

## Что можно есть в Великий пост: правила питания

Великий пост самый строгий. Основными продуктами питания в данный период являются соления и варения из овощей и фруктов, лук, морковь, капуста, свекла, бобовые, яблоки, апельсины, орехи, сухофрукты.

Первую неделю придерживаются особо строгого поста. В первый день (Чистый понедельник) необходимо полностью воздержаться от принятия пищи. Затем, со вторника по пятницу, можно есть хлеб, соль, сырые фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, мед, пить воду (разрешено сухоядение), а в субботу и воскресенье – горячую пищу с маслом.

Во вторую-шестую недели поста на понедельник, среду и пятницу предписано сухоядение, на вторник и четверг – горячая пища без масла, а на субботу и воскресенье – горячая с маслом.

В период Страстной седмицы придерживаются строгого поста. Во все дни этой недели разрешается сухоядение, причем в пятницу нельзя употреблять пищу до выноса плащаницы.

В церковный праздник Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) (если он не выпадает на Страстную седмицу) и в Вербное воскресенье (за 7 дней до Пасхи) можно кушать рыбу. В Лазареву субботу (перед Вербным воскресеньем) допускается употребление в пищу рыбной икры.

Согласно монастырскому Уставу вышеперечисленные правила обязательны для соблюдения среди монахов. Мирянам не обязательно придерживаться строгости поста. Прихожане согласовывают календарь питания с духовными наставниками, учитывая все жизненные обстоятельства, состояние здоровья и особенности организма.

В статье приведен календарь монастырского Устава, который дает представление о степени строгости поста по дням. Каждый человек в индивидуальном порядке вместе с духовником определяет меру строгости своего поста.



Кому разрешается не соблюдать пост

По физиологическим, медицинским и возрастным причинам от вхождения в пост лучше отказаться детям, пожилым, беременным и кормящим женщинам, людям с нарушенным обменом веществ, больным диабетом, людям с пищеварительными заболеваниями, онкобольным, страдающим от дисфункции почек, проходящим послеоперационную реабилитацию, людям с хроническими заболеваниями и острыми респираторными инфекциями.

**Разрешенные продукты во время Великого поста**

**Овощи и фрукты.** Эти продукты являются основой постного питания. Овощи используют для приготовления салатов, основных блюд, закусок и гарниров. Фрукты становятся отличной альтернати-

вой десерта и полезным перекусом. Их большое разнообразие позволяет сделать свой рацион насыщенным и интересным.

**Сухофрукты и орехи.** Курага, чернослив, финики, изюм, грецкие орехи, миндаль, кешью станут главными лакомствами во время поста. Эти продукты богаты витаминами, а орехи содержат высокий процент жиров и белков. Однако не стоит забывать об их высокой калорийности.

**Крупы.** Рынки и супермаркеты предлагают большое разнообразие круп: рис, гречка, киноа, кукурузная крупа, овсянка, производные пшеницы станут отличным гарниром. Приправив кашу медом, сухофруктами или орехами можно получить сладкий и сытный десерт. Крупы являются источником сложных углеводов, что отвечает за чувство насыщения и позволяет долго не ощущать голода.

**Бобовые культуры.** Соя, горох, нут, чечевица, бобы, фасоль – отличный источник белка во время поста. Правильно приготовленные блюда заменят мясные продукты. Тем, кто не может отказаться от молочных продуктов можно разнообразить свой рацион сырами, молоком, йогуртом, которые делаются из сои. По своим вкусовым качествам они не уступают продуктам, изготовленным на молочном сырье.

**Грибы.** Ценный источник белка и альтернатива мясу. Их употребляют в пищу в сыром, сушеном, соленом виде, тушат, жарят, варят, готовят на пару.

**Рыба и морепродукты.** Разрешается только 2 раза в пост – на Благовещение Пресвятой Богородицы и в Вербное воскресенье. Рыбу лучше не жарить. Рекомендуются отдать предпочтение тушеным, вареным или приготовленным на пару блюдам.

**Растительное масло.** Служит источником жиров и жирорастворимых витаминов. Добавляется в качестве заправки к салатам и гарнирам. Разрешено в дни нестрогого поста.

**Мед.** Его едят в качестве десерта, а также добавляют в другие блюда: фруктовые салаты, каши, кисели, компоты, выпечку.

**Кондитерские и хлебобулочные изделия.** Разрешены те продукты, для приготовления которых не используют яйца и продукты молочного происхождения.

#### **Что нельзя кушать во время Великого поста**

- Мясо и все производные продукты: колбасные изделия, ветчину, копчености.
- Животные жиры
- Яйца и продукты, для производства которых они используются.
- Молочные продукты: молоко, кефир, йогурт, сметана, сыры, сливочное масло
- Пищу с интенсивным вкусом: слишком соленые или сладкие продукты, пряности
- Рыбу и морепродукты (за исключением Благовещения Пресвятой Богородицы и в Вербного воскресенья)
- Жирные сладости: сдоба, шоколад, фаст-фуд
- Растительное масло (разрешается только в дни нестрогого поста)
- Алкоголь (в нестрогие дни допускается немного вида – до двух бокалов)
- Нельзя переедать

#### **Правила поведения и традиции Великого поста**

Великий пост – важный период для христиан, во время которого люди проверяют и воспитывают себя. В этот период не только придерживаются пищевых ограничений, а и отказываются от удобств повседневной жизни, освобождая место для духовных ценностей.

#### **Великий пост подразумевает некоторые ограничения:**

- Из рациона питания исключают мясные, молочные продукты, яйца и рыбу. В некоторые дни запрещено приправлять пищу растительным маслом.
- Запрещается употреблять алкоголь, за исключением воскресных дней, когда разрешается вино в количестве до двух бокалов.
- От табакокурения рекомендуют воздерживаться на протяжении всего поста.
- В период Великого поста следует отказаться от свадьбы и венчания.
- Супругам рекомендуют воздерживаться от интимной близости
- В пост нельзя веселиться, посещать развлекательные мероприятия, тратить слишком много времени на просмотр телепередач, социальные сети и компьютерные игры.
- Нельзя допускать негативных мыслей, ссориться, ругаться с окружающими людьми, поддаваться агрессии, злости, ссорам, зависти и осуждению.

#### **Питьевой режим**

Во время поста необходимо тщательно следить за питьевым режимом. В сутки рекомендуется выпивать 1,5-2 литра чистой воды. Мозг человека часто ошибочно воспринимает чувство жажды, как

голод. При желании отправиться на перекус, рекомендовано выпивать стакан воды. Это предотвратит переедание.

#### **Что делать если угощают непостной пищей?**

В дни Великого застолья может произойти ситуация, когда в гостях или на застолье угощают непостными блюдами, от которых нельзя отказаться, чтобы не обидеть хозяйку. В таком случае можно



позволить себе употребление запрещенных продуктов. Однако после этого следует возложить на себя более строгие обязательства поста.

#### **Как питаться после окончания поста**

В первую очередь нужно соблюдать осторожность в период пасхального разговения. Не стоит налегать на яйца и мясные продукты. Это является большой нагрузкой для организма и может привести к возникновению или обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Следует постепенно увеличивать в рационе долю пищи животного происхождения. В первые дни рекомендуют добавить молочные продукты, рыбу, яйца, и в последнюю очередь мясо. Не стоит налегать на жирную, копченую и пряную пищу. Отдавать предпочтение следует блюдам, приготовленным путем варки, тушения или на пару. В период разговения также не следует в большом количестве употреблять алкогольные напитки. От крепкого спиртного лучше отказаться, отдав предпочтение вину. Соблюдение этих правил уменьшит стресс для организма.