smi2go.ru

Рождественский пост: как подготовиться, выходить и что есть

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 16.11.2022

Дата мероприятия / события: 16.11.2022

г. Москва

28 ноября по православной традиции начинается Рождественский пост. В православии дети, воины, путники и беременные могут не поститься. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов дал рекомендации для всех верующих: уже сейчас нужно начинать готовиться к постному рациону.

28 ноября по православной традиции начинается Рождественский пост. В православии дети, воины, путники и беременные могут не поститься. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов дал рекомендации для всех верующих: уже сейчас нужно начинать готовиться к постному рациону.

“Клинически доказано, что пост дает передышку организму. Но нужно всё делать с умом: заранее готовить организм, постепенно выходить из поста и соблюдать гармонию блюд для хорошего самочувствия организма,” - рекомендует доктор Кутушов.

Поститься могут только здоровые люди: без проблем с системами ЖКТ и сердечно-сосудистой, не страдающие диабетом и не склонные к развитию этого заболевания, те, кто не занимаются сильным физическим трудом или изнуряющими тренировками.

Здоровому человеку пост не считается опасным, т.к. это не полное голодание, а на время урезание некоторых продуктов.

Для спокойной адаптации организма к постному рациону начинайте подготовку заранее. Как подготовиться: заранее уменьшите употребление алкоголя и мясной продукции. Постепенно заменяйте употребление сливочного масла на подсолнечное. Увеличивайте количество выпитой воды.

Чтобы во время поста не падать в голодные обмороки соблюдайте ту же сочетаемость макроэлементов, что и обычно: углеводы, растительные жиры, замененные белки. Например, рис с бобовыми, блины или оладьи на гречневой муке или отрубях.

Как выходить из поста: в рацион вводятся молочные продукты, затем яйца, рыба, птица, мясо - в последнюю очередь. Мясо сначала приготовленное на пару, только потом жареное или копченое.

“Биохимический и метаболический смыслы однозначно также присутствуют в соблюдении поста. Пост нельзя считать универсальным средством похудения. Наоборот, соблюдение постов, когда у человека есть перемены в рационе, оказывает положительное влияние на сопротивляемость организма, иммунитет и является в некотором роде детоксом,” - поясняет врач Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/148030/