовые ложки масла в день. В дни без растительного масла источником жиров

могут послужить орехи. Орехи и сухофрукты и можно добавлять в салаты, в тушеные овощи, каши или употреблять в виде перекуса.

Из сладостей в пост разрешается: халва и козинаки, зефир, мармелад и горький шоколад, рахат-лукум, овсяное печенье и леденцы, а также в небольшом количестве мед и сахар.

Правильное питание в пост должно быть частым — 4-5 небольших порций в течение дня. Это поможет организму быстрее адаптироваться к новому режиму и ускорит метаболизм. Чтобы не было истощения организма весной, нужно принимать витамины и минералы. Это поможет организму быстрее адаптироваться к новому режиму и ускорит метаболизм. Чтобы не было истощения организма весной, нужно принимать витамины и минералы. Мясо и жирную пищу по окончании поста стоит употреблять умеренно, чтобы не было расстройства. Ведь за семь недель поста организм отвыкнет выделять необходимое количество ферментов для расщепления белка, и процесс переваривания мяса может затянуться. Лучше начать с вареных куриных яиц — это поможет возобновить активность системы пищеварения после долгого воздержания. **Поститесь на здоровье!**