

Пост - это не просто

Семь недель, с 14 марта до 30 апреля включительно, продлится у православных Великий пост. Принято считать, что этот обычай сложился во II-III веках нашей эры. А вообще ограничения в потреблении пищи по соображениям нравственности имеют гораздо более древнюю историю.

Взять, например, вегетарианство: его зачинателем в Европе является знаменитый греческий философ и математик Пифагор, живший около 580-500 гг. до Рождества Христова. Пифагор запрещал убивать животных, а тем более ими кормиться, ибо "животные тоже имеют душу". Своим последователям он обещал, что, довольствуясь невинной, чистой и гуманной пищей, они будут наслаждаться здоровьем, душевным равновесием, спокойным сном и обладать высшими умственными и нравственными качествами. Среди вегетарианцев были такие знаменитые умы, как Сенека, Плутарх, Вольтер, Руссо, Лев Толстой. И сегодня их последователей довольно много в мире.

Но вернемся к церковному пониманию поста. В изданной еще в 1915 году книге "От святой купели и до гроба (краткий устав жизни православного христианина)" в главе "Посты" говорится о необходимости обязательного соединения телесного и духовного постов. Здесь приводятся слова Иоанна Златоуста: "Что за польза, когда мы воздерживаемся от птиц и рыб, а братьев угрызаем и сбедаем?" И еще одна цитата - святителя Иннокентия Иркутского: "Если кто на голой земле спит, а злое мыслит на ближнего своего, и того не хвалю; всякий скот постели не имеет и спит на голой земле".

Стало быть, одно только угнетение тела без нравственных усилий - это просто фарисейство. Теперь посмотрим, насколько же строг должен быть телесный пост. В этой же главе говорится об определенном снисхождении к недужающим: "А в правилах нет другого разрешения для больных, как только на постное масло и виноградное вино во дни строгого поста... В крайнем же случае дается разрешение на рыбу, но не на мясо..." И далее: "Вкушать мясо в великую четырехдесятницу не должно быть дозволяемо никому, хотя бы находился и при последнем издыхании".

Как же представители официальной медицины относятся к постам? Я встретился с заведующим кафедрой "Гигиена питания" ИГМУ, профессором, доктором медицинских наук, действительным членом Международной академии экологии и безопасности человека Александром Литвинцевым и попросил его высказаться по этой теме. Слово Александру Николаевичу:

- Я сам человек, верующий в Бога. И Бог создал нас не для того, чтобы голодать. Если Бог создал человека, значит, Он о нем беспокоится. Мы - Его дети, и Он думает, как бы нас сохранить.

А посты возникли исторически. Перед тяжелыми работами, каковой, например, является вспашка земли, необходимо было накопить продукты питания. Вот эта необходимость и породила пост.

- Вероятно, ограничения в питании следует сильно дифференцировать. Одно дело я, у которого на месте бывшей талии килограммов пять лишних накоплений. Другое дело - человек, ежедневно живущий на хлебе и картошке.

- Я вас поправлю: излишняя полнота не всегда является признаком избыточного питания. Причиной может быть и нарушение обмена веществ. Это врач должен поставить диагноз. А насчет дифференциации - все правильно. Работник тяжелого физического труда и работник канцелярии должны иметь разные рационы и разные ограничения. Но если вес действительно набран неумеренным питанием, нужна диета. Не голодание, а диета. Я своим студентам постоянно говорю: если у человека вес больше нормы на 9 килограммов, то он потеряет из своей собственной жизни 18 лет.

- Кому пост категорически противопоказан?

- Больным. Особенно после перенесенной травмы, после инфекционных болезней, туберкулезникам.

- А если постится совершенно здоровый человек, что он недополучит в рационе питания?

- Институт питания Академии медицинских наук разработаны научные нормы рационального питания. В соответствии с ними человек ежедневно должен потреблять 205 г мяса и мясопродуктов, 50 г рыбы, 15 г масла животного, 450 г молока, 18 г сметаны, 18 г сыра, 40 г куриных яиц. Я перечислил, как вы понимаете, только те продукты, которые исключаются из рациона постящегося человека. Перемножьте указанные значения на 48 дней - и вы определите дефицит в рационе питания человека, соблюдающего пост. Например, по мясу он составит 9,84 кг, по рыбе - 2,4 кг. Всех молочных продуктов в переводе на молоко (из расчета суточной потребности 1,2 кг) - 57,6 кг.

- Может быть, удастся компенсировать эти потери увеличенным потреблением каши, овощей, сахара?

- Основных принципов здорового питания всего четыре. Это адекватность энергетическим затратам, сбалансированность, режим и разнообразие продуктов питания. Да, недостаток исключаемых в пост продуктов можно было бы компенсировать - при чисто арифметическом подходе - по калорийности, скажем, овощами. Но при этом нарушаются два других важнейших принципа: сбалансированность и разнообразие продуктов питания. Таким образом, о здоровом питании следует забыть.

Вячеслав Смирнов

P.S. Эта публикация никоим образом не преследует цель отговорить кого бы то ни было от участия в посте. Во-первых, этот обычай освящен многовековой христианской традицией. Во-вторых, свобода совести каждого человека достойна уважения. Но медицина по сравнению с Церковью не новодел, а более древний институт общества. Знаменитый Гиппократ, например, жил в V-IV веках до Рождества Христова. Медики тоже имеют право высказать свое мнение.

Автор: Артур Скальский © Байкальские Вести РЕЛИГИЯ , ИРКУТСК 👁 2832 29.03.2005, 13:18 👍 217
URL: <https://babr24.com/?ADE=20682> Bytes: 5355 / 5340 Версия для печати

👍 Пореккомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@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: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/@nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/@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](#)