

Роспотребнадзор рекомендует: как питаться во время поста

Великий пост в 2025 году продлится с 3 марта по 19 апреля.

Для всех православных верующих началась самая ответственная, напряженная и одновременно чистая и радостная пора духовной и церковной жизни, пора духовного и физического очищения и приготовления к главному православному празднику – Светлому Христову Воскресению.

На протяжении последних десятилетий все большее число православных россиян выбирают жить активной и осознанной церковной жизнью, неотъемлемой частью которой являются и многодневные посты. Остановимся на физической составляющей поста, а именно – правилах питания, которых необходимо придерживаться.

Главное правило – из рациона исключаются все «скоромные» продукты, то есть продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко и молочные продукты), в отдельные дни предписывается воздерживаться от употребления пищи, прошедшей термическую обработку, растительного масла, вина.

По пищевым ограничениям постные дни делятся на несколько «степеней строгости»:

«Сухоядение» – употребление холодной, не прошедшей термическую обработку пищи без добавления растительного масла. Разрешены хлеб, свежие, сушеные и квашеные овощи и фрукты, орехи.

«Варение без елей», или горячая пища, приготовленная без добавления масла, – разрешена термическая обработка в процессе приготовления блюд (варение, тушение, запекание, приготовление на пару).

«Разрешение на вино и елей» – разрешение на добавление в пищу растительного масла, также допускается и даже рекомендуется употребление умеренного количества виноградного вина.

«Разрешение на рыбу» – допустимо употребление рыбных блюд. Во время поста таких дня два. В праздник Благовещения (если он не приходится на дни последней недели Великого поста – Страстной седмицы) и в Вербное воскресенье. Допускается употребление рыбной икры, но не рыбы в Лазареву субботу.

Согласно каноническим правилам поста в будние дни пища принимается один раз в день – в вечернее время. В субботу и воскресенье пища принимается дважды – в обеденное время и вечером. Соблюдать эти правила можно только после консультации с врачом и священником.

Важно понимать, что в современных реалиях нет возможности формально установить единый канон поста, одинаково приемлемый для монашествующих, духовенства и мирян, для здоровых и болеющих, для детей и пожилых людей. В правилах поста православной церкви указаны наиболее строгие ограничения, на которые следует ориентироваться, но не воспринимать их как непреложный закон, не допускающий исключений.

К посту, как и к любой деятельности, направленной на самосовершенствование, следует подходить разумно и поэтапно. Начиная занятия спортом, мы не ждем от себя результатов, являющихся обычными для профессиональных спортсменов. Никто в трезвом уме не подступится к штанге в 100 кг, если до этого поднимал только 30. Если же рискнет, то, без сомнения, не только не достигнет результата, но и подорвет здоровье. А вот если заниматься регулярно, постепенно увеличивая вес снаряда, через несколько лет сможет без труда поднять недоступный в начале вес.

Зачастую начинающие постящиеся, не имея достаточного опыта в соблюдении пищевых ограничений, допускают во время Великого поста ряд ошибок в питании. Часто именно самый строгий и продолжительный пост стремятся соблюдать люди, формально относящие себя к православным верующим, но фактически не живущие церковной жизнью, не имеющие практики соблюдения многодневных постов.

Основные ошибки постящихся

Резкое исключение животной пищи

Традиционно к Великому посту подходят постепенно, соблюдая ограничения в употреблении животной пищи не только каждую среду и пятницу на протяжении года (исключая дни церковных праздников), но и в течение предваряющей сорокадневный пост Масленичной недели, также называемой «мясопустной», во время которой предписано воздержание от употребления мясной пищи. Резкий переход от привычного скоромного рациона с частым и обильным употреблением продуктов животного происхождения к питанию по строгому канону Великого поста приводит к обострению хронических заболеваний, нарушению углеводного баланса в сторону гипогликемии, что проявляется резкой слабостью, потливостью, головной болью, нередко обмороками.

Избыток углеводистой еды и продуктов с «пустыми» калориями

Внезапное изменение питания с переходом на постную пищу нередко влечет за собой постоянное фоновое чувство голода. Желание перекусить приводит к употреблению широко доступных, готовых к употреблению снеков. Такие продукты, как чипсы, лапша быстрого приготовления, сушки, сухарики, карамельные конфеты, шоколад, являясь формально постными продуктами, не могут считаться пищей, полезной для здоровья, так как имеют несбалансированный состав, практически лишенный витаминов, минералов, белка и клетчатки, с преимущественным содержанием углеводов и жиров, и высокую калорийность. При избыточном поступлении углеводов возрастает чувствительность к аллергенам, что ведет к обострению инфекционных и аллергических заболеваний.

Лишенный разнообразия рацион

Есть на протяжении семи недель только гречневую кашу на воде, яблоки или рис и квашеную капусту (да, и такое часто встречается) – это не вкусно, не полезно и быстро приедается. Следует стремиться к разнообразию рациона, благо сейчас для этого есть все возможности. Из овощей доступны капуста белокочанная, цветная, брокколи, морковь, свекла, тыква, лук репчатый и порей, сельдерей корневой и черешковый. Фрукты: яблоки, груши, гранат, хурма, цитрусовые, виноград. Бобовые: горох, нут, чечевица, соя, фасоль. Крупы: гречневая, овсяная, ячневая, пшенная, кукурузная, киноа, булгур.

Советы постящимся

- Употребляйте достаточное количество белковой пищи. Ежедневно ешьте продукты с высоким содержанием растительного белка (гречневая крупа, бобовые, киноа, тофу).
- Употребляйте достаточное количество растительного жира, источником которого могут служить растительные масла: подсолнечное, оливковое, миндальное, тыквенное (4 чайные ложки в день) и/ или орехи (грецкие, миндальные, фундук), 20–25 орехов в день.
- Употребляйте рыбу в те дни, когда это разрешено. Важно соблюдать умеренность, не более 300–350 г за день.
- Употребляйте достаточное количество растительной клетчатки. Отдавайте предпочтение необдирным крупам, добавляйте отруби в супы, каши. Обязательно ежедневно должны присутствовать овощи и фрукты.
- Ограничивайте употребление рафинированных, «быстрых» углеводов (сахар, сладости, сухофрукты, макаронные изделия, картофель). Из сладостей отдавайте предпочтение сухофруктам, меду.
- Компенсируйте потребность в углеводах за счет употребления продуктов, содержащих нерафинированные, «медленные» углеводы (крупы, овощи).

Несмотря на то, что значительное внимание уделяется пищевым ограничениям, пост не является диетой, не предполагает комфорта в процессе и физического оздоровления в результате, это ни в коей мере не лечебное питание. Смысл соблюдения поста – в его ограничительной составляющей, что имеет особое значение в контексте напряженной духовной работы православного человека над собой. Без сокращения плотских удовольствий, контроля за своими мыслями, словами, поступками, которые могут причинить боль или ранить ближнего, нет никакого смысла в соблюдении пищевых ограничений, накладываемых постом.

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк