

Оздоровительное значение поста



**Сергеев Валерий
Николаевич,**

д.м.н., главный научный
сотрудник отдела соматической
реабилитации и активного
долголетия.

ФГБУ «НМИЦ РК» Минздрава
России.

Понятие **«пост»** присутствует во многих религиях: в православии, в католицизме, в исламе, в иудаизме. Сейчас едва ли не каждый ресторан или кафе предлагают постное меню.

В обществе **пост** часто воспринимается как **своеобразная диета**, которая в последнее время стала довольно модной. **Это не лишено смысла: с точки зрения медицины Великий пост -- очищающая организм диета, выводящая шлаки и укрепляющая иммунитет.** Для зимы характерен **белково-жировой обмен**, для лета -- **белково-углеводный.** Поэтому природный смысл поста заключается в том, чтобы переключиться с одного типа обмена на другой, не ослабив организм.





Великий пост является самым важным из всех 4 многодневных постов, установленных к соблюдению верующими и всеми желающими в течение каждого года. Он является самым древним постом с многовековой историей, связан со скорбными событиями, описанными в Священном Писании.

Начинается пост в 2019 году 11 марта и заканчивается сразу перед [Пасхой](#) 27 апреля, длится 48 дней и состоит из двух частей:

1. Святой Четыредесятницы. Установлен в память о 40-ка днях, проведенных Иисусом в пустыне в полном одиночестве, голоде, холоде и других лишениях.

2. Страстной недели. Установлен, как поминание скорбных событий, которые пережил Иисус за одну неделю, предательство, судилище, распятие.

Кроме того, Великому посту предшествует четырехнедельный подготовительный период, на протяжении которого запрещается употреблять мясо по понедельникам, средам и пятницам. Можно сказать, что именно с этих запретов и начинается вхождение в Великий пост:

- * первая неделя – **О Закхее** – с 11 февраля по 17 февраля;
- * вторая неделя – **О мытаре и Фарисее** – с 18 февраля по 24 февраля;
- * третья неделя – **О блудном сыне** – с 25 февраля по 3 марта;
- * четвертая неделя – **О страшном суде** – с 4 марта по 10 марта.

Каждая неделя как подготовительного периода, так и святой Четыредесятницы имеет свое название, связанное с различными религиозными событиями и выдающимися православными святыми.

На каждый день недели установлен разрешенный календарь питания, который для мирян может быть значительно ослаблен!

ВЕЛИКИЙ ПОСТ. Календарь питания по дням.

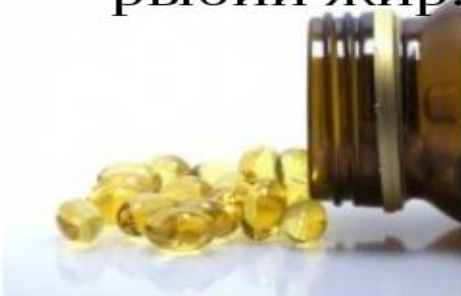
Седмицы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1-я Подготовительная	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед
2-я Подготовительная	мясоед	мясоед	рыба	мясоед	рыба	мясоед	мясоед
3-я Подготовительная	масленица	масленица	масленица	масленица	масленица	масленица	масленица
1-я седмица	ничего не едят	хлеб, вода	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
2-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
3-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
4-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
5-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
6-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом, икра	РЫБА
Страстная седмица	сырая пища без масла	сырая пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	ничего не едят	вареная пища без масла	ПАСХА

На праздник Благовещения 7 апреля - **РЫБА**

Основным запретам во время Великого поста, касающимся питания, является **полный запрет на употребление пищи животного происхождения на протяжении всего периода поста.**

Животного происхождения:

- сливочное масло;
- сыр и другие молочные продукты;
- яичный желток;
- рыбий жир.



Что касается запретов на протяжении семи недель святой Четыредесятницы, то они зависят от выбранной степени сложности соблюдения Великого поста:

- полный отказ от пищи, разрешается только вода (устанавливается только в первый день поста и в Страстную пятницу, только для монашествующих);
- строгий пост на хлебе и воде (устанавливается очень редко и только для монашествующих);
- сухоядение, разрешается вкушать лишь пищу растительного происхождения, не прошедшую термическую обработку;
- горячая пища без добавления растительного масла;
- горячая пища с добавлением растительного масла;
- горячая пища с растительным маслом, небольшое количество красного натурального вина.

В дни религиозных праздников, которые выпадают на дни поста, когда можно добавлять рыбу и морепродукты, разрешается также и употребление небольшого количества красного вина.

Очень важным моментом в понимании того, что разрешается и что запрещается на Великий пост, является то, что в календаре питания по дням для мирян в 2019 году предусмотрены различные послабления, которые для верующих согласовываются с духовником, а для всех остальных, желающих соблюдать Великий пост, вполне допустимо самостоятельное принятие решений на этот счет.

Для больных и ослабленных будет вполне достаточно отказаться от мяса, если здоровье позволяет, то и от некоторых других продуктов животного происхождения.



Начало поста открывает Чистый понедельник – 11 марта, в этот день принято было заниматься уборкой, приведением себя и всего вокруг в порядок, от еды было предписано отказаться полностью, употребляя только воду.

С Чистого понедельника начинается первая, одна из двух самых строгих седмиц Великого поста, которая называется «Торжество православия». В храмах идут службы обо всех, кто канонизирован церковью в лике Святых, посвятивших свою жизнь на алтарь процветания православия.

Вторая неделя Великого поста называется «Святителя Григория Паламы», архиепископа Фессалоникийского.

Третья неделя Великого поста называется «Крестопоклонная», в храмах проходят чествования главного символа Православной веры – Креста, состоится вынос Креста из алтаря.

Четвертая неделя Великого поста называется «Преподобного Иоанна Лествичника», богослова отшельника, проведшего всю свою жизнь в монастыре на Сенайской горе.

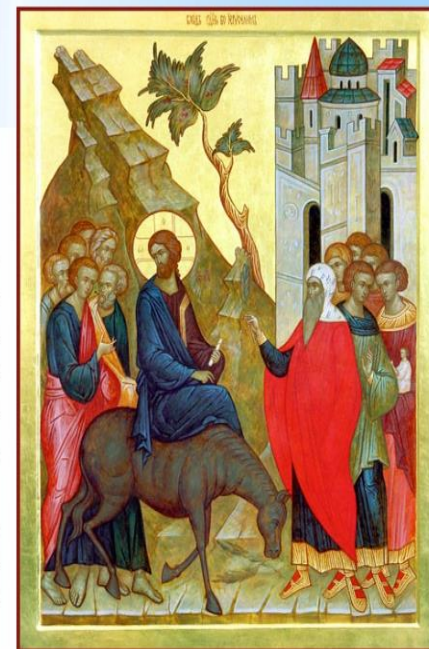
Пятая неделя Великого поста называется «Преподобной Марии Египетской», чья жизнь стала примером того, что раскаяться и найти путь к богу никогда не поздно, если это искреннее, выстраданное желание.

Шестая неделя Великого поста называется «Цветоносная или Пальмовых ветвей», воспоминания о вхождении Иисуса в Иерусалим, как победителя и спасителя людей.

Вход Господень В Иерусалим

(шестое воскресенье Великого Поста)

Общее воскресение прежде
Твоя страсти уверяя, из
мертвых воздвигл еси
Лазаря, Христе Боже. Темже
и мы, яко отроцы, победы
знамения носяще, Тебе,
Победителю смерти, вопием:
осанна в вышних,
благословен грядый во имя
Господне!





Страстная неделя (седмица) – это последняя неделя Великого поста.

Это неделя поминания о тех *страстях* (страданиях), которые претерпел на кресте Христос.

Седьмая неделя Великого поста носит название Страстной недели, в питании предписан самый строгий пост, запрещены и любые увеселительные мероприятия, верующие поминают скорбные события страданий Иисуса.

На Страстной неделе каждый день наполнен скорбными событиями, поэтому канонизирован церковью и имеет название Страстного.

Питание на этой недели:

22 апреля, понедельник – сухоядение;

23 апреля, вторник – сухоядение;

24 апреля, среда – сухоядение;

25 апреля, четверг – сухоядение;

26 апреля, пятница – **отказ от пищи!!!**

27 апреля, суббота – сухоядение, один раз в день вечером после появления на небе первой звезды.

28 апреля, Воскресенье, Пасха – Мясоед.

Отказ от пищи в пятницу, связан с памятными скорбными событиями, именно в пятницу Иисус был распят на кресте.

С наступлением великого Господня Воскресения, снимаются все ограничения по питанию, можно приступать к празднованию Пасхи.

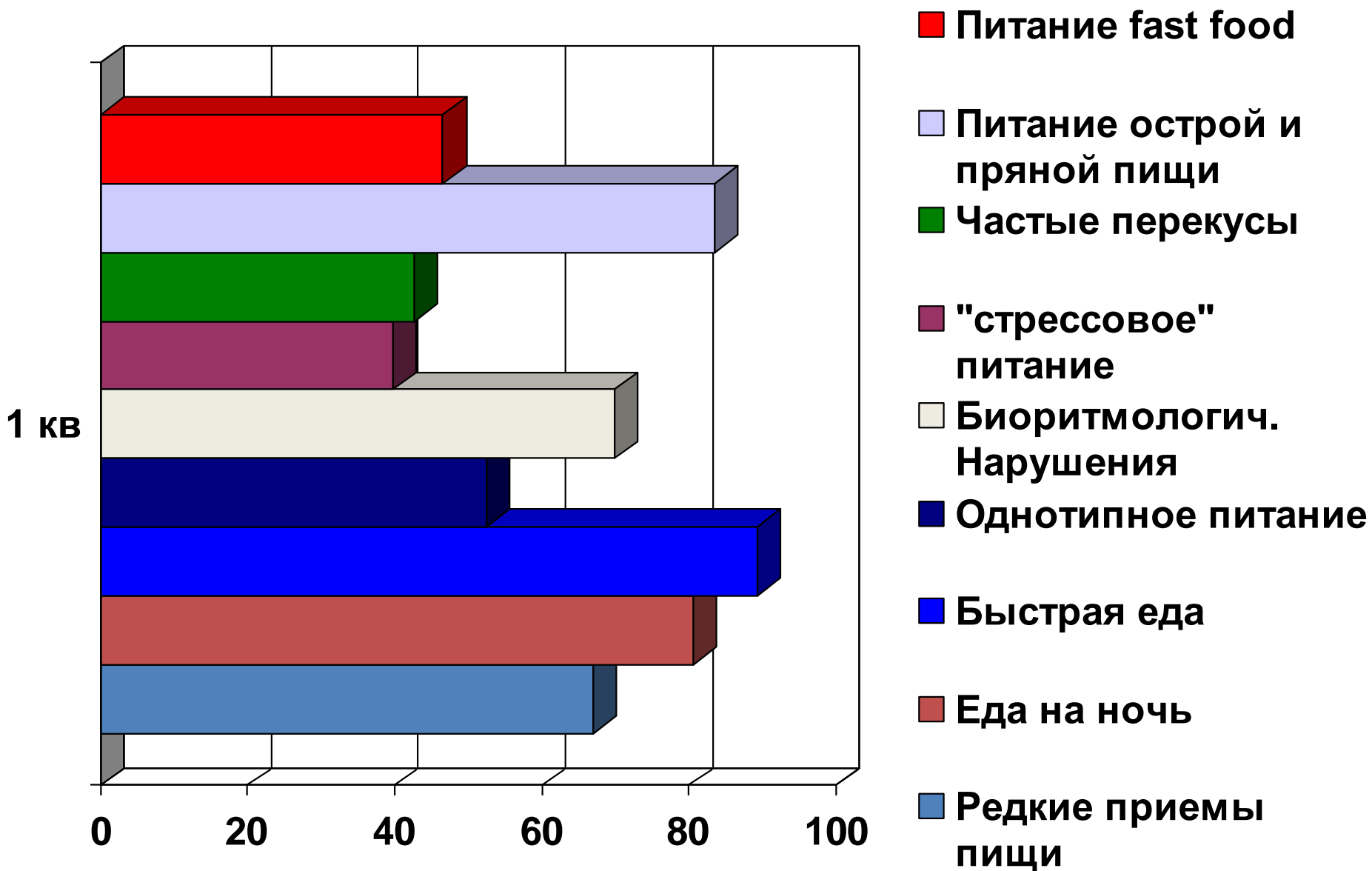


В Европе на заболевания, связанные с питанием (алиментарно-зависимые заболевания), приходится 41% от общего числа заболеваний, среди них сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) составляют 61%, а онкологические заболевания – 32%, а в 39% случаев нарушения питания играет определенную роль, то есть всего -79%!

Объективные причины алиментарных нарушений:

- 1. Воздействие экопатогенов;**
- 2. Современные технологии получения продуктов питания;**
- 3. Современные способы кулинарной обработки пищевых продуктов, приводящие к потерям эссенциальных нутриентов;**
- 4. Скрытая и явная мальабсорбция;**
- 5. Фармакологический прессинг;**
- 6. Рекомендации уменьшения энергоемкости пищевых рационов на фоне гиподинамии;**
- 7. Нарушение режима питания и однотипное питание.**

Субъективные причины алиментарных нарушений.



Повышенное выведение пищевых ингредиентов, вызываемое приемом лекарственных средств

Группы лекарственных средств	Лекарственное средство	Пищевой ингредиент
Антацидные средства	Алюминия гидроксид, Натрия бикарбонат	Фосфор, кальций, витамин Д, фолиевая кислота
Антибиотики	Тетрациклин	Кальций, витамин К
Анальгетики	Аспирин	Железо
Противовоспалительные средства	Колхицин Сульфаниламиды	Жиры, витамин В12, фолиевая кислота
Гипотензивные средства	Гидралазин	Витамин В6
Противосудорожные ср-ва	Фенитоин	Фолиевая кислота, вит. Д
Противотуберкулезные ср-ва	Изониазид	Витамин В6, никотиновая кислота, витамин Д
Диуретики	Фуросемид, этакриновая кислота, тиазиды	Калий, натрий, цинк
Слабительные	Сена, фенолфталеин, бисакодил	Калий, кальций, магний, витамины группы В
Транквилизаторы	Хлорпромазин	Рибофлавин

«Медикаментозная» мальабсорбция, должна привлекать пристальное внимание врачей, как серьезный фактор, способствующий и поддерживающий полинутриентную недостаточность эссенциальных микронутриентов питательных веществ: – витаминов, минералов, ПНЖК (особенно класса омега – 3 и омега – 6), биофлавоноидов, катехинов, каротиноидов, хронический дефицит которых в питании рассматривается в качестве ведущей причины возникновения и распространения неинфекционной патологии и преждевременного старения.

Экономические затраты, связанные с лекарственными осложнениями, составляют в США около 79,6 млрд. долларов в год. От 3,5 до 8,8 млн. пациентов ежегодно госпитализируются, а 100 – 200 тысяч умирают вследствие развития неблагоприятных побочных реакций на организм.



По мнению А.А. Крылова и В.А. Марченко, современная фармакотерапия не располагает средствами восстановления нарушенных функций биологического конвейера клеточного метаболизма, что, согласно современным научным воззрениям, является основной причиной развития и распространения хронических неинфекционных (метаболических) заболеваний.

Структура питания населения России

Насыщенные жиры - до **45%**

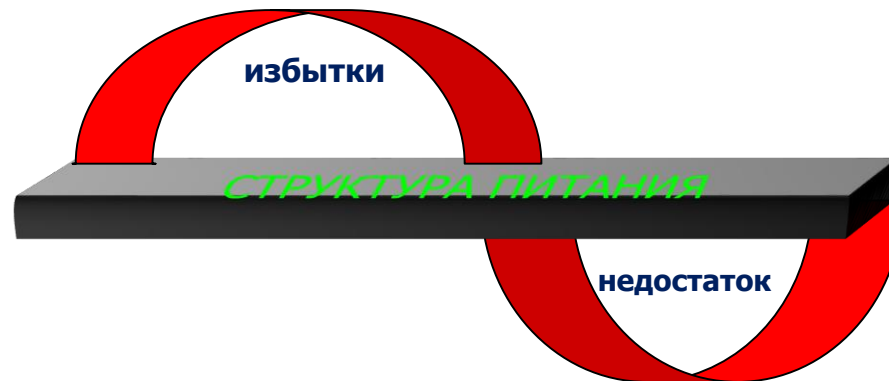
Углеводы (моно-сахариды) - до **300%**

Соль – до **400 %**

Загрязненная вода – **полное превалирование**

Алкоголь – до **350%**

Повседневный рацион большинства россиян — это **«пища бедняков»** - углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот



Полноценные белки – до **25%**

Мононенасыщенные жиры – до **90%** витС. Клетчатка – до **60%**

Витамины: вит. С до **70-90%**, витаминов группы В и фолиевой кислоты -**30-40%** — жирорастворимых до **30-40%**
Минералы – до **75%**

Чистая вода – **полное отсутствие**

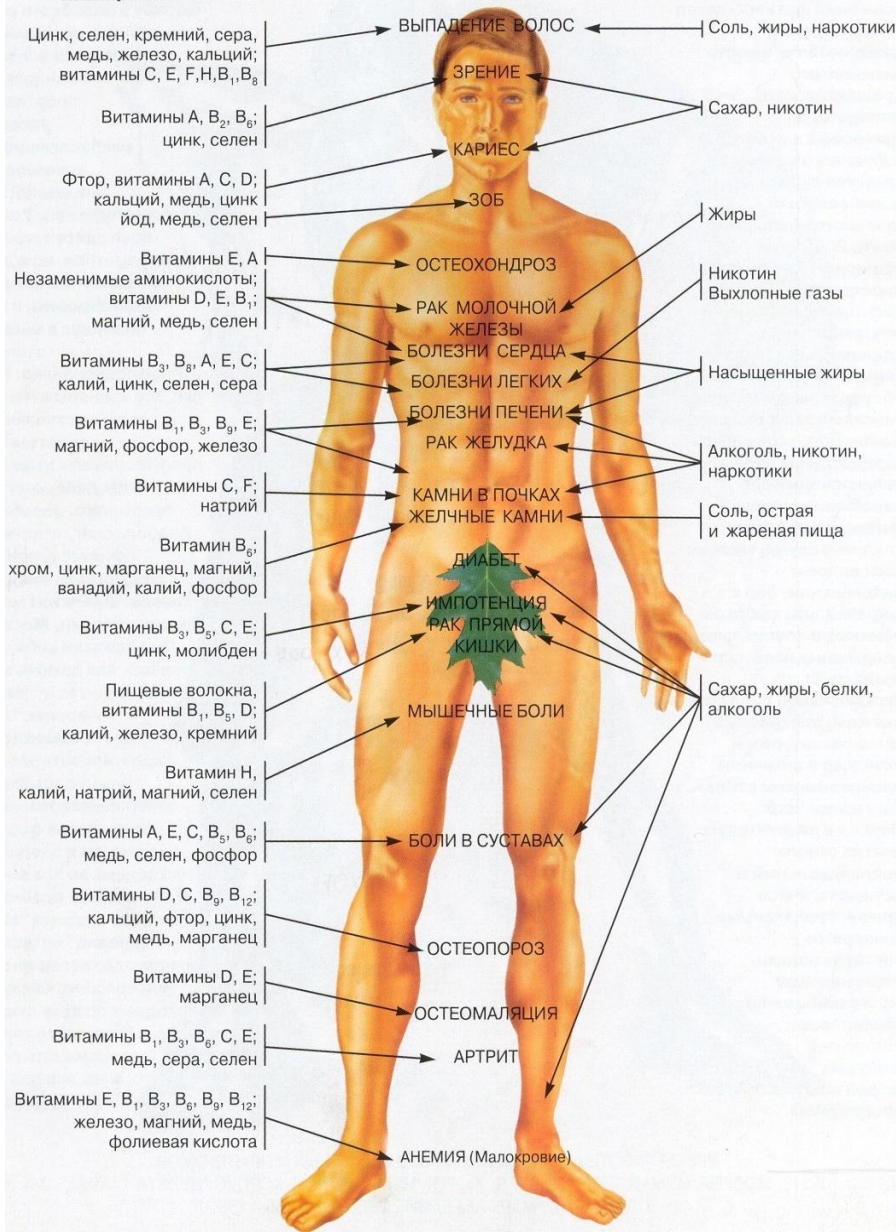
Наиболее характерные причины дисбаланса:

1. большое потребление хлеба и хлебобулочных изделий, картофеля, жиров животного происхождения;
2. недостаточное потребление мяса, рыбы, молока, яиц, растительных масел, свежих овощей и фруктов.

Заболевания, возникающие в связи с недостаточностью витаминов, макро- и микроэлементов, а также при различных злоупотреблениях в рационе питания.

**НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
витаминов, макро-
и микроэлементов**

**ИЗБЫТОЧНОЕ
потребление**



- **В настоящее время 60% россиян живут в условиях маладаптации, у 10% выявлены факторы риска различных неинфекционных заболеваний (предболезнь), 25% - больны и только 5% - здоровы.**
- **Среди больных различными неинфекционными заболеваниями все чаще выявляется полисистемная (коморбидная) патология - сочетание нескольких заболеваний у одного и того же человека!**

Ключом к решению вопроса о восполнении недостающих организму эссенциальных макро – и микронутриентов, для оптимизации рационов питания, без увеличения немислимых объемов потребляемой пищи, что может привести к инициированию патологического процесса, является, регулярное включение в рационы питания всех категорий россиян специализированных , функциональных пищевых продуктов и диетических добавок (нутрицевтиков и фармаконутриентов)!





Метаболическая терапия:

а) дезинтоксикационная терапия – комплекс лечебных мероприятий, при которых предусматриваются многочисленные методы нейтрализации, элиминации и выведения из организма накапливающихся патогенных метаболитов и продуктов обмена.

б) регуляторная терапия – лечебные мероприятия, направленные на восстановление функций ферментов путем введения в организм большего количества кофакторов – витаминов, минералов и пр.

в) аддитивельноная терапия (от латинского *additio* – прибавляю) – когда предусматривается введение в организм дефицитных продуктов промежуточного обмена. Теоретической предпосылкой этого направления лечения может служить возможность ассимиляции нутриентов различных по составу и сложности.



До рождения ребенок зависит исключительно от питания матери, так что режим питания беременной женщины играет очень важную роль.



Профилактику неинфекционных болезней, ассоциированных с преждевременным старением, **безусловно надо начинать с периода беременности и вскармливания ребенка**, а возможно - **перед периодом зачатия**, выдавая вступающим в брак **наряду со Свидетельством о браке, Рекомендации по рождению Здорового Ребенка!**



«Питание – одна из центральных проблем, решение которой составляет предмет постоянных забот человечества - говорил **И.П. Павлов в своей Нобелевской речи (1904)** - кусок хлеба насущного является, был и останется одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, **в руках врача – могучим средством лечения, в руках людей несведущих причиной заболеваний**».

