

ТРАДИЦИИ

27 февраля
начинается
Великий пост.

КАК СОБЛЮСТИ ТРАДИЦИИ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

Читателям «АиФ» советует **Татьяна КИСЕЛЁВА**, ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии:



ВАЖНО ЗНАТЬ
- Физическое

и духовное здоровье неразделимы, и пост - составная часть заботы не только о душе, но и о теле. Сегодня для древней православной духовной традиции есть и гигиеническое объяснение. Когда человек регулярно употребляет мясо, организм «закисляется», в нём размножаются грибковая микрофлора и бактерии, предпочитающие кислую среду. Ощелачивание во время поста ведёт к их гибели, и образующиеся токсины обязательно нужно выводить. Помимо этого в пост начинается липолиз (расщепление жиров),

МНЕНИЕ ЦЕРКВИ

Протоиерей Димитрий СМИРНОВ, председатель Патриаршей комиссии по вопросам семьи, защиты материнства и детства:



- Пост - это прежде всего духовное делание, духовное очищение. И концентрировать внимание на физиологической составляющей совершенно неправильно. Иной рацион питания - лишь средство для правильной духовной жизни, основанной на молитве и таинствах покаяния и причащения. Пост без молитвы - это просто диета.

КАК ПИТАТЬСЯ В ПОСТ

РЕЦЕПТЫ

ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ

Обжарить на растительном масле порезанную крупную луковицу и натёртую морковь (1-2 шт.), добавить 1 нарезанный сладкий перец, через 2-3 минуты - 2 нарезанных помидора, притушить 1 минуту, всыпать 1 ст. обжаренной на сухой сковороде гречки, 2 ст. горячей воды, лавровый лист и сухую зелень (по вкусу).

Посолить, перемешать, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума, плотно закрыть крышкой и оставить на 20 минут.

Снять с огня, укутать и дать настояться 10-15 минут.



ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

1 ст. хлопьев «Геркулес» заливаем 2 ст. остывшей кипячёной воды и оставляем на сутки при комнатной температуре (можно добавить 10-12 промытых изюмин).

Перемешиваем, процеживаем, отжимаем. Получившийся слизистый раствор переливаем в кастрюлю, на небольшом огне доводим до кипения, постоянно помешивая. Не кипятим!

Снимаем с огня и разливаем по чашкам. Пьём перед сном и на завтрак (в холодильнике не ставить!).



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ.

а выведению вредных продуктов распада жиров и токсинов способствуют фрукты, тыква, варёная свёкла и другие овощи, морские водоросли и продукция на их основе (диабеталь, кардиаль, пилорис, сивидаль и др.), а также лекарственные растения - спорыш, зверобой, цветки липы, листья берёзы, брусники и мяты, побеги черники.

Стараемся каждый день употреблять разные продукты. Блюда едим тёплыми, свежеприготовленными, а не разогретыми (с позиции восточной медицины уже через 2 часа после приготовления в пище остаётся балласт калорий, но нет «живой энергии»).

Сырыми овощами не увлекаемся - для их переваривания организму требуется много энергии. Да и с обилием клетчатки может справиться не каждый желудок и кишечник. Используем овощи варёные, тушёные, печёные, сваренные на пару. Избегать постоянного чувства голода помогут блюда из бобовых - фасоли, чечевицы, гороха, круп, а также грибы, орехи. Кстати, гречка по аминокислотному составу имеет наибольшее сходство с белком куриного яйца, а её белок лучше усваивается и полезнее, чем белки злаковых культур (пшеницы, ржи, ячменя, риса). Готовим крупяно-овощные или крупяно-фруктовые запеканки с

орехами и сухофруктами, овощные рагу с грибами и супы-пюре или борщи с фасолью (и на фасолевом бульоне). Чтобы не вызвать газообразования и других процессов, осложняющих пищеварение, не забываем замачивать бобовые не менее чем на 6 часов,

а затем варим их в свежей воде.

Чтобы продолжительный пост не привёл к побледнению кожи лица, обязательно включаем в рацион источники ликопина: блюда из томатов и красного перца, которые прошли термическую обработку (лечо или томатную пасту), а также с бета-каротином (морковь), лютеином и зеаксантином (тёмно-зелёные овощи - брокколи, шпинат, кабачки, зелень). Важно знать: из сырой моркови усваивается не более 1% каротина, при добавлении растительного масла - до 25%, из варёной даже без масла - 19%. Кисломолочные напитки заменяем овсяным киселём. Полезны фруктовые взвары из сушёных яблок, кураги. Витаминный и антистрессовый чай готовим из смеси шиповника, чёрной смородины, облепихи, изюма, рябины, мяты, мелиссы.

ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

КАК УЛУЧШИТЬ ОТДЕЛЕНИЕ ЖЕЛЧИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

При отсутствии животной пищи желчный пузырь простаивает.

1 Ложимся на правый бок, подтягиваем колени к подбородку (поза зародыша).

2 Начинаем спокойно и ритмично дышать «в живот», стараясь сначала наполнить его воздухом, а затем плавно вытолкнуть весь воздух наружу.

Начинать можно с 6 раз и довести до 48, но при этом думать только о дыхании.

НАСТРОЕНИЕ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ОБЕСПЕЧЕНО!

Хорошо помогают желчегонные сборы на основе бессмертника песчаного, пижмы, календулы, кориандра, кукурузных столбиков с рыльцами (они и аппетит уменьшают).



Юлия БОРТА

WWW.AIF.RU

Сладкий пост: 7 десертов без молока, сливочного масла и яиц - на нашем сайте www.aif.ru

СПРОСИТЕ ДОКТОРА АГАПКИНА



ДОКТОР СЕРГЕЙ АГАПКИН, ведущий программы «О самом главном», отвечает на вопросы наших читателей о здоровье.

Периодически возникает ощущение, что пища (особенно твёрдая) останавливается на уровне груди, а дальше не проходит. Из-за этого запивать приходится даже каши и супы. Что может быть причиной?

А. Ишкина, Якутск

- Расстройство глотания (дисфагия) может быть как функционального (временного, на фоне стресса), так и органического характера (опухоль, сужение или воспалительные заболевания пищевода). Чтобы выяснить причину, необходимо обратиться к гастроэнтерологу, провести фиброгастроудоденоскопию, а также к эндокринологу (причиной может быть заболевание щитовидной железы).

Мужу поставили диагноз «преддиабет». Что нужно делать, чтобы не развился настоящий диабет?

О. Морозова, Уфа

- Преддиабет - это нарушение усвоения глюкозы, при котором инсулин вырабатывается в меньшем объёме, чем необходимо. Чтобы не допустить диабета, нужно придерживаться диеты с ограничением углеводов, питаться дробно и заниматься спортом.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.55 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущий доктор Сергей Агапкин.

Реклама 0+

МЕДЛИКБЕЗ

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ОСНОВНЫХ МЕТОДА ЗАБОРА КРОВИ: КАПИЛЛЯРНЫЙ, ТО ЕСТЬ ИЗ ПОДУШЕЧКИ ПАЛЬЦА, ЧАЩЕ ВСЕГО БЕЗЫМЯННОГО, И ВЕНОЗНЫЙ, ТО ЕСТЬ ИЗ ВЕНЫ.

Главное отличие крови из пальца и из вены в химическом составе: кровь из вены намного «качественнее», богаче по химическому составу, значит, и анализы получатся более точными.

Кровь из пальца подходит только для общего (клинического) анализа крови, который выполняется по числу составляющих её компонентов: лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов, гемоглобина. Он применяется для обследования медосмотра, получения различных справок,

ЧЕМ КРОВЬ ИЗ ПАЛЬЦА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВЕНОЗНОЙ?

а также для общей проверки организма на инфекции. Общий анализ крови назначают практически любому человеку, который впервые обращается к врачу в лечебных или консультативных целях.

В свою очередь, кровь, полученная из вены, позволяет выявить многие виды инфекций, которые невозможно определить при анализе крови из пальца. Венозный забор применяется для более специфических исследований: биохимического анализа, исследования на наркотики, гормоны, выявления возбудителей заболеваний, передающихся половым путём. Анализ крови из

вены также позволяет выявить анемию, начальные стадии лейкоза, обезвоживание организма, аутоиммунные заболевания, повышенный риск тромбозов, нехватку кислорода, аллергию, нарушения в работе почек, снижение иммунитета, неполадки с сердечно-сосудистой системой и другие заболевания.

Также венозный забор крови делается в том случае, когда пациенту назначают несколько исследований и для этого требуется приличный объём материала. При капиллярном заборе это невозможно: из подушечки пальца можно получить совсем немного крови.

ЕСТЬ ЛИ ЛЕКАРСТВА ОТ НЕПОГОДЫ?

Когда погода резко меняется, у меня болит сердце и раскалывается голова. Как избавиться от метеозависимости и есть ли способы, помогающие пережить «температурные качели»?

В. Гудина, Архангельск



Отвечает профессор **Роза ЦАЛЛАГОВА**, заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта:

- Метеозависимость - не болезнь, и лекарств от неё не

существует. «Температурные качели» и скачки атмосферного давления тяжелее всего переносят пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями (у них возникают головная боль, озноб, учащённое сердцебиение). Однако внезапно развившаяся метеозависимость - повод насторожиться. Если вы стали остро реагировать на погоду, не глушите недомогание таблетками, а пройдите комплексное обследование. Здоровым людям избавиться от дискомфорта во время магнитных бурь помогут травяные чаи, закаливающие процедуры и занятия спортом.