**Выбираем безопасные продукты в Великий Пост**

Чтобы не навредить здоровью необходимо серьезно подойти к проблеме организации питания во время Поста. Во время этого Поста основным продуктом питания являются овощи. Поэтому, чтобы они не стали фактором передачи глистных инвазий, необходимо тщательно мыть фрукты и овощи перед едой. Соблюдать правила личной гигиены.

Для сбалансирования питания необходимо заменить животный белок растительным: бобовые, семена подсолнечника, орехи, хлеб из муки грубого помола, грибы, особенно сушеные, в определенные дни – рыба и морепродукты.

Почему лучше выбирать продукцию, фасованную в промышленных условиях, а не весовую?

Фасованные продукты лучше сохраняют питательную ценность, меньше подвержены загрязнению. Орехи, семена подсолнечника сушеные грибы, сухофрукты в процессе изготовления и хранения, особенно в приспособленных условиях, могут быть загрязнены плесенью, опасными микроорганизмами, химическими веществами.

Перед употреблением орехи нужно промывать водой. Это позволит избавиться от мусора, грязи и посторонних примесей. Затем залить водой комнатной температуры. Оставить на 2-12 часов (время замачивания для каждого вида ореха индивидуально). Например, кешью достаточно пару часов. После замачивания воду слить и промыть еще раз питьевой водой. После замачивания орехи можно хранить в холодильнике не более 3-х дней. Иначе они могут прогоркнуть (грецкие орехи).

Животные жиры в Пост не употребляются, используются в основном растительные масла, которые в организме не преобразуются в жир человека, т.к. не содержат насыщенных жирных кислот, что важно для тех, кто хочет похудеть.

Важно помнить о необходимости употребления достаточного количества жидкости – не менее 2-х литров воды в сутки.

Соблюдение поста – личное дело каждого из нас. Питание должно быть полноценным в пост: завтрак, обед, ужин, а между ними полезные перекусы. Список постных продуктов питания на самом деле не так уж и мал. Ассортимент товаров растительного происхождения позволяет достойно выдержать пост. А, если есть терпение и хоть капелька фантазии, то меню постящегося обещает быть вкусным и разнообразным.

|  |  |
| --- | --- |
| Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  в ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»  Биолог лаборатории бактериологических и паразитологических исследований | Васильева А.В. |