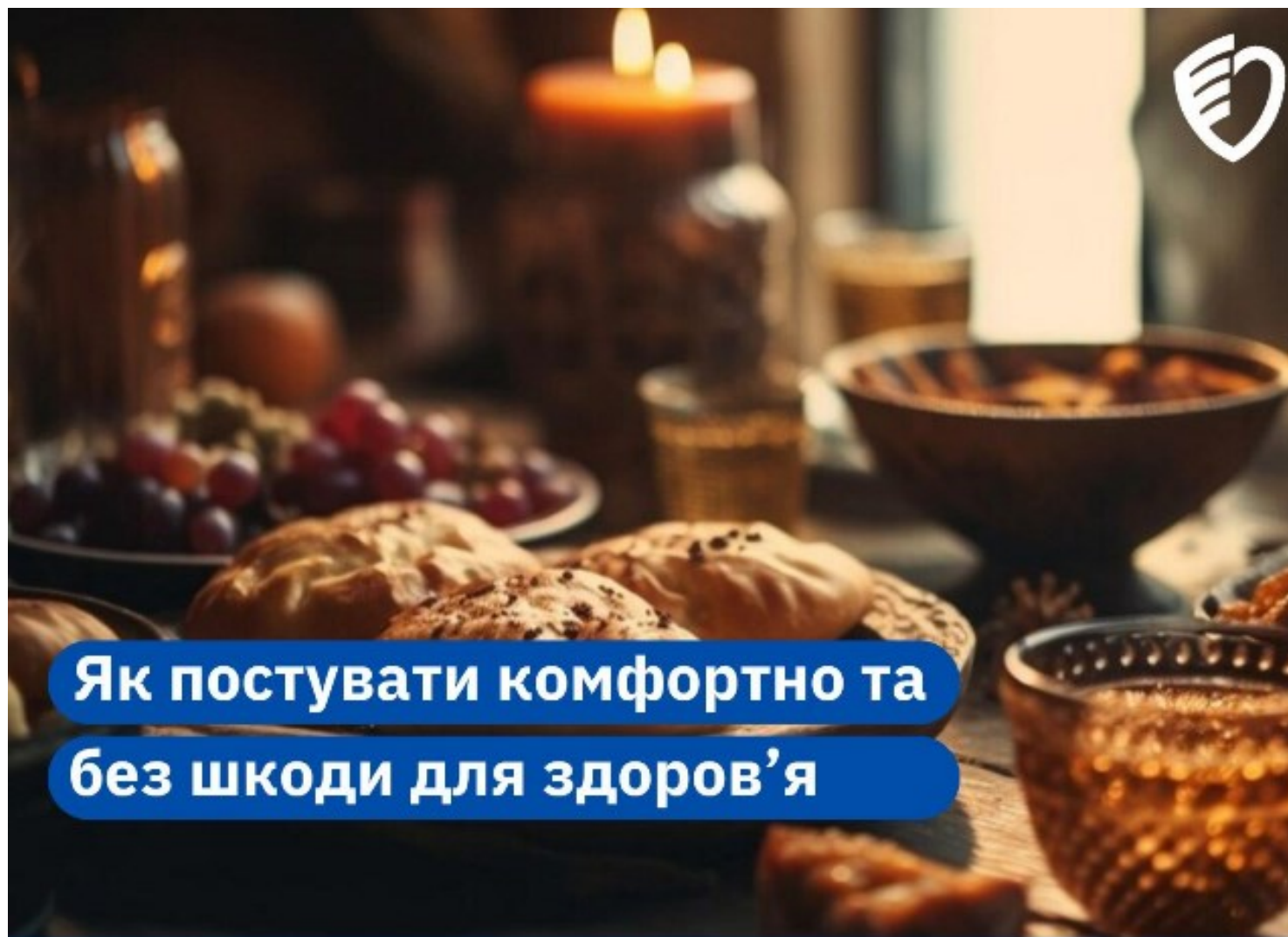




Як поєднати комфортно та без шкоди для здоров'я

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 комфортно та 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;
- замінити 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!