

ПИТАНИЕ В ПОСТ

В первую очередь хочется сказать, что пост – это не диета. И тем более не диета, на которой можно похудеть! Это действительно важно понять, так как пост – это очищение души. Сказать конкретно, «полезен» или «не полезен» пост для организма, нельзя – надо взвешивать все за и против для каждого человека в отдельности.

ПЛЮСЫ

1 В пост значительно снижается нагрузка на почки и печень. Во время поста могут поправиться здоровье больные подагрой, мочекаменной болезнью, люди с хроническими заболеваниями почек. Но это очень немногочисленная группа людей.

2 Через месяц употребления вегетарианской пищи очищаются сосуды, улучшается работа сердца.

3 Очищение кишечника. Постное питание богато клетчаткой (овощи, фрукты, зелень, каши, орехи), а клетчатка, в свою очередь, действует в кишечнике подобно щетке, соскребая со стенок все ненужные отложения, впитывая в себя продукты распада, которых очень много в зашлакованном организме.

4 Люди, которые не едят мясо, более спокойны – это «плюсик» в счет сохранения нервной системы. Конечно же, первое время без мяса и молочных продуктов тяжело, ни о каком спокойствии, скорее всего, речи не будет. Но как только организм привыкнет и перестроится (примерно 10–14-й день поста) – все пойдет как по маслу.

5 Появляется очень много энергии. Это, вероятнее всего, самый ощутимый плюс! Даже несмотря на то что в период всего поста могут быть частые головокружения и головные боли, это никак не отразится на работоспособности человека. Этот пункт уместен, если постящийся человек питается грамотно и разнообразно.

МИНУСЫ

1 Низкая транспортная функция крови. Это значит, что все питательные и лекарственные вещества будут плохо доходить до места назначения. Это связано с сокращением употребления белка с пищей. Несмотря на то что растительная пища тоже содержит белки, надо помнить, что эти белки неполноценные, то есть они не имеют в своем составе всего набора аминокислот, из которых и строится наш организм. Все незаменимые аминокислоты содержатся только в сое и животной пище. Поэтому крайне важно грамотно сочетать продукты, чтобы в совокупности в рамках каждого приема пищи поступали все незаменимые аминокислоты.

НО! Растительная пища в процентном соотношении небогата белком, поэтому в любом случае

белка будет не хватать. Если сформировать рацион с необходимым количеством белка, тогда получится большой перебор по углеводам, что повлечет за собой набор веса у людей с малоподвижным образом жизни.

2 Низкий иммунитет. Это связано опять же с низкой транспортной функцией крови. Если кровь «плохая», то процесс выздоровления даже от простуды, не говоря уже о более тяжелых заболеваниях, будет существенно замедлен.

3 Развитие дистрофии органов и скелетных мышц. Когда прекращается или ухудшается поступление белка извне, то процессы катаболизма (распада) начинают преобладать над процессами анаболизма (строительства). Начинается постепенное разрушение организма. В первую очередь страдает мышечная ткань. Именно поэтому в период поста может наблюдаться снижение массы тела при – внимание! – том же или увеличенном проценте жира! Мышечная ткань, в отличие от жировой, очень тяжелая, и ее уход быстро отразится на стрелке весов, но по факту человек станет еще толще! После распада мышц может включиться распад тканей органов, что приведет к ухудшению их работы.

Организм человека, как и любого другого животного, – это сложная белковая биохимическая машина. Из белка у нас состоит все! Поэтому уменьшение его поступления скажется на работе всех органов.

4 Постоянные вздутия и дискомфорт в животе. Это неизбежно. Употребление бобовых, сои и капусты доставляет постящимся много дискомфорта на протяжении всего поста.

5 Проблемы со стулом. На перестройку организма при новом питании нужно время. В первые 2–3 недели могут возникнуть затруднения со стулом, но это явление временное. Дальше, когда кишечник привыкнет, организм будет работать как часы.

6 Отсутствие чувства голода и насыщения. Вот такие разные понятия соединились в одном. С одной стороны, вы можете полдня не есть (не хочется), с другой стороны – если есть начнете, то остановиться будет очень сложно, так как чувства насыщения практически не будет. Чувство «Я не голоден, но я хочу жевать и глотать» будет фактически всегда. Это может легко привести к перееданию, затруднению работы органов ЖКТ и набору лишнего веса. **A**