

*На нем и яйца красные,
И пасха, и кулич!*

Некрасов Н. А., Кому на Руси жить хорошо, 1877

Питание после Великого Поста

Идёт Светлая седмица, и большинство людей считают, что теперь можно есть всё подряд. Как питаться в эти дни, чтобы не навредить своему здоровью?

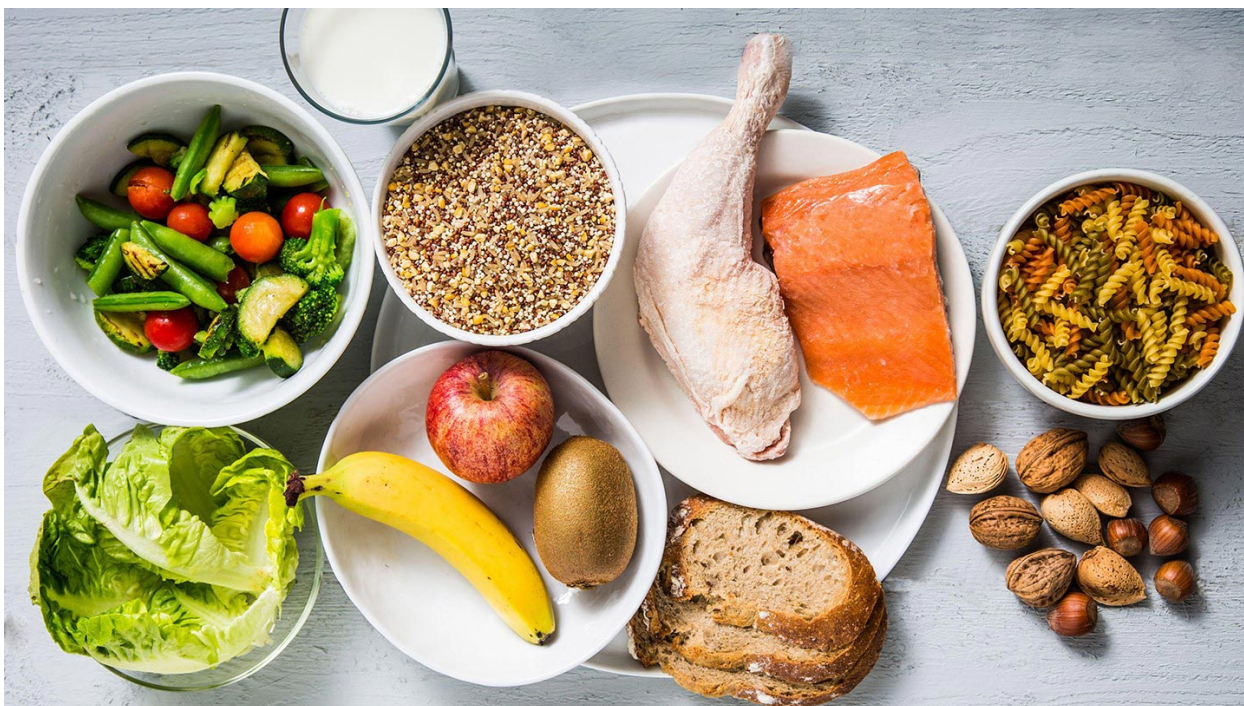


Главное правило - умеренность. Чревоугодие входит в число смертных грехов. Нужно с большой осторожностью включать скоромные продукты в свой рацион. Во время Великого Поста, на протяжении семи недель нужно было употреблять только постные блюда. За это время организм успел отвыкнуть от животной пищи. Чтобы правильно выйти из Поста, нам потребуется примерно неделя, но если есть заболевания желудочно-кишечного тракта (например: гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, холецистит, панкреатит и т.д.), то необходимо увеличить это время до 2-х недель.

В первые дни после поста необходимо:

- ✚ есть понемногу, но через каждые 2-3 часа (примерно 5- раз в день);
- ✚ объем пищи не должен быть более 300-400 грамм;
- ✚ выходить из поста лучше всего с кисломолочными продуктами (кефир, ряженка, йогурт и другие);

- ✚ супы надо готовить лёгкие (овощные, крупяные);
- ✚ салаты лучше заправлять растительным маслом;
- ✚ употреблять рыбу в варенном и запеченном виде;
- ✚ выпечка должна быть не свежей.



Наши бабушки это знали и потому, куличи они выпекали заранее (в четверг, а не в субботу), чтобы они успели немного «подсохнуть»;

Пейте чай, морсы, компоты из сухофруктов, свежевыжатые соки, воду – в достаточном количестве (т.к. процесс пищеварения происходит в жидкой среде);

Начинайте вводить в рацион отварную или запеченную курицу, индейку или паровые котлеты.

Говядину, свинину можно начинать употреблять с 5-6-го дня, а гусь, утку – через 10 дней.

Начинать питание необходимо с небольшого количества и постепенно увеличивать порции и разнообразие продуктов.

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева