



Самый строгий и долгий В понедельник, 27 февраля, у православных христиан начинается Великий пост

Это – самый продолжительный и строгий из православных постов. Но нельзя сказать, что в это время верующих ждет тотальное ограничение в еде — в пост есть место и фруктам, и красной икре, и даже вину, просто это можно позволить себе не каждый день. Рассказываем о том, что можно и нельзя есть в пост и когда можно ограничиваться не только водой с хлебом.

Главные правила

Если вы и собрались перейти на ограниченное питание, прежде всего нужно проконсультироваться с врачом.

Поститься не рекомендуют беременным и кормящим женщинам, детям и пожилым людям, пациентам с заболеваниями ЖКТ, а также при диабете, онкологии и хронических заболеваниях.

Строгая диета – не обязательная часть Великого поста (как и купели в Крещение). Самое главное – это не обряды, а молитва и очищение духа. Одно из главных правил духовного очищения – молитва. Важно посещать храм, помнить о покаянии, следить за собой, совершать как можно больше добрых дел, уделять время близким, помогать малоимущим, одиноким и нуждающимся. И очень важно говорить больше приятных слов от чистого сердца.

Как готовиться

Пост предваряет неделя Масленицы, обычай которой пришли к нам из язычества. Тем не менее праздник любим христианами, он давно превратился в неотъемлемую часть церковного календаря, в котором зовется Сырной седмицей.

Ограничение привычного рациона во время Великого поста может обернуться большим стрессом для организма, поэтому готовиться к такому стоит заранее.

Для этого за две недели до поста нужно начать сокращать в рационе долю мяса и других продуктов животного происхождения, каждый день увеличивать долю растительной пищи (запасайтесь белком), а за неделю до поста – «протеститься» с кисломолочными продуктами.

Особый режим питания

Самые строгие недели поста – первая и Страстная седмица (в 2023 году длится с 10 по 15 апреля). Самые преданные христиане в эти дни, бывает, ограничивают себя одним только хлебом, но в остальное время требования к столу не такие строгие.

В частности, в первую и последнюю (Страстную седмицу) полностью запрещается скоромное – продукты животного происхождения. В будние дни едят один раз в день – вечером; по субботам и воскресеньям два раза – в обед и вечером. В понедельник, среды и пятницы принимается холодная пища без масла, а во вторники и четверги – горячая пища без масла, тогда как по субботам и воскресеньям можно употреблять растительное масло и по желанию немного виноградного вина (кроме субботы Страстной седмицы). В Великую субботу многие верующие также не едят до наступления Пасхи.

Что включить в рацион

В пост разрешено есть овощи, фрукты и ягоды, орехи и сухофрукты, черный хлеб и хлебцы, злаки, грибы, зелень, мед, бобы: чечевицу, сою, нут, фасоль. Также можно есть хлеб, в составе которого нет яиц и масла. В определенные дни разрешается растительное масло и вино.

Категорически же запрещены в пост мясо и птица, молочные продукты, яйца (и все продукты, которые их содержат), сдоба и кондитерские изделия, сливочные соусы, колбаса и алкоголь (кроме вина в определенные дни).

Главное правило поста – исключение всей животной пищи: мяса, рыбы, птицы, молока и молочных продуктов, яиц. Соответственно, основу рациона будут составлять растительные продукты – зерновые, бобовые продукты, овощи, фрукты, орехи, грибы.

Особое внимание в период поста стоит уделить соевым продуктам. Их сейчас великое множество – соевое молоко, сыр-тофу, все это стоит включать в свое питание.

Психология постной диеты

В отсутствии животной пищи, которая богата белком и способствует длительному ощущению сытости, возможны частые приступы голода. В этот период есть большой соблазн переест выпечки и сладостей. Однако, ни о каком очищении в этом случае речи не идет. Чтобы не испытывать голода, питайтесь регулярно.

Старайтесь, чтобы во время поста не страдал ваш режим питания. Не пропускайте завтраки, не забывайте о перекусах.

Иногда не так сложно правильно начать пост, как его завершить. Казалось бы, все позади, запреты сняты, можно вкушать запретные продукты. Однако, хочу вас предостеречь от переядания после поста. Начинайте включать животную пищу в свое питание после поста постепенно и обязательно сочетайте ее с растительной пищей – овощами и зерновыми продуктами.

Главное – мир в душе

Целиком все запреты соблюдают лишь священнослужители и особо истово верующие. Для мирян ограничения условны. Если для человека трудно исключить из рациона какой-либо продукт, церковь не возбраняет это – главное прийти к духовному очищению. Кроме того, на питание могут влиять медицинские показания и жизненные обстоятельства.

То же касается запрета на плотские удовольствия. Мир и согласие в семье и ставится превыше запретов, и если один из супругов настаивает на близости, то второй не должен отказывать ему даже в дни поста.

Также во время постов христиан не принято играть свадьбу, венчаться и устраивать шумные торжества.

Считается, что в первые 40 дней поста человек приближается к Богу через ограничения, молитвы и покаяние, а в последнюю неделю сам Христос идет навстречу человеку.

Информация: fontanka.ru, iz.ru, menunedeli.ru

Примерное меню на одну постную неделю

Понедельник

Завтрак: овсянка с помидорами и луком
Обед: салат из капусты с огурцом; постный суп из чечевицы
Полдник: постные хлебцы с пастой из оливок
Ужин: зеленая стручковая фасоль

Обед: суп с томатной пастой и лапшой; постные свекольные котлеты
Полдник: вертута с тыквой
Ужин: ароматная чечевица с овощами

Вторник

Завтрак: каша из пшеницы пшеницы по-турецки
Обед: салат из свежей капусты с яблоком; постный суп из чечевицы
Полдник: постные хлебцы с пастой из оливок
Ужин: зеленая стручковая фасоль

Пятница

Завтрак: сладкий плов с сухофруктами и орехами
Обед: салат из редиски и огурцов; морковный суп-пюре с хрустящим нутом
Полдник: вертута с тыквой
Ужин: цветная капуста в духовке

Среда

Завтрак: каша из пшеницы по-турецки
Обед: суп с томатной пастой и лапшой; постные свекольные котлеты
Полдник: салат со свеклой, морковью и апельсином
Ужин: ароматная чечевица с овощами

Суббота

Завтрак: «омлет» без яиц
Обед: салат из запеченной кукурузы с помидорами; морковный суп-пюре с хрустящим нутом
Полдник: кисель из вишни
Ужин: лаханоризо

Четверг

Завтрак: сладкий плов с сухофруктами и орехами

Воскресенье

Завтрак: паштет из чечевицы на бутерброды
Обед: гаспачо; котлеты из моркови постные
Полдник: печеные яблоки с изюмом, орехами и медом
Ужин: лаханоризо

Источник меню: menunedeli.ru

Календарь питания на Великий пост – 2023						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Февраль						
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Апрель	
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
ничего	сухоядение	пища без масла	пища с маслом, немного вина, рыба	ничего	пища с маслом, немного вина	Пасха, окончание Великого поста, праздничный стол