

Как питаться в пост и не навредить здоровью

В пост принято придерживаться строгих ограничений, и одно из них – отказ от продуктов животного происхождения, которые содержат много белка и незаменимых аминокислот. Организм может испытывать сильный стресс, не получая все питательные элементы. Чем заменить животный белок? Как правильно питаться в период ограничений?

Крупы - гречка, киноа содержат много протеина, не содержат глютена, попробуйте приготовить крупы с овощами, грибами – получится отличная замена мяса. Содержание белка в овсянке тоже довольно высокое, лучше ее употреблять в пищу на завтрак, она даст насыщение на 4-5 часов и обогатит организм витаминами группы В, магнием, калием и железом.

Бобовые (чечевица, фасоль и горох) считаются самым лучшим источником растительного белка, поэтому их рекомендуют включить в ежедневный рацион во время Великого поста. Бобовые можно приготовить в качестве самостоятельного блюда, например, гороховый суп или сделать салат винегрет.

Соевые продукты все чаще появляются на полках магазинов – молоко, йогурт, сыр тофу и даже мясо, их можно по праву считать полноценными заменителями мяса. Соевые альтернативы стали спасением для людей с пищевой аллергией, вегетарианцев, веганов и православных в пост.

Орехи относят к категории суперфудов, составляя рацион, стоит учитывать высокую калорийность орехов – в среднем это 700 ккал на 100 г. Стать полной заменой мяса и животного белка орехи не смогут, лучше использовать их как добавку к блюдам, например овощным салатам.

Грибы – ценный источник белка, не зря их называют «лесным мясом». Используйте сухие грибы как приправу к любому супу – это дополнительный источник протеинов и натуральный усилитель вкуса, который придает мясной аромат. Чтобы полноценно заменить животный белок и получить максимум полезных свойств, сочетайте грибы с бобами или соевыми продуктами.

Овощи богаты клетчаткой, которая помогает работе кишечника – выводит вредные токсины. Сочетайте овощи с грибами, гречкой или бурым рисом – их свежесть и сочность сделают блюдо ярким и аппетитным. Заменить мясо поможет зеленый горошек, добавляйте его в любой салат или подавайте как гарнир к овощным котлетам. Или приготовьте из него паштет и вместе с брускеттой подайте на завтрак к кофе с соевым молоком.

Рыба и морепродукты - ценность белка морепродуктов практически не отличается от мясного. К сожалению, в пост рыба разрешена только в определенные дни: на Благовещение и в Вербное Воскресенье. Это хороший повод приготовить на обед ароматный рыбный суп. На ужин полноценно заменить животный белок сможет скумбрия с овощами в духовке.

Помните!

Здоровое питание - не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!

Будьте здоровы!!!