КАК ПОСТ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

В 2025 году Великий пост начался 3 марта. Он продлится до 19 апреля.

В России с каждым годом все больше верующих людей соблюдают пост и ограничивают себя в питании в этот период. Но полезно ли это для организма?

Во время поста из рациона исключают мясо и продукты животного происхождения. То есть нельзя есть яйца, творог и другие молочные продукты (масло и молоко тоже под запретом). Употреблять в пищу можно любые овощи, грибы, фрукты, крупы, бобовые, макароны, хлеб и другую постную выпечку. Разрешены в пост орехи, сухофрукты и ягоды.

Многочисленные медицинские исследования подтверждают положительное влияние соблюдения поста на здоровье. Этому способствуют временное исключение из питания животных жиров и использование растительных масел. Низкокалорийная пища улучшает общее самочувствие, показатели сердечно-сосудистой системы и артериального давления.

Соблюдение поста оказывает благотворное воздействие и на эндокринную систему, улучшает состояние иммунитета. У соблюдающих пост уменьшается содержание жира в организме, инсулина и глюкозы в крови. Еще один важный фактор – соевые продукты, которые нередко употребляются во время поста. Они способствуют снижению секреции холестерина в печени, что ведет к снижению общего уровня холестерина.

Кроме того, в рационе постящихся много каш, овощей и фруктов – они помогают восполнить недостаток минералов и витаминов в организме, а также содержат клетчатку, которая улучшает пищеварение и поддерживает здоровье кишечника.

О чем надо помнить

Однако пост подходит не всем. Особенно осторожными нужно быть людям с хроническими заболеваниями, беременным и кормящим женщинам, подросткам и пожилым. Пост противопоказан также людям с ослабленным иммунитетом, серьезными заболеваниями в анамнезе, например сахарным диабетом, заболеваниями желудка, кишечника и сердечно-сосудистой системы.

При употреблении в большом количестве зелени и овощей, особенно сырых, может развиться дискинезия желчевыводящих путей, возникнуть проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, появиться тяжесть, вздутие, диарея. Квашеная капуста в большом количестве может вызвать обострение язвенной болезни. Поэтому пищу надо принимать так, чтобы не возникало чувства переполнения желудка, дискомфорта.

Как и любые резкие изменения в режиме питания, пост может принести вред, если он проводится без должной подготовки. Поэтому, перед тем как начать поститься, лучше проконсультироваться с врачом и узнать, нет ли в вашем случае ограничений. Медицинские показания – важная причина смягчить пост или отказаться от него совсем.

Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашии в городе Новочебоксарске»

Семенова Л.П.