С 28 ноября по 6 января многие православные люди соблюдают Рождественский пост. Терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК рассказала о том, кому стоит воздержаться от соблюдения поста, какие продукты растительного происхождения помогут восполнить дефицит недостающих витаминов, а также предостерегла от излишнего потребления ряда овощей и зерновых культур.

Изменение рациона является стрессом для организма, и резкий переход на питание исключительно растительной пищей может сопровождаться неприятными последствиями. К ним относится: нарушение пищеварения, обострение хронических заболеваний, резкая потеря веса, головные и зубные боли, аллергические реакции, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже депрессивные состояния. Поэтому важно постепенно готовить организм к соблюдению поста, заранее начинать вводить в повседневное меню больше блюд из растительных ингредиентов.

Некоторым категориям граждан и вовсе стоит воздержаться от соблюдения поста — например, детям и подросткам, беременным и кормящим женщинам. Также переход на растительную пищу не рекомендован тем, чей образ жизни связан со значительной физической активностью — спортсменам и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом. Кроме того, пациентам с хроническими заболеваниями или различными нарушениями обмена веществ, острыми инфекционными заболеваниями, лучше сосредоточиться на своём лечении и не усугублять состояние дополнительными ограничениями.

Чтобы во время поста компенсировать нехватку микроэлементов, поступающих в организм с пищей животного происхождения, рекомендуется ввести в рацион продукты, содержащие витамины группы В. Например, витамином В2 богаты пророщенные ростки пшеницы, рожь или овес. Витамин В6 содержится в некоторых видах рыбы, например, семге, скумбрии, тунце — в определенные дни поста разрешено потребление рыбы. Сложнее всего придётся с витамином В12, т.к. обычно он содержится исключительно в продуктах животного происхождения. Его можно употреблять в форме лекарственного препарата после консультации с лечащим врачом. Еще один способ восполнить недостаток витамина — купить зеленые водоросли и спирулину. По некоторым научным данным, эти редкие продукты также содержат В12.

Продукты растительного происхождения очень полезны для здоровья, но в отношении некоторых фруктов, овощей и корнеплодов особенно важно избежать избыточного потребления, чтобы не нанести вред организму. Например, белокочанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи, редис и репа, которые часто используются в качестве гарнира, содержат зобогенные вещества, препятствующие усвоению йода. Чрезмерное потребление зерновых и бобовых культур способно вызвать дефицит кальция, цинка и железа. Свежие фрукты и овощи с кожицей, орехи и семена, а также цельнозерновые продукты способствуют поступлению в кишечник полезной клетчатки, однако и с ними нужно соблюдать меру. Организм не усваивает клетчатку свыше определённого объёма — это может вызвать газообразование, вздутие живота и спазмы.

«Важно соблюдать несколько простых правил по сочетанию разных групп продуктов. Во-первых, плохо сочетаются кислые фрукты – например, лимон, грейпфрут, апельсин, ананас, а также содержащие крахмал продукты — крупы, бобовые, картофель, банан. Это связано с тем, что крахмал расщепляется определенным ферментом – амилазой, а она наиболее активна именно в нейтральной или щелочной среде. Получается, что кислые продукты способствуют изменению pH (кислотности) среды и нарушению процессов пищеварения. С кислыми продуктами вообще надо быть осторожным — их сочетание с орехами, содержащими растительный белок, в одном приёме пищи также негативно влияет на пищеварение. Дело в том, что расщепление и переваривание белка происходит в желудке с помощью соляной кислоты, а продукты с кислым вкусом замедляют её выделение. В итоге это может привести к ощущению тяжести после еды, неприятному запаху изо рта и другим симптомам. Однако, если правильно составить рацион, восполнять дефицит витаминов и микроэлементов соответствующей растительной пищей и знать меру в ее потреблении, то соблюдение поста принесёт не только духовную пользу, но и будет полезно организму», — прокомментировала врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК, Марина Орехович.

Википедия страхования