**Для размещения на сайтах и СМИ**

**Рекомендации как питаться в пост**

Для всех православных верующих с 18 марта по 4 мая 2024 года начнется самая ответственная, напряженная и одновременно чистая и радостная пора духовной и церковной жизни, пора духовного и физического очищения и приготовления к главному православному празднику – Светлому Христову Воскресению.

На протяжении последних десятилетии все большее число православных Россиян выбирают жить активной и осознанной церковной жизнью, неотъемлемой частью которой являются и многодневные посты. Остановимся на физической составляющей поста, а именно - **правил питания**, которых необходимо придерживаться в дни поста, согласно православной традиции и Церковным канонам.

Общее правило питания в дни Великого поста - из рациона исключаются все «скоромные» продукты, то есть продукты животного происхождения, это мясо, рыба, молоко и молочные продукты, в отдельные дни предписывается воздерживаться от употребления пищи, прошедшей термическую обработку, растительного масла.

К посту, как и к любой деятельности, направленной на самосовершенствование, следует подходить разумно и поэтапно и не совершать следующих ошибок:

**- Резкое одномоментное исключение животной пищи.**

Традиционно, к Великому посту подходят постепенно, соблюдая ограничения в употреблении животной пищи не только каждую среду и пятницу на протяжении года (исключая дни церковных праздников), но и в течение предваряющей сорокадневный пост масленичной недели, которую так же называют «мясопустной», во время которой предписано воздержание от употребления мясной пищи. Резкий переход от привычного скоромного рациона, с частым и обильным употреблением продуктов животного происхождения к питанию по строгому канону Великого поста приводит к обострению хронических заболеваний, нарушению углеводного баланса в сторону гипогликемии, что проявляется резкой слабостью, потливостью, головной болью, нередко - обмороками.

**- Избыток углеводистой еды и продуктов с «пустыми» калориями.**

Внезапное изменение питания с переходом на постную пищу нередко влечет за собой постоянное фоновое чувство голода. Желание перекусить приводит к употреблению широко доступных, готовых к употреблению снеков. Такие продукты как чипсы, лапша быстрого приготовления, сушки, сухарики, карамельные конфеты, шоколад, являясь формально постными продуктами, не могут считаться пищей, полезной для здоровья, так как имеют несбалансированный состав, практически лишенный витаминов, минералов, белка и клетчатки, с преимущественным содержанием углеводов и жиров, и высокую калорийность. При избыточном поступлении углеводов возрастает чувствительность к аллергенам, что ведет к обострению инфекционных и аллергических заболеваний.

**- Лишенный разнообразия рацион.**

Есть на протяжении семи недель только гречневую кашу на воде и яблоки, или рис и квашенную капусту (да, и такое часто встречается) это не вкусно, не полезно и быстро приедается (надоедает до физического неприятия). Следует стремиться к разнообразию рациона, благо, сейчас для этого есть все возможности. Разнообразие рациона обеспечит сбалансированное поступление питательных веществ. Из овощей доступны капуста белокочанная, цветная, брокколи, морковь, свекла, тыква, лук репчатый и порей, сельдерей корневой и черешковый. Фрукты- яблоки, груши, гранат, хурма, цитрусовые, виноград. Бобовые- горох, нут, чечевица, соя, фасоль. Крупы- гречневая, овсяная, ячневая, пшенная, кукурузная, киноа, булгур.

**Советы постящимся.**

- Употребляйте достаточное количество белковой пищи. Ежедневно ешьте продукты, с высоким содержанием растительного белка (гречневая крупа, бобовые, тофу).

- Употребляйте достаточное количество растительного жира, источником которого могут служить растительные масла: подсолнечное, оливковое, миндальное, тыквенное, (4 чайных ложки за день), и/ или орехи (грецкие, миндальные, фундук) 20-25 орехов в день.

- Употребляйте рыбу в те дни, когда это разрешено. Важно соблюдать умеренность, не более 300-350 г. за день.

- Употребляйте достаточное количество растительной клетчатки. Отдавайте предпочтение необдирным крупам, добавляйте отруби в супы, каши. Обязательно ежедневно должны присутствовать овощи и фрукты.

- Ограничивайте употребление рафинированных, «быстрых» углеводов (сахар, сладости, сухофрукты, макаронные изделия, картофель). Из сладостей отдавайте предпочтение сухофруктам, меду.

-Компенсируйте потребность в углеводах за счет употребления продуктов, содержащих нерафинированные, «медленные» углеводы (крупы, овощи).

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**