

Модный пост

Повальное увлечение воздержанием от скоромной пищи может выйти боком.

6 марта начался Великий пост. Соблюдать его будут многие — каждый пятый. Поэтому-то диетологи и гастроэнтерологи бьют тревогу. Они считают, что исключать из рациона молочные продукты, и особенно мясо, рыбу, яйца, на столь длительный срок очень вредно. Для организма это настоящее испытание, а точнее — стресс. В прошлом году уже на четвертой неделе поста к врачам начали обращаться пациенты с жалобами на голодную изжогу, падающий гемоглобин, головокружение, обмороки. Как правило, это были женщины, желающие похудеть: по части умерщвления плоти они превзошли даже аскетов. На прием приводили и истощенных детей — в их семьях пост соблюдали фанатично: сидели буквально на хлебе и воде.

Пост — не диета!

Несколько лет назад Ирина Полежаева решила поститься.

— Попробовала за компанию с подругой, — рассказывает она, — думали, сбросим несколько кило. Великий пост мы соблюдали строго, четыре года подряд. И вдруг у меня стал падать гемоглобин. Врачи строго-настрого пост запретили. С тех пор прошло два года, но привести гемоглобин в норму я не могу.

Таких случаев много. Если раньше народ постился во время эпидемий, а языческие жрецы — чтобы точнее предсказывать будущее, то теперь люди стали приравнивать пост к диете, причем с одной, но пламенной страстью: похудеть. При этом его смысловую нагрузку — очищение прежде всего души, просветление духа — сейчас мало кто усматривает. Поститься стало популярно, даже модно.

Миф о том, что во время поста можно похудеть, специалисты по питанию развевают.

— Исключая из рациона пищу животного происхождения, люди налегают на углеводы. Как правило, это ведет к набору веса, — объясняет Елена Анатольевна Егорова, диетолог курорта "Ангара". — Вообще, с точки зрения диетологии пост противопоказан. По сути это неполноценное питание. Ведь оно подразумевает отказ от мяса, рыбы. Воздержание от молочных продуктов, сыра приводит к недостатку кальция, от которого зависит состояние зубов и костей. Меню, которое состоит только из каш, фруктов, овощей, ведет к дисбалансу — наступает белковое голодание. А это самое опасное для человека, ведь белок — строительный материал всех клеток. Ежедневная норма — 1 грамм белка на 1 килограмм веса. От его недостатка страдают наиболее потребляющие белок органы — печень, кишечник, мозг.

Отказ от рыбы, мяса, молока не прибавляет сил. Растительный же белок менее полноценен, усваивается плохо. Конечно, им богаты бобовые (горох, фасоль, чечевицы), но для организма это очень маленькая доза. Особенно при наших суровых климатических условиях. Наиболее опасно отказываться от мяса молодым и пожилым людям. У них могут быть серьезные проблемы со здоровьем. Ни в коем случае нельзя поститься больным. Например, при проблемах с желудочно-кишечным трактом белки растительного происхождения не будут усваиваться. При гастрите и язве нужен не пост, а специальная диета. Сахарный диабет тоже требует белков животного происхождения. Если человек генетически предрасположен к нарушению обмена веществ, пост только подтолкнет к этому.

Часто люди неправильно выходят из поста: сначала морт себя голодом, а потом набрасываются на еду. Ферментация в этот период снижена, и организм не в силах переварить столько пищи. Итог — заболевания желудочно-кишечного тракта. Объем пищи после поста нужно наращивать постепенно, в течение трех-пяти дней. И не питаться всухомятку, а пить побольше соков, бульонов. Если все-таки есть большое желание поститься, лучше устраивать два-три разгрузочных дня в неделю. Например, исключать сахар, выпечку — но не белки.

Плюсы поста — это хорошая работа кишечника. Во фруктах, овощах, крупах есть пищевые волокна, которые улучшают перистальтику кишечника и даже заставляют работать толстый кишечник. Ну а в остальном пост для организма современного человека — это изнурение.

Чугунок картошки для ленивых

Великий пост — наиболее строгий и значительный из всех постов. И правила у него совсем не либеральные. Входить в него нужно постепенно. Сначала перестать есть мясо. В Масленную неделю есть его уже нельзя, но еще можно — яйца, сыр, творог. Дальше табу налагается на скоромное — продукты животного происхождения: это мясо, рыба, молоко и яйца (в том числе и в составе различных блюд), сдобный белый хлеб, конфеты, майонез. Разрешается только растительная пища — фрукты, овощи, сухофрукты, квашеная капуста, маринады, соленья, сухари, чай, грибы, орехи, хлеб черный и серый, кисели, каши на воде.

Александр Николаевич Литвинцев, профессор кафедры гигиены питания Иркутского медуниверситета, называет этот перечень продуктов дефицитным для организма и считает, что пост неблагоприятно влияет на наше здоровье.

— Даже за 40 дней поста может нарушиться обмен веществ, — рассказывает профессор. — Ведь организм недополучает белки, витамины, минеральные вещества. Как следствие — снижаются его защитные реакции, ухудшается процесс пищеварения. Обычно во время поста люди питаются однообразно — нет времени готовить разносолы. Варят три дня подряд чугунок картошки. Но ведь это только углеводы! А где же белки, жиры? Получается, что пост не соответствует четырем принципам здорового питания: адекватность, сбалансированность, разнообразие, режим. Например, профессор медуниверситета Михаил Петрович Болотов строго их соблюдал — даже завтрак-обед-ужин были у него минута в минуту. И прожил 103 года.

При нынешних энергетических нагрузках поститься просто неграмотно. Да и переносят сибиряки пост хуже, чем жители европейской части России. Это связано с климатическими условиями, с тем, что он обычно совпадает с концом зимы, когда организм ослаблен. Пост сейчас активно пропагандируется в прессе, по телевидению. И вся беда в том, что редко обращают внимание на его негативные стороны. А ведь особенно страдают постящиеся дети. У них наблюдается плохое развитие скелета, выходит из строя кишечник, дефицит белка может довести до атрофии мышц. В детском возрасте пост категорически противопоказан!

Врачи и диетологи сегодня солидарны в одном: если есть большое желание поститься, делать это нужно с точки зрения рационального питания, не отказываясь от белков. Да и православная церковь не настаивает на соблюдении всех ограничений и идет на послабления. Ведь главная идея поста — очищение духовное.

Автор: Елена Мухина © Копейка ЗДОРОВЬЕ , ИРКУТСК 👁 2701 19.03.2006, 13:12 📄 171

URL: <https://babr24.com/?ADE=28573> Bytes: 6287 / 6273 [Версия для печати](#)

 [Порекомендовать 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](https://t.me/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](https://t.me/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](#)