



Польза

Согласно исследованиям, пост в первую очередь полезен для здоровья. Во время принятия постной пищи организм очищается от холестерина, что уменьшает количество сердечно-сосудистых заболеваний. Благоприятно влияет пост и на другие жизненно важные системы организма, но только в том случае, если вы будете делать это правильно. А вот если нарушать правила питания в дни поста, то можно нанести вред своему организму.

В любом случае ваше питание должно быть сбалансированным и содержать все необходимые элементы. Поэтому медики советуют задуматься о правильном замещении

Кто может не соблюдать пост



кормящие матери



беременные женщины



путешественники



воины



тяжело
больные



занимающиеся тяжелым
физическим трудом



дети до 12 лет

продуктов.

Например, мясо, птицу, рыбу, молочные продукты и яйца заменить на бобовые, орехи, семечки, различные злаковые и каши, изделия из муки грубого помола. Этим вы сможете возместить дефицит белка в рационе.

В постное меню следует ввести макаронные изделия и картофель — они являются отличными источниками энергии, придадут вам сил и бодрости, вернут хорошее настроение и радость жизни.

Овощи и фрукты в количестве не менее 500 граммов ежедневно. Для любителей сладкого остаются мед и сухофрукты, которые являются источником важных витаминов и микроэлементов. Кстати не забудьте принимать витаминно-минеральный комплекс.

Старайтесь пить в этот период больше жидкости: кисели, компоты, воду, чай и так далее. Кушать желательно небольшими порциями несколько раз на день.

Но все же главное значение поста остается в духовном очищении. Постящийся, отказываясь от деликатесов, мысленно готовит себя к встрече с Богом. В этом и есть главная суть и ценность поста.