

Основные принципы правильного питания в пост

– большую часть рациона во время поста составляет углеводная пища, а белковой потребляется совсем мало. Однако белок – это «строительный материал» организма. Животный белок во время поста исключается, а вот растительный употреблять можно. Он содержится в орехах, семечках, грибах, крупах, хлебе, соевых продуктах. Рыба и морепродукты (креветки, кальмары, мидии и др.), разрешенные по определенным дням поста, также богаты белком;



- если человек ведет активный образ жизни, советуют употреблять продукты, которые являются хорошим источником энергии и надолго дают ощущение сытости – макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, картофель и крупы. При этом следует отказаться от продуктов быстрого приготовления;
- салаты полезно заправлять оливковым маслом, на свою порцию – одна столовая ложка масла;



- каждый день советуют включать в свое меню свежие и/или термически обработанные овощи и фрукты. Ежедневная норма для взрослого человека – не менее 400 г;
- умеренное потребление сухофруктов и орехов поможет справиться с голодом и восполнить дефицит витаминов и минералов. Сухофрукты и орехи имеют высокую калорийность, поэтому быстро насыщают;
- вместо сахара советуют мед, горький шоколад, мармелад и сухофрукты в умеренном количестве, они предпочтительнее сладких постных мучных изделий;
- большинство продуктов, которые разрешено употреблять в пищу в пост, имеют высокую калорийность. Об этом также стоит помнить.

Специалисты обращают внимание, что окончание поста не должно быть «резким». Организму необходимо время, чтобы приспособиться к «тяжелой» пище и перестроить обменные процессы. Нужно как можно осторожнее включать в свое меню скромную пищу – сначала советуют вводить молочные продукты и яйца, спустя время – рыбу и мясо.