Babr24.com

Автор: Артур Скальский © Известия науки ЗДОРОВЬЕ, МИР 4846 19.03.2004, 12:58

# Когда пост может быть вреден для здоровья О продуктах, которых нужно избегать. Светские эффекты поста

Идет четвертая неделя Великого поста. Самое время оценить свои возможности и подвести первые итоги. Как вы переносите ограничения в питании, не вредны ли они для здоровья, стоит ли продолжать поститься?

**Исключения из правил**

- Я пощусь второй раз, и как в прошлом году, у меня снова появилась изжога, - поделился на днях своими проблемами мой товарищ. - Возникает она обычно натощак, часа через 2-3 после еды. Съем что-нибудь, и она проходит. Стоит ли мне продолжать соблюдать пост?

Ответ, конечно, отрицательный. В такой ситуации нужно спешить к врачу, и "глотать шланг с лампочкой" - делать гастроскопию. Это так называемая "голодная изжога", типичная для гастродуоденита (воспаления желудка и 12-перстной кишки) или язвенной болезни. Продолжать поститься в такой ситуации вредно. Ведь во время поста мы обычно потребляем большое количество растительных и зерновых продуктов, богатых грубой клетчаткой, а они могут только усугубить воспаление или язву. Этому же способствуют "сухомятка" и большие перерывы между приемами пищи. При гастрите и язве нужен не пост, а специальная диета.

Если во время поста возникают проблемы с пищеварительной системой, это всегда повод серьезно задуматься о том, стоит ли поститься. Легче других переносят пост больные панкреатитом и хроническим холециститом (воспалением желчного пузыря). Постный рацион хорошо укладывается в диету, рекомендуемую при этих заболеваниях. Не нужно лишь налегать на соленья, маринады и жареное. Впрочем, этот совет будет полезным даже для здоровых людей. А вот при прочих болезнях пищеварительной системы пост может быть не очень полезным. Кстати, в отказе от поста в таких случаях нет ничего греховного.

- Послабление поста разрешается пожилым, больным, беременным женщинам, детям, людям, несущим большую физическую нагрузку, путешествующим, когда нет возможности поститься, - объясняет отец Гермоген, начальник кухни Даниловского монастыря. - Если у вас есть проблемы со здоровьем, то проконсультируйтесь с врачом, насколько вы можете себя ограничить (ведь болезнь, это тоже определенное ограничение человека), и затем сходите на беседу к священнику. Возьмите благословение на тот пост, который вам по силам. Для беременных пост в пище отменяется. Поститься беременной женщине - это грех против здоровья самой женщины и ее ребенка. Если вы хотите поститься, то больше обратитесь к духовной стороне поста, чаще молитесь, читайте духовную литературу, пусть еда будет не постной, но достаточно простой и скромной.

Здесь хорошо выражена основная суть Великого поста - гораздо важнее ограничений в питании смирение в самом широком смысле. Но очень многие наши соотечественники воспринимают пост не столько религиозно, сколько по-светски. И для них он, в первую очередь сводится к переходу на вегетарианскую кухню. Более того, сегодня постятся не только православные, но и атеисты, а также нестрогие последователи других религий. И для многих пост - это всего лишь повод сбросить лишний вес или вывести "шлаки" из организма.

**Можно ли располнеть во время поста?**

Немало и тех, кто пытается совместить эти светские эффекты поста с религиозными. Они действительно вполне совместимы для большинства здоровых людей. Если, конечно, вы будете не только сидеть на вегетарианской пище, но и ограничите ее потребление. Ведь можно располнеть, если вкушать без меры даже постное масло (это все равно жир) и растительную пищу - в ней много углеводов, которые в организме тоже могут превращаться в жир. Так что помимо ограничения в ассортименте продуктов не забывайте и об ограничении калорий.

А вот вывести "шлаки" с помощью поста не надейтесь. По причине их "наличия отсутствия": науке они не известны и не идентифицированы. Медики хорошо знают, что содержится в выделениях нашего организма, и в них нет ничего, что можно было бы назвать "шлаками". "Зашлакованность" - это самый странный парамедицинский миф нашего времени, в который верят почти поголовно.

Будет ли постная диета обеспечивать нас достаточным количеством витаминов?

Для большинства производителей витаминов это вопрос праздный. Они считают, что современное питание не может обеспечить нас витаминами вообще, и их продукцию нужно глотать чуть ли не круглый год. Я не принадлежу к витаминорадикалам и думаю иначе, но против поливитаминов в пост возражать не буду. Хотя даже в это время мы можем получать их в приличных дозах. Например, в зерновых и мучных продуктах, составляющих основу питания во время поста, много витаминов группы В. В овощах, фруктах, салатах, а их я советую потреблять в пост как можно больше, и в любом виде - сыром, вареном, жареном или пареном, тоже есть очень многие витамины, и даже фолиевая кислота. С точки зрения современной диетологии, это один из самых актуальных витаминов. Она сокращает риск развития атеросклероза, главной болезни нашего времени, во-первых, и помогает матерям родить здоровых детей, во-вторых.

**Железный аргумент**

А вот чего в постной диете не хватает, так это железа. Основным источником этого элемента являются мясные продукты, из растительных оно плохо усваивается (даже из гречки, граната и яблок, ошибочно, считающихся лучшими "железными" продуктами). Железодефицитная анемия распространена среди женщин очень широко: многие даже не догадываются об этой болезни и живут с ней в неведении. О недостатке железа нужно думать всегда, когда есть слабость, быстрая утомляемость, бледность, когда ломаются ногти или выпадают волосы. Это повод пойти к терапевту и проверить содержание железа в крови.

В первую очередь его недостаток грозит тем, кто обильно теряет железо в критические дни, кто недавно родил ребенка или кормил его грудью. Если вы из их числа, то, решив поститься, принимайте железо дополнительно. И не в составе витамино-минеральных комплексов, где его "кот наплакал", а в виде настоящих препаратов железа. Назначать их должен врач.

**Дискриминация по признаку пола**

Отдельного разговора заслуживают соевые продукты, встречающиеся сегодня очень широко - котлеты, гуляш, майонез, молоко и несть им числа.

- Современная практика поста допускает потребление подобных соевых продуктов, - говорит отец Гермоген, - хотя многие считают, что в этом есть некоторое лукавство. Но если вам тяжело поститься без рыбы, то можно допустить соевые продукты. Другое дело, насколько это полезно. Сейчас много говорят о генетически модифицированных продуктах, в основном это соя. Так что решайте сами, есть их или не есть, но их употребление вполне допустимо. Я был свидетелем, как соевые продукты подавали на трапезу в одном из Афонских монастырей.

Но буквально на днях опубликованы результаты серьезного исследования, проведенного учеными из Белфаста. Они обнаружили, что соя негативно влияет на мужские репродуктивные функции. Этот вегетарианский продукт является рекордсменом среди всех растений по количеству женских гормонов - эстрогенов. Их так много, что у любителей сои "мужескаго пола" может нарушаться созревание сперматозоидов, а у детей не исключены еще более серьезные последствия.

- Хуже всего, когда эстрогены сои влияют на развивающийся плод мужского пола или на мальчика, когда он еще не достиг половой зрелости, - говорит Шина Льюис, руководитель отдела репродуктивной медицины в Королевском университете в Белфасте. - Эстрогены в это время могут негативно влиять не только на сперматозоиды, но и на формирование репродуктивных органов.

Специалисты даже подозревают, что эстрогены могут увеличивать риск развития некоторых чисто мужских видов рака. Производители сои, конечно, отрицают эти эффекты и приводят массу доводов о ее полезности. Но пока идут эти споры, подумайте, стоит ли мальчиков кормить подобными продуктами. Причем речь идет как о вегетарианских блюдах, сделанных на основе этого растения, так и об обычных продуктах, содержащих добавки сои. И это имеет отношение не только к периоду поста.

АлександрМельников, кандидат медицинских наук

Автор: Артур Скальский © Известия науки ЗДОРОВЬЕ, МИР 4846 19.03.2004, 12:58
URL: https://babr24.com/?ADE=12057 Bytes: 7917 / 7866 Версия для печати Скачать PDF
Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*
- *Телеграм*
- *ВКонтакте*

*Связаться с редакцией Бабра:*
*newsbabr@gmail.com*

**НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

**ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

**КОНТАКТЫ**

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

**ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

**СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

Отказ от ответственности

Правила перепечаток

Соглашение о франчайзинге

Что такое Бабр24

Вакансии

Статистика сайта

Архив

Календарь

Зеркала сайта