

Пост с точки зрения здоровья

В последнее время мы все чаще слышим слово "пост". В хороших ресторанах подают постное меню, все больше и больше знакомых постятся перед Пасхой, а верующие друзья в пост не приходят на день рождения. Большинство знает, что в это время нельзя есть мясо. Гораздо меньшее количество людей знает, что нельзя пить, курить и заниматься сексом. А что еще нельзя кушать и зачем нужно поститься знают только истинно верующие люди.

Какие бывают посты?

Вообще постов очень много, они бывают многодневные и однодневные. Длительных многодневных постов существует четыре. Самый крупный и самый известный - это Великий Пост перед Пасхой. Во время этого поста нельзя кушать мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, постное масло, употреблять алкоголь. К тому же нельзя есть больше, чем один раз в день. Длится Великий Пост ровно сорок восемь дней. Это еще и самый строгий пост, особенно в первую и последнюю неделю перед Светлым Христовым Воскресеньем.

Так, например, в понедельник и пятницу последней недели Великого Поста принято полное воздержание от пищи. Рыба разрешается в Благовещение Пресвятой Богородицы и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра.

Далее по значимости - Рождественский Пост. Длится он с 28 ноября до 7 января и заканчивается праздником Рождества. В последнюю неделю пост усиливается, в эти дни рыбу нельзя есть даже в субботу и воскресенье. Между тем именно на эти дни приходится празднование Нового года, и православным христианам приходится быть особенно собранными, чтобы не веселиться, не пить шампанское и не есть вкусностей с праздничного стола.

Апостольский или Петров пост начинается 7 июня, а прекращается 12 июля в день Петра и Павла. Этот пост еще называют летним. Через месяц после него наступает многодневный Успенский пост. Он продолжается две недели - с 14 по 28 августа.

Кроме многодневных постов, есть еще постные дни и однодневные посты. Еженедельными постными днями являются среда и пятница. Правда, не каждую неделю. Есть, так называемые "сплошные седмицы", во время которых можно есть мясо и молочные продукты по средам и пятницам.

Кому можно есть все...или почти все

При проведении постов Святая Церковь не делает различий между служителями церкви и мирянами, мужчинами и женщинами, взрослыми и детьми. Пожилые, люди, страдающие тяжелыми заболеваниями, дети до 14 лет, а также беременные и кормящие женщины освобождаются от строгого поста. А вопрос о том, поститься этим людям вообще или нет, решается вместе со священником.

Есть еще одна категория людей, которым разрешено не соблюдать пост - это те, кто в силу сложившихся обстоятельств не может обеспечить себя постоянной пищей - военнослужащим, заключенным, путешественникам и др.

Месье! Же нэ манж па сис жур...

Собственно с медицинской точки зрения в посте нет ничего плохого. В это время происходит очищение и общее оздоровление организма, избавление от лишних килограммов. Благодаря растительной пище, богатой клетчаткой, усиливается перистальтика кишечника, и перестают беспокоить запоры. К тому же, углеводы, в отличие от белковой пищи (мясо, рыба), быстрее и легче усваиваются, соответственно меньше энергии требуется организму на переваривание пищи.

Во время поста нормализуется пищеварение и обмен веществ, выводятся токсины. Из-за замены сливочного масла на растительное может снижаться повышенное кровяное давление и уровень холестерина, что имеет

большое значение при лечении ишемической болезни сердца и гипертонии.

Есть мнение, что вегетарианская диета улучшает умственные способности. С точки зрения физиологии это объясняется низким содержанием питательных веществ в крови при низкокалорийной диете. А если питательных веществ много, то умственная активность падает. Как говорится "Сытое брюхо к учению глухо".

Кроме того, не секрет, что пост - отличная возможность похудеть, поправить фигуру к летнему сезону.

Ограничивать себя в определенных продуктах - это еще не значит однообразно питаться и страдать от нехватки витаминов и минеральных веществ. Ведь в рационе постящегося присутствуют всевозможные крупы, хлеб, соя, бобовые, грибы, фрукты, овощи. В качестве сладостей можно варенье, мед, сухофрукты, сахар. Из списка разрешенных продуктов видно, что авитаминоз во время поста не грозит. Однако, если ощущается витаминная недостаточность, особенно характерная для весны, медики советуют принимать во время поста витамины - обычные или с микроэлементами.

Пост, начатый просто потому, что "это модно", может подорвать здоровье, а голод - сделать человека злобным и раздражительным. Начинать исключать продукты из рациона нужно постепенно, а не за один день. Поэтому, прежде чем начать поститься, желательно посоветоваться со священником, а если человек болен то и с врачом.

К тому же, Святая Церковь постоянно напоминает, что пост телесный, без поста духовного, не имеет особого смысла. Истинный пост связан с чистотой души, чистотой мыслей. А без этого пост становится всего лишь диетой. Хотя и это тоже неплохо!

Автор: Мария Белопольская © Mednovosti.ru ЗДОРОВЬЕ , МИР 👁 2285 11.03.2005, 11:18 📌 151

URL: <https://babr24.com/?ADE=20299> Bytes: 5017 / 5003 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

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: kasyar.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: equatoria@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](#)