

О грамотном с точки зрения здорового питания выходе из поста рассказали диетологи

17.04.2020

Великий пост длится семь недель, чтобы подготовиться к светлому празднику Пасхи. Это самый долгий и строгий пост. Чтобы не навредить своему здоровью, диетологи советуют выходить из поста постепенно. Так организм не будет испытывать стресс.

Вводить основные блюда стоит постепенно, в первый день окончания поста специалисты не рекомендуют объедаться. Этим может негативно сказаться на работе желудочно-кишечного тракта. «Пищеварительная система отвыкла от приличного количества пищи. Если не рассчитать порцию, то можно спровоцировать обострение желудочно-кишечного тракта», — рассказывает врач-диетолог Анна Чайкина — «Чтобы печень и желчный пузырь «не сошли с ума» от выработка ферментов, стоит поставить на стол блюда из нежирной рыбы и морских продуктов», — советует Чайкина.

В первый день специалист советует сделать упор на фруктах, крупах и салатах. Для заправки стоит использовать йогурты. Майонеза и жирных соусов лучше избегать.

Мясо включать в рацион стоит постепенно.

«Мясо и рыбу добавлять в рацион небольшими порциями на протяжении семи дней. Белок усваивается легче, если употреблять рыбу. Поэтому первую неделю можно совмещать рыбу с молочными продуктами. А потом на вторую неделю уже добавлять постепенно мясные блюда», — рекомендует Чайкина.

В первые дни лучше постепенно начинать вводить молоко и яйца. Есть лучшего в регулярно: пять раз в день, но небольшими порциями.

Особенно важно к рекомендациям диетолога стоит отнести людям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, дыхательной пищеварительной, эндокринной и мочеполовой.

При этом не стоит забывать, что резкая смена рациона отражается и на здоровых людях, поэтому диетологи советуют всем без исключения выходить из поста постепенно, равномерно добавляя в меню новые продукты.

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/8842474.html>

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)