

Пост в наши дни: опасно или полезно?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 28.02.2023

г. Москва

Дата мероприятия / события: 28.02.2023

Со времен крещения Руси все соблюдали православные посты с целью духовного и физического очищения. Главная мысль – к посту каждый человек должен подойти индивидуально, т.к. только в этом случае пост безвреден для его здоровья. Об этом заявил к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Со времен крещения Руси все соблюдали православные посты с целью духовного и физического очищения. Главная мысль – к посту каждый человек должен подойти индивидуально, т.к. только в этом случае пост безвреден для его здоровья. Об этом заявил к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

«После того, как человек начинает соблюдать пост, организм переходит в режим из одного типа питания к другому. Естественно, насколько пост окажет положительное влияние на человека и его организм, зависит от пола, возраста, духовного состояния», - рассказывает Михаил Владимирович.

1. Во время поста может снижаться вес. Люди исключают из своего рациона мясо, молоко, сыры, масло – всё это высококалорийные продукты. Люди такую продукцию заменяют чем-то другим, менее калорийным, тогда нет явного дефицита микроэлементов.
2. Человек может почувствовать, что он взбодрился; кажется, что глаза сильнее блестят. Это происходит потому, что меняется тип тканевого дыхания.
3. Укрепляется иммунитет, т.к. физиологический стресс во время поста мобилизует защитные силы.

Врач Михаил Кутушов предлагает также рассматривать духовную составляющую поста с медицинской точки зрения положительным фактором. Зимой в рационе преобладает высококалорийная пища либо много нездоровых жиров – это придаёт организму силы и даёт возможность дольше оставаться голодным. Однако организму это не несёт много пользы. Духовный отказ от множества желаемого переходит и на питание: не всю еду, которую мы употребляем, мы ДОЛЖНЫ употреблять. Нужно следить за количеством и качеством пищи.

«Здоровому человеку пост не считается опасным, т.к. это не полное голодание, а на временное ограничение некоторых продуктов. Биохимический и метаболический смыслы однозначно также присутствуют в соблюдении поста, но при условии стабильного принятия организмом такого рациона», - настаивает доктор Кутушов.