* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
	+ [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Как сохранить здоровье во время Великого поста**



В России в последние годы многие начали следовать как православным канонам, так и народным традициям – от Пасхи до Масленицы. Одним из них стал Великий пост. Он нередко практикуется людьми, не относящие себя к православию, но полагающих, что пост – это род диеты.

Что нужно о нем знать, чтобы не навредить собственному здоровью?

**Цели поста**

Ограничения в питании – не главное, что требуется от верующего. Поэтому **решение о соблюдении поста**, если это сомнительно с точки зрения имеющихся заболеваний или образа жизни, принимается вместе с духовным наставником или приходским священником.

Пост установлен **для здоровых людей**. Болезнь сама по себе является постом, потому что, как правило, больному человеку приходится воздерживаться от многих родов пищи и вообще всячески себя ограничивать. Больной человек плохо себя чувствует, что само по себе испытание и своего рода аскеза. Пост нужен здоровым людям не для того, чтобы сделать их больными и немощными, а, наоборот, чтобы укрепить их духовное и телесное здоровье».

**Кому не стоит поститься?**

Великий пост – достаточно длительное мероприятие, поэтому подходит не всем. Необходимо **полностью освободить** от поста [детей до семи лет](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/ratsion-doshkolnika-rekomendatsii-roditelyam/) и пожилых людей. А беременным женщинам [нужно очень осторожно отнестись](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/dieta-dlya-budushhej-mamy/) к отказу от животной пищи и ограничениям количества и качества еды.

Кроме того, по состоянию здоровья пост **категорически противопоказан** больным сахарным диабетом из-за [особенностей их рациона](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/dieta-9-pri-diabete/), людям, страдающим [заболеваниями желудочно-кишечного](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/dieta-pri-gastrite/) тракта и другими заболеваниями, делающими воздержание в еде невозможным.

**Пост – не голодание**

Ни одна религия мира не предлагает рядовым верующим голодать целыми неделями. Рацион во время поста может быть достаточно калорийным и сбалансированным.

**Пост – не вегетарианство**

Несмотря на строгость поста, в определенные дни разрешено [употребление рыбы](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/ryba-i-glavnoe-o-nej/) – источника незаменимых аминокислот и важных жирных кислот Омега 3. А вот [молочные продукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/kak-vybirat-molochnye-produkty/), которые едят [вегетарианцы](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/vegetarianstvo/), в пост запрещены.

Кроме того, посты не длятся круглогодично, они – **только временное ограничение** количества и качества пищи. А оставшуюся часть года человек имеет возможность есть любую животную пищу – в любых количествах.

**О пользе поста**

Традиционные для нашей страны православные посты предполагают отказ от мясных и молочных продуктов, птицы, яиц и других продуктов животного происхождения. Поэтому под запрет попадают все [колбасные изделия](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kolbasnaya-pravda/), полуфабрикаты и почти весь [фаст-фуд](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/vsya-pravda-o-fast-fude/) – те продукты, которые совсем не полезны в любое время.

Кроме того, исключаются жиры животного происхождения, сокращать количество которых [рекомендуется](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/bez-nasyshhennyh-zhirov-serdtsu-legche/). Это необходимо для снижения количества «плохого» холестерина, вредящего сердечно-сосудистой системе.

И, наконец, во время постов **строго запрещены** алкоголь и курение.

**Сбалансированный рацион в пост**

Разрешенных продуктов вполне достаточно, чтобы на время поста составить относительно [сбалансированный рацион](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii/). Кроме того, во время всех постов чередуются дни с более или менее строгим рационом. Но так, что в течение недели человек получает практически все необходимые ему продукты.

Полное воздержание от еды практикуется преимущественно монашеством.

**Как питаться?**

**Источники белка** во время поста: грибы и все бобовые (в первую очередь, соя и фасоль) позволяют организму получить не только незаменимые аминокислоты, но и ценные растительные жиры, употребление которых в виде постного масла разрешено во время поста только в выходные дни. Ту же роль играют и орехи.

**Углеводы**: крупы, хлеб, картофель, овощи. Правила поста запрещают добавлять в эти блюда масло или молоко. Поэтому, например, блюда из злаков можно разнообразить за счет фруктов, ягод и орехов.

Кроме того, в период поста в рационе оказываются практически забытые в остальное время года овощи и фрукты, сухофрукты, салатная зелень и другие [источники натуральных витаминов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov/).

**Помните, что пост – не диета**

Пост в первую очередь — не отказ от еды, а духовная работа, которая не зависит от содержимого тарелки. Если вы хотите соблюдать пост, постройте свой рацион так, чтобы мысли о еде не отвлекали от размышлений.

Старайтесь питаться разнообразно и максимально сбалансированно. Не забывайте об источниках белка и старайтесь включить в рацион побольше свежих овощей и фруктов.