

Питание с пользой

Навстречу Великому посту

К пищевым самоограничениям нужно готовиться постепенно



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

Когда в разгаре весёлая и щедрая Масленица, так хочется побольше скоромного! Впереди Великий пост – самый долгий по времени и глубокий по духовному содержанию.

В этом году он продлится с 19 февраля по 7 апреля. Как лучше всего подготовиться к посту? Правильно провести Сырную неделю.

Тем более что народная мудрость гласит: впрок не наешься – только желудок растянешь.

Масленица без переедания

В Масленичную неделю специалисты в сфере питания советуют кушать с удовольствием, но без обжорства. Если «сухие» блины вас не привлекают, то наиболее здоровый и в то же время вкусный вариант –

топлёное сливочное масло гхи, точный продукт. Считается, что при высоких температурах компоненты гхи не образуют канцерогенов. Или же пеките блинчики на обычном традиционном русском топлёном масле – ничего аюрведического, в отличие от масла гхи, в нём нет, но пользы, пожалуй, тоже немало.

Второй вариант, возможно, не такой вкусный, но идеальный при учёте калорийности блюда, – это именно выпекание без масла на сковороде с антипригарным покрытием. Энергетическая ценность продукта – его калорийность – уменьшится в разы!

Залог здорового питания на Масленицу – правильные начинки, сытные и полезные, но не слишком тяжёлые.

Допускаются малосольная рыба и икра, при условии, что сам блинчик тонкий и содержит минимум жиров. При такой начинке кулинары рекомендуют так называемые белковые блины, когда при приготовлении теста используются яичные белки, но не желтки. Жирная начинка будет компенсирована лёгким белковым блинчиком. Другие здоровые начинки – творог, фрукты, ягоды, овощи, мёд, мак, орехи, семечки, сыр. А вот мясо диетологи не рекомендуют. И сочетание мяса с тестом для организма тяжёловато, и религиозные каноны предполагают отказ от мяса уже в дни Масленицы.

Диетологи напоминают: блины – это углеводы, и употреблять их в пищу лучше в первой половине дня. Сладкие – до обеда, солёные – до 16.00. На ужин лучше отказаться от мучных изделий и отдать предпочтение овощам и нежирным белковым продуктам.

Предпостный рацион

Если состояние здоровья не препятствует тому, чтобы поститься, то менять рацион лучше заблаговременно. Рекомендуется заранее составить предпостный рацион питания и отказаться от алкогольных напитков, не злоупотреблять жирной пищей. В последние дни Масленичной недели мясо – если вы ещё не готовы от него отказаться – желательно готовить на пару, варить или же тушить на воде.

Сладости во время поста также есть не принято. Но помните: количество продуктов с высоким содержанием сахара нужно уменьшать постепенно. Для начала следует хотя бы чай пить без сахара, заменять на сухофрукты и мёд, – кстати,

это было бы неплохо сделать принципом повседневного здорового питания.

Как ни парадоксально, диетологи рекомендуют не увлекаться обжиренными продуктами. Многие считают, что с их помощью можно похудеть. Но нельзя забывать, что для улучшения вкуса в обезжиренные продукты добавляют сахар. Получается, что в итоге человек не может избавиться от сладкой зависимости. Поэтому, покупая молочные продукты, берите творог не менее 9-процентной жирности, а молоко – не менее 2,5-процентной.

Наши предки следовали законам здорового питания. Именно поэтому они не пытались наесться впрок. На протяжении Масленичной, или Сырной, недели мясо уже исключали из рациона. Можно есть рыбу, яйца, сыр, молочные продукты. В среду и пятницу, согласно строгим канонам, разрешена только одна трапеза – вечером. Следовать ли им, каждый решает для себя сам.

Последнее воскресенье перед началом поста называют Прощёным воскресеньем. В этот день люди забывают все обиды. В последний раз перед началом поста разрешается употреблять в пищу масло, молоко и молочные продукты. Верующие люди идут вечером в храм, где после вечерней службы совершается особый обряд, во время которого все прихожане просят друг у друга прощения, а у церкви и Бога – отпущения грехов, чтобы войти в Великий пост с чистой душой и светлыми помыслами.

Очищение души и тела

Пост не диета, а очищение – в высоком смысле слова. Поэтому начинать пост нужно прежде всего с правильных мыслей – о том, во имя чего люди постятся. Во время поста, особенно в начале его, организм будет адаптироваться, и верный внутренний настрой просто необходим. Чувство голода способствует перепадам настроения, а правильный настрой поможет «не сорваться» и прийти в равное и благожелательное расположение духа.

Конечно же, пост – это непростое испытание для организма. Особенно это касается первой и последней недели поста, когда количество еды минимально. Накануне желательно проконсультироваться с врачом и выяснить, нет ли каких-либо противопоказаний. Пост – это время очищения души и тела, так что пищевые ограничения – не самоцель.

Религиозные каноны допускают послабления больным, беременным и путешествующим.

Также очень важно проконсультироваться со специалистом, какой витаминный комплекс стоит пропить, ведь во время поста организм может недополучать полезных веществ.

Феодорова неделя

Первая седмица Великого поста, или Феодорова неделя, – строгая.

Первый день поста – Чистый понедельник. Верующие убираются в доме, моются в бане, надевают всё чистое. Согласно монастырскому уставу, особо набожные люди в этот день полностью отказываются от пищи, поддерживая свои силы лишь святой водой. Мирянам, то есть обычным людям, позволяется питаться сухой холодной пищей неживотного происхождения без использования растительного масла – сухоядение.

В первые четыре дня первой недели Великого поста в церкви вечером читают Покаянный канон, дающий мощный настрой к осознанию и исправлению своих грехов. Мирянам со вторника по четверг разрешается горячая пища без масла. Это могут быть овощи и грибы, приготовленные на пару или запечённые в духовке, каши, овощные постные супы, фрукты, мёд, орехи.

В субботу по уставу монахам впервые разрешается горячая пища с растительным маслом, причём дважды в день, и умеренное количество лёгкого виноградного вина. Миряне могут употреблять горячую еду с любым растительным маслом.

В седьмой день Великого поста – церковный праздник Торжество православия. Важно посетить утром литургию, исповедаться и причаститься. Режим питания – такой же, как и в субботу.

Если же вы не придерживаетесь строгих православных канонов, запомните главное: для мирян во время поста есть два основных ограничения – допустимо употреблять в пищу то, что не содержит продуктов животного происхождения, и не менее важно – питаться умеренно. Ещё одно дополнение: миряне, имеющие хронические заболевания, дети в возрасте до 12 лет, беременные женщины и люди старческого возраста освобождаются от строгости первой недели.

Рецепты

Диетические блины

В канун Великого поста организм лучше не перегружать тяжёлой пищей, и всё же – какая Масленица без блинчиков! Как же преодолеть это противоречие? Снизить калорийность блинов. Для этого придётся варьировать традиционные рецепты.

Для приготовления блинов чаще всего используют выбеленную пшеничную муку. Мука высшего сорта – это чистый крахмал, освобождённый от полезных примесей, состоящий лишь из оболочки зерна и клетчатки. А крахмал – это клейкая субстанция, которая усложняет работу кишечника.

Гораздо полезнее выпечка, если использовать муку грубого помола. Богатая клетчаткой, она не будет нарушать работу пищеварительного тракта. Для тех, кто следит за фигурой даже во время Масленицы, желателен пшеничную муку заменить на гречневую или овсяную. Ещё лучше отдать предпочтение льняной муке, что считается наименее калорийным вариантом. Гречневую

муку можно легко сделать самому: измельчить в кофемолке зелёную необжаренную гречу.

Блинчики из овсяной муки вкуснее сочетаются со сладкой начинкой, гречневые – с солёной, а льняные – с фруктами.

Чтобы удивить домашних и гостей, порауйте их необычными цветными блинчиками, окрашенными с помощью природных растительных красителей. Зелёный цвет придаст измельчённый в блендере шпинат, красный – свекольный сок, а оранжевый – морковный, насыщенно жёлтый можно получить благодаря куркуме. Можно испечь шоколадные блины, добавив к тесту какао.

Для примера предлагаем рецепт теста льняных блинов.

Ингредиенты: измельчённое льняное семя – один стакан, пшеничная мука грубого помола – 0,5 стакана, морковный сок – 50 мл, куркума – 2

ч. л., тёплое молоко – один литр, 2 яйца, по 1/3 ч. л. соли и соды, сахар – 2 ст. л. или 1 ч. л. стевии.

Выпекать как обычно – смазывая сковороду салом, на топлёном масле или же просто на сковороде с антипригарным покрытием. Для начинки можно использовать любое фруктовое пюре.



Баланс

Восполнить дефицит белка

Отказ от животной пищи во время постов ведёт к дефициту животного белка – источника незаменимых аминокислот. Какими продуктами можно компенсировать это?

При недостатке белковой пищи животного происхождения – птицы, мяса, рыбы, морепродуктов – уменьшается объём мышечной массы тела. Мышцы – печка, в которой горят жиры. Чем меньше масса мышц, тем хуже используются жиры для получения энергии. Кроме того, дефицит белка ведёт к замедлению обменных процессов, а значит, будет легче накапливать жир, чем его использовать. А ещё белки – основа для выработки гормонов, ферментов и построения новых клеток.

В пост источником белка становятся орехи и семечки, причём необработанные. Орехи в сахарной глазури, семечки с добавлением соли и сахара – это продукты глубокой технологической обработки, фактически – высококалорийный пищевой мусор. Орехи и семечки можно добавлять в каши, салаты и первые блюда. Это улучшит и разнообразит вкус постной пищи, сделает её полезнее за счёт высокого содержания полиненасыщенных жирных кислот.

Несмотря на все достоинства орехов и семечек, нужно помнить: это высококалорийные продукты – около 700 ккал на 100 граммов. Поэтому 40–50 граммов в день будет достаточно.

Лидером по содержанию белка среди растительных продуктов признаны бобовые: фасоль, горох, нут, все виды чечевицы. Немного фантазии и – эти продукты станут основой для вкусных, сытных и полезных блюд. Кроме белка, бобовые содержат достаточное количество клетчатки, витаминов, микро- и макроэлементов, поддерживающих здоровье.