

Пост — не диета для похудения

Священнослужители называют Великий пост «мудро организованным очищением организма, так необходимым в период весеннего авитаминоза и упадка сил», «генеральной уборкой организма», подчёркивая при этом, что пост не только не вреден, но и в какой-то мере полезен для организма.

Однако единой медицинской точки зрения на пищевые ограничения во время поста сегодня не существует: в лагере врачей есть как их сторонники, так и противники. Многие диетологи считают, что все православные посты очень своевременны и вполне соответствуют природному календарю. Например, Великий пост назначен на весеннее время — традиционный период авитаминоза и нехватки минеральных веществ, поэтому увеличение в рационе количества растительной пищи, в которой витаминов больше, чем в животной, можно считать вполне разумным. Кроме того, считается, что пост способствует физиологическому отдыху пищеварительной и центральной нервной систем, а также нормализует обмен веществ.

Сторонники постов уверены, что растительная пища позволяет вывести из организма шлаки (продукты метаболизма, содержащие азот), снабжает организм витаминами, минералами и пектинами, а нерастворимая клетчатка (её максимальное количество содержится в овощах и фруктах) выводит токсины, регулирует всасывание жиров. Употребление злаков, орехов, грибов и соевых продуктов избавляет организм от «белкового голодания», а от нехватки йода страхуют морская капуста, баклажаны, морковь, сухофрукты. Не лишним будет на время поста подобрать и витаминно-минеральный комплекс, содержащий витамины D и B12, которые нормально усваиваются нашим организмом только из продуктов животного происхождения (рыбы, говяжьей печени, молока, сыров).

Другая часть медиков считает, что основной вред, который наносит пост, — это требование однократного приёма пищи в определённые дни. Современная диетология уверена, что есть надо даже не 3, а 4–5 раз в день. Тогда порции еды будут небольшими, а чувство голода не заставит переесть. Кроме того, продолжают противники поста, современная экология такова, что продукты, которые мы сегодня едим, могут быть перенасыщены вредными веществами. Особенно это касается грибов, которые максимально аккумулируют в себе вредные вещества из окружающей их среды. К тому же, напоминают противники столь длительного поста, во время его соблюдения могут обостриться хронические заболевания, особенно — гастроэнтерологические.

Чью сторону взять при решении вопроса, соблюдать пост или нет, каждый решает сам. Но тем, кто расценивает его как возможность сбросить лишний вес, не следует в один день резко менять привычный рацион. Ничего кроме психологического дискомфорта, раздражения, ухудшения здоровья и нервных срывов эти героические усилия не приносят.

[👍 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: 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](#)