

Основные ошибки соблюдения Великого поста

1. Недостаток белка

Белок является важнейшим строительным элементом для клеток человеческого организма. Если резко исключить животную пищу, это может спровоцировать обострение хронических заболеваний, нарушение углеводного баланса в сторону гипогликемии. Симптомы этого состояния могут проявиться в виде резкой слабости, потливости, головной боли и даже обморока.

Для того чтобы насыщать свой организм этим важнейшим нутриентом, нужно вводить в постное меню растительный белок. Он содержится в таких продуктах:

соя, соевое мясо;
орехи;
фасоль, бобы, нут;
грибы;
крупы.

2. Переизбыток углеводов

Много продуктов с "пустыми" калориями и углеводистой едой. Такая еда часто несбалансирована, в ней почти нет витаминов, минералов, белка и клетчатки, зато много калорий. А слишком большое поступление углеводов может привести к обострению инфекционных и аллергических болезней. Для того чтобы избежать таких проблем, нужно следить за достаточным количеством в меню овощей, фруктов и зелени. Желательно как можно чаще употреблять в пищу:

овощные и фруктовые салаты;
овощные супы, борщи;

3. Дефицит витаминов и однообразный рацион

Еще одним минусом, который часто приписывают постному меню, считается острая нехватка витаминов и минералов. Действительно, если несколько недель питаться одной овсянкой на воде и сухим хлебом, такой рацион вряд ли можно назвать полезным.

Для того чтобы обогатить постный стол витаминами и микроэлементами, используйте такие продукты:

сезонные свежие овощи и фрукты;
сухофрукты (финики, курага, чернослив, изюм, инжир);
свежая зелень.