

# Аскеза – для души и тела

Рассказываем, как правильно поститься, для чего нужно воздержание от пищи и какие именно продукты подойдут для питания в ближайшие полтора месяца

Великий пост у православных христиан в 2022 году начался 7 марта и закончится 23 апреля: он длится 40 дней. Этот пост считается самым главным и строгим. Каждый год даты сдвигаются и выпадают на разные числа, но всегда сразу после Масленицы. Первый день – Чистый четверг, последний – Великая суббота.

## Как правильно поститься

Кто-то воспринимает пост как диету и возможность похудеть. Это неправильный подход: чтобы скорректировать фигуру, нужно взять за основу правильное сбалансированное питание, физическую активность и консультации с эндокринологом. Плюс во время поста основная часть продуктов приходится на углеводы, и при неправильном расчете, наоборот, можно поправиться.

Воздержание в пище во время поста – про часть духовной работы, но не ее основа. Важно уделять время самопознанию, чистоте и качестве речи, мыслей. Пост – своего рода аскеза: человек жертвует привычным удовольствием ради достижения цели и приобретения опыта. По этой же причине не рекомендуется самообманом, например, заменять животное мясо на растительное.

Если говорить о питании: постящиеся придерживаются жесткого меню со строгими ограничениями. При этом остается большое количество продуктов и блюд, которые можно включать в рацион.

Исключаются продукты животного происхождения: мясо, птица, колбасы, сосиски, полуфабрикаты; рыба; молоко и кисломолочные продукты, сыр, и яйца, и продукты с их содержанием; сливочное масло и продукты с его содержанием; сливочные соусы; алкоголь.

Но в течение поста есть несколько дней, когда допускаются послабления и запрещенные продукты из списка.

## Что можно есть в Великий пост

Основные продукты: овощи и фрукты, бобовые, орехи, цитрусовые, сухофрукты. Блюда едят в сыром или отварном виде, на пару или из духовки.

Какие продукты можно есть в пост: злаки и каши на воде без сливочного и масла гхи; овощи и фрукты; черный хлеб или хлебцы; бобовые, баклажан и

цуккини, орехи и грибы; цветная и брюссельская капуста, брокколи, бок чой, спаржа; все виды зеленых салатов; чечевица, нут, горох, соя, фасоль, бобы – главные источники белка; подсолнечное масло (в разрешенные дни). Рыба допускается два раза: на Вербное воскресенье и Благовещение Пресвятой Богородицы. Можно приготовить на пару, потушить или запечь в духовке. Также можно кушать мед; хлебобулочные и кондитерские изделия, в составе которых нет молочной продукции и яиц.

## Что нельзя есть в Великий пост

Нужно воздержаться от следующей пищи: мясо и мясная продукция (копчености, ветчина, колбасные изделия; яйца и продукты, в составе которых они используются); блюда с насыщенным разнообразным вкусом (сладкие, соленые, копченые), молочная продукция (кефир, молоко, ряженка, йогурт, сливочное масло, сыры, сметана, а также блюда, в составе которых они используются), фастфуд, шоколад, сдоба, алкоголь, рыба (кроме разрешенных дней); подсолнечное масло (кроме разрешенных дней).

## Питание в Великий пост по дням

Первая неделя – самая строгая, а в первый день постящиеся голодают и отказываются от любой пищи.

По понедельникам, средам, пятницам едят холодную пищу без растительного масла.

Во вторник и четверг разрешается вареная, тушеная, запеченная пища без масла, а в субботу и воскресенье для приготовления пищи разрешено использовать растительное масло, позволительно немного виноградного вина (кроме Страстной недели).

В выходные можно готовить горячие блюда с растительным маслом, допускается немного красного вина, кроме Страстной недели.

Во время Великого поста рыба и морепро-

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА 2022													
с 7 марта по 23 апреля													
Март							Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
строгий пост запрещены мясо, яйца, молочная продукция, рыба							пост запрещены мясо, яйца, молочная продукция, разрешена рыба						
							16 православный праздник						

Календарь питания в Великий пост							
Седмицы (недели)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1-я	Ничего не едят	Хлеб, вода	Сырая, без масла	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Вареная, с маслом, вино	Вареная, с маслом, вино
2-я	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, с маслом, вино	Вареная, с маслом, вино
3-я	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, с маслом, вино	Вареная, с маслом, вино
4-я	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, с маслом, вино	Вареная, с маслом, вино
5-я	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, с маслом	Сырая, без масла	Вареная, с маслом, вино	Вареная, с маслом, вино
6-я	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, без масла	Сырая, без масла	Вареная, с маслом, вино, икра	Вареная, с маслом, вино, рыба
Страстная седмица	Сырая, без масла			Вареная, с маслом, вино	Ничего не едят	Сырая, без масла, вино	ПАСХА

дукты допускаются два раза: 7 апреля на Благовещение и 25 апреля на Вербное воскресенье. В Лазареву субботу можно съесть немного рыбной икры.

Можно пить чай и кофе, воду, разнообразные кисели, морсы, соки, компоты. При интенсивных тренировках добавляются белковые протеиновые коктейли без молочной сыворотки в составе.

Источник информации: спорт24.ru

