



Як поєднати комфортно та без шкоди для здоров'я

Поради фахівців Черкаського обласного
центру контролю та профілактики хвороб

Великий піст – найтриваліший і найважливіший з усіх постів і витримати його багатьом буває непросто. Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб пояснюють, як поєднати без шкоди для здоров'я.

Цього року початок Великого посту припав на 18 березня, а його кінець – 4 травня. Тож

уже 5 травня віряни зможуть повернутися до звичного способу життя.

Під час посту забороняється вживати продукти тваринного походження, а це – найчастіше основа раціону українців. Від м'яса, яєць і молочних продуктів доведеться відмовитися на 7 тижнів. І для того, щоб організм не тільки не постраждав від цього, але й отримав користь, потрібно навчитися правильно балансувати рослинні продукти, поєднувати їх між собою і структурувати свій раціон.

Ось кілька порад, як правильно постувати, щоб від того була користь, а не шкода вашому організму та психологічному стану.

1. Щоб не відчувати браку вітамінів у складний для імунітету період:

- основу раціону мають складати каші (до 10 видів), овочі і фрукти;
- замініть м'ясо горіхами;
- додавайте до страв боби (зокрема і соєві продукти), адже це – незамінне джерело білка;
- рибу, яку дозволяється вживати тільки в свято Благовіщення та Вербну неділю, можна замінити морською капустою;
- не забувайте про приправи та зелень (листя салату, рукола, петрушка, кріп тощо);
- знайдіть ласощі у сухофруктах, ягодах, карамелі.

Також можна їсти пісні варіанти таких страв, як млинці, вареники, пиріжки, лазанья, спагетті, піца тощо. Два-три дні пісного харчування переконають вас, що можна експериментувати з рецептами, а звичні нам страви цікаво удосконалювати та змінювати. І міф про те, що складно харчуватися в піст, відразу розвіюється.

2. Кому не слід постувати?

- *Людям, які страждають хронічними захворюваннями* (онкологія, виразка, жовчнокам'яна хвороба і т. д.), краще не постувати. Це може погіршити самопочуття і викликати ускладнення.
- *Дітям та підліткам* – зростаючий організм не можна позбавляти вітамінів і мінеральних речовин, інакше знизиться імунітет, і почнуться проблеми зі здоров'ям. Крім

того, школярі змушені витратити величезну кількість енергії на уроках, пісна їжа навряд чи допоможе їм набратися сил.

- *Вагітним і жінкам, які годують*, – мама в цей період їсть за двох: за себе і малюка. В пісних продуктах недостатньо корисних речовин, щоб забезпечити всім необхідним одночасно і жінку, і дитину.

- *Мандрівникам* – різка зміна кліматичних і тимчасових поясів сильно б'є по імунній системі. Тому, якщо ви зібралися у відпустку до теплого моря, не варто обмежувати себе в харчуванні. Інакше є шанс захворіти під час відпустки або після повернення додому.

4. Поспішайте робити добро. Зважаючи на війну в країні, дуже важко відмежуватися від негативу. Але ви можете уникати конфліктів та сварок з колегами та рідними. Будьте терплячими і добрими, особливо до тих, хто потребує вашої допомоги.

5. Приділіть увагу своєму ментальному здоров'ю, займайтеся духовними практиками.

Якщо у вас є сумніви стосовно корисності дотримання правил посту, проконсультуйтеся з лікарем!