

## Пост с медицинской точки зрения

Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти,  
но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам  
хотел бы съесть, отдать алчущему  
Св. Серафим Саровский



**Пост** — религиозно обусловленная традиция временного воздержания от принятия пищи и питья (полностью или определённого вида), сопряжённая с другими духовно-аскетическими практиками.

С точки зрения медицинской науки, пост — это строгая диета, исключаящая мясо, рыбу, молочные продукты, яйца. Раньше пост соблюдали только люди верующие, то сегодня ограничивать себя в приеме скромных блюд стали и те, кто далек от церковных обычаев и обрядов.

Для верующих пост — это прежде всего духовное очищение, делающее человека лучше и ближе к Богу.

Существуют посты однодневные – среда и пятница еженедельно, и многодневные, наиболее значимыми из которых являются Рождественский, Великий, Петров и Успенский.



Многочисленные медицинские исследования подтверждают положительное влияние соблюдения поста на здоровье. Этому способствуют временное исключение из питания животных жиров и использование растительных масел; употребление круп, фруктов и овощей, что помогает восполнить недостаток в организме минералов и витаминов; растительная пища помогает бороться с закислением организма.

Посты способствуют профилактике атеросклероза, сердечно-сосудистых, эндокринных и даже онкологических заболеваний. В частности, низкокалорийная пища улучшает общее самочувствие, показатели сердечно-сосудистой системы и артериального давления; оказывает благотворное воздействие на эндокринную систему, улучшает состояние иммунной системы. У соблюдающих пост уменьшается содержание жира в организме, инсулина и глюкозы в крови. Врачи считают, что соблюдение поста полезно при ожирении, при жировой болезни печени, гиподинамии, подагре, пищевой аллергии, и других заболеваниях.

Например:

Печень - активизирует свою деятельность, вырабатывает гликоген;

Сердце - работает менее интенсивно и не так сильно изнашивается;

Кровь – снижается содержание холестерина в крови;

Кишечник – избавляется от шлаков и токсинов;

Почки – поглощают лишнюю соль и воду и снижается артериальное давление

Мозг - значительно ускоряется метаболизм. Организм начинает расщеплять жиры. Сознание проясняется. Повышается уровень так называемых кетоновых тел

в крови. Улучшается память и способность к обучению. Также значительно укрепляется устойчивость к воспалительным процессам. Повышается выработка гормона роста, который во взрослом возрасте положительно влияет на настроение.

Кому противопоказано поститься?

- ❖ Беременные женщины и кормящие матери;
- ❖ Пациенты с стадии обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- ❖ Пациенты с анемией с осторожностью;
- ❖ Пациенты с ослабленным иммунитетом.

**NB!** В каждом случае необходима консультация врача.

Нужно очень серьезно относиться к питанию в период поста.

Основные правила поста:

- ❖ Нельзя употреблять алкоголь. Исключение: умеренное употребление красного виноградного вина (без спирта и сахара и желательно разбавленное водой) разрешено по выходным (кроме субботы Страстной седмицы).
- ❖ Нельзя употреблять животную пищу: мясо, яйца, рыбу, молоко и молочные продукты
- ❖ Трижды в неделю, по понедельникам, средам и пятницам следует придерживаться сухоядения, то есть употреблять только фрукты, овощи и хлеб
- ❖ Дважды в неделю разрешена горячая пища неживотного происхождения, но без масла.
- ❖ Рыбу можно есть дважды за все это время: в Благовещение (7 апреля) и в Вербное воскресенье (9 апреля).
- ❖ По выходным в пищу разрешается добавлять растительное (и оливковое в том числе) масло, кроме Страстной недели — последней недели поста перед Пасхой.

Рекомендации при соблюдении поста:

1. Ежедневно включайте в свой рацион каши, на воде с фруктами.
2. Обязательно употребление белков растительного происхождения: бобовые, орехи, соя...
3. 1-2 столовые ложки любого растительного масла.
4. 500 грамм свежих овощей и фруктов.
5. 1,5 - 2 литра как минимум питьевой воды.
6. Мед, сухофрукты – источники витаминов.
7. При выходе из поста будьте умеренными при употреблении жирной, мясной пищи и постепенно возвращайтесь в свой обычный рацион.

***Будьте здоровы!  
Доктор Д.И.Лебедева***