

Медкова И. Л.
врач-диетолог

Поститесь на здоровье



Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва 2021

Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р20-017-0439

Медкова И. Л.

М42 Поститесь на здоровье. — М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2021. — 224 с.

Многих новоначальных христиан страшит постная пища. Люди задают вопросы: не повредит ли пост здоровью, хватит ли сил для выполнения повседневной работы, достаточно ли будет питательных веществ в растительной пище, насколько она должна быть разнообразной? На эти и многие другие вопросы читатель найдет ответы в нашей книге, автор которой врач-диетолог, доктор медицинских наук.

Истинный пост представляет собой единение поста духовного и поста телесного. Поэтому было бы неправильно думать, что пост состоит только в отказе от употребления скоромной пищи.

Кроме того, в книге приводятся рецепты постных блюд, в которых каждое блюдо просчитано по содержанию основных питательных веществ — белков, жиров, углеводов, хлебных единиц (ХЕ) — и по калорийности. Чтобы каждый мог сопоставить его со своим состоянием здоровья.

© Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви, 2021

© Медкова И. Л., текст, 2021

ISBN 978-5-88017-895-7

Книга «Поститесь на здоровье» возникла в ответ на многочисленные вопросы, касающиеся действия христианского поста на здоровье человека.

Вопросы эти исходят как от людей, уже имеющих определенный опыт в этой области, так и от новоначальных христиан, которых становится все больше и больше, а также от тех, которые хотели бы прийти к посту, начав следовать правилам постового питания. По моим наблюдениям, интересуются действием растительной пищи на здоровье люди, которые используют ее для профилактики различных заболеваний.

Мне задают вопросы как на лекциях для врачей, так и на лекциях, которые я читаю уже много лет для прихожан православных храмов. Вопросы рождают и книги, написанные мной по диетологии, две из которых посвящены питанию во время христианских постов, а также публикации в периодических изданиях, например в журнале «Славянка», постоянным автором рубрики «Здоровье» которой я являюсь уже много лет. Поэтому настоящая книга, как вы увидите, содержит много вопросов и ответов, касающихся влияния постового питания на здоровье человека.

Она также включает разделы, освещающие общие вопросы христианского поста, например историю становления поста, информацию об основных питательных веществах постных продуктов,

действие их на обменные процессы как здорового, так и больного человека.

Известно, что христианский пост представляет собой единение поста духовного и поста телесного.

Духовный пост является важнейшей стороной жизни православного человека, внутренним подвигом, направленным на борьбу со страстями, на обуздание всех греховных порывов человеческой природы.

Пост телесный учит нас смирению, воздержанию в пище и помогает бороться с такой распространенной страстью, как чревоугодие. Пост телесный запрещает использование скоромной пищи, то есть всех продуктов животного происхождения (только в редких случаях разрешается рыба), и рекомендует использование постных продуктов, то есть продуктов растительного происхождения.

Многих новоначальных христиан страшит постная пища. На наших встречах-лекциях люди задают вопросы о том, не повредит ли пост здоровью, хватит ли сил для выполнения повседневной работы, как будет себя чувствовать человек, отказавшись от традиционных и привычных для него продуктов питания, достаточно ли будет питательных веществ растительной пищи, чтобы не иметь слабости и недомогания, сколько ее нужно съесть и насколько она должна быть разнообразной.

Если эти вопросы задаются врачам, негативно относящимся к посту, то многие из них не рекомендуют соблюдать телесный пост, мотивируя тем, что физические силы молодого и здорового человека могут быть подорваны из-за недостаточного

поступления в организм основных питательных веществ, особенно белков, некоторых витаминов и минеральных солей.

Такое отношение ряда врачей к телесному посту, возможно, связано еще и с тем, что практика поста в нашей стране долго (я имею в виду, советский период и позже) подвергалась нападкам и нареканиям и считалась вредным для здоровья проявлением религиозного фанатизма. А ведь целое поколение врачей, работающих еще и по сегодняшний день, выросло и получило образование именно в тот период.

Поэтому мне, как автору настоящей книги, показалось необходимым в ответах на вопросы подробно рассмотреть постную пищу с точки зрения ее влияния на организм человека. Для этого надо было познакомить читателей с содержанием основных питательных веществ в постовом питании, а также рассказать о действии растительной пищи на обмен веществ, то есть рассмотреть метаболические процессы, происходящие в организме.

Анализ представленных данных показывает, что качество и разнообразие растительной пищи, употребляемой в пост, удовлетворяют потребностям организма в пищевых веществах и энергии и позволяют человеку вести нормальный, активный образ жизни.

Как известно, постятся не только молодые и здоровые люди, но в большей степени люди среднего и пожилого возраста, уже имеющие различные заболевания. Это и атеросклероз, и его осложнения (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь), и заболевания обменного характера (сахарный диабет, тучность и ожирение), и ряд других.

Хотелось бы особо подчеркнуть, что пост — это не диета, не способ лечебного голодания, не разгрузочно-диетическая терапия, и данная книга ни в коем случае не заменяет консультации врача. Христианский пост, являющийся подвигом внутренним, духовным, протекает на фоне исключения скоромной пищи и разрешения пищи постной. Поэтому именно для людей с перечисленными выше заболеваниями смена на какой-то период калорийной животной пищи, богатой белком, холестерином, насыщенными жирами, на растительную пищу может оказаться очень полезной!

Мой собственный более чем тридцатипятилетний опыт разработки и использования специальных, преимущественно растительных, рационов питания для профилактики и лечения коронарной болезни сердца показал, что они способны снижать уровень холестерина в крови (заметим, что растительные продукты вообще не содержат в своем составе холестерина), нормализовать кровяное давление, разжижать кровь и предотвращать образование тромбов — главных виновников таких грозных осложнений, как инфаркт и мозговой инсульт. Постовое питание выступает здесь как мощный профилактический и лечебный фактор этого наиболее распространенного явления нашего времени.

Постовое питание, также благодаря своим химическим компонентам, приводит к снижению массы тела и к нормализации жирового обмена.

Больным сахарным диабетом телесный пост также может принести большую пользу, нормализуя углеводный обмен (снижая содержание сахара

в крови), но при этом надо правильно использовать большой арсенал растительных продуктов. Для этого в книге специально приводятся рецепты постных блюд и дается не только способ их приготовления, но для каждого рецепта приведен специальный расчет. Было определено содержание в них основных пищевых веществ — белков, жиров, углеводов — и энергии, а также еще дополнительно указано количество хлебных единиц, что очень важно для больных сахарным диабетом.

Особое внимание в книге уделяется постовому питанию при опухолевом росте.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что меня не оставляет надежда привлечь внимание к этой теме как постящихся, так и не постящихся людей, а также медиков, отношение которых к телесному посту в настоящее время существенно меняется. Некоторые из них уже начинают признавать его пользу, чему способствуют публикации в журналах, обсуждение этих вопросов на конференциях и даже на конгрессе по нутрициологии (наука о питании), который состоялся в Москве в 2018 году.

Святитель Василий Великий говорил: «Примите пост больные: это мать здоровья. Примите его здоровые: это охранитель вашей телесной крепости». Ему же принадлежат слова: «Пища должна укреплять тело, а не вызывать болезнь». Именно эти мысли легли в основу настоящей книги.

Глава 1

История становления
христианского поста

Христианский пост — это самый древний способ врачевания души и тела человека. В нем соединились народная мудрость и многовековой опыт людей в борьбе за существование и сохранение здоровья.

История возникновения поста начинается с ветхозаветных времен. Заповедь о посте Господь дал людям еще в раю: «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2, 16–17). Но мы знаем, что эта заповедь была нарушена и все участники нарушения заповеди Божией — диавол, Адам и Ева — были изгнаны из рая, а сам человек в результате грехопадения утратил гармонию духовного с физическим, что впоследствии отразилось на всем человеческом роде.

Упоминание о посте мы находим у святителя Иоанна Златоустого: «Проведши сорок дней в посте, Великий Моисей удостоился получить скрижали закона; когда же, сошедши с горы, увидел он беззаконие народа, то бросил эти скрижали, полученные с таким усилием, и разбил, почитая несообразным сообщить заповеди Господни народу, пьянствующему и поступающему беззаконно. Потому чудный этот пророк должен был поститься

еще сорок дней, чтобы удостоиться опять получить свыше и принести народу скрижали, разбитые за его беззаконие» (см. Исх. 24, 32, 34).

Ветхозаветную традицию поста продолжает новозаветная. Из Нового Завета мы знаем, какой великий пример поста подает нам Сам Господь, постившийся сорок дней и сорок ночей в пустыне, сказав искусителю: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Мф. 4, 4).

И далее Господь учит нас, как мы должны поститься: «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6, 16–18).

Святитель Василий Великий (в Беседе 1 «О посте») говорит: «Глава всех нас Господь наш, когда вооружил постом плоть, ради нас воспринятую, то победил самого диавола. Постился же Господь для того, чтобы научить и нас вооружаться постом во время подвига в искушениях, — и продолжает, — Мы повреждены грехом — уврачуемся покаянием, а покаяние без поста недействительно. Через пост ищи оправдания пред Богом».

Об этом же говорит нам преподобный Исаак Сирий: «Пост есть оружие, уготованное Богом. ... Если постился Сам Законоположник, то как не поститься кому-либо из соблюдающих закон?»

И евангельский пророк Иоанн Предтеча был великим постником. «Сам же Иоанн имел одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, а пищею его были акриды и дикий мед» (Мф. 3, 4).

Апостолы также постились, ибо Спаситель предопределил для них пост, сказав: «Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься» (Мф. 9, 15)

Древнейшие церковные писатели утверждают, что апостолы установили пост в 40 дней, подражая примерам Моисея, пророка Илии и Самого Спасителя, постившегося 40 дней в пустыне. Но, по мнению ряда ученых-богословов, таких, например, как Тертуллиан (ок. 160–220), длительность первых постов была разной и некоторые христиане постились совсем немного дней, например два-три дня, а иногда шесть дней перед Пасхой. Этот пост назывался предпасхальным.

В Древней Церкви пост был очень строг и выражался или в неядении в течение какого-то определенного времени, или в ежедневном сухоядении, но не ранее вечера. Ограничивалась даже вода. Слово «пост» в своем первоначальном значении означало «неупотребление пищи», а поскольку «неупотребление пищи» не могло быть слишком продолжительным, этим, вероятно, можно объяснить небольшую длительность ранних христианских постов.

Таким образом, Четыредесятница существовала с первых времен Церкви, но выполнялась непоследовательно. Считается, что традиция поста сложилась в постоянный сорокадневный пост во II–III веках нашей эры.

Обязательное соблюдение постов, равно как и двух постных дней в неделю — среды и пятницы, закреплено 69-м Апостольским правилом (окончательная редакция Апостольских правил произведена в конце IV века): «Аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, или чтец, или певец не постится во время святую Четыредесятницу перед Пасхою, или в среду, или в пяток, кроме препятствия от немощи телесныя, да будет извержен. Аще же мирянин, да будет отлучен».

В X веке (около 989 года) Русская земля приняла христианство в качестве официальной государственной религии. Киевский князь Владимир, которого древнерусские книжники называли равноапостольным, так как подвиг его вполне соизмерим с апостольским, осветил Русь светом христианской веры. С этих времен князь Владимир и новообращенные христиане стали соблюдать посты.

В дальнейшем государственная власть покровительствовала Православной Церкви: во время Великого поста закрывались разные зрелища, бани, игры, прекращалась торговля мясом, закрывались мясные лавки, приостанавливались производства. В эти дни христиане старались творить дела милосердия и благотворительности.

Во время постов рекомендуется особенно контролировать свое поведение. Лучше ограничивать развлечения: посещение увеселительных общественных мест, театров; воздерживаться от просмотра развлекательных телевизионных передач...

Христианский календарь содержит многодневные и однодневные посты. Многодневные посты — это Великий пост, Рождественский, Петров

и Успенский. Однодневными являются еженедельные посты в среду и пятницу на протяжении всего года*: в среду — в память предания Христа на страдание, а в пятницу — в память распятия Спасителя. Однодневными являются также посты в Крещенский сочельник (18 января), в день усекновения главы Крестителя Господня Иоанна (11 сентября) и в день Воздвижения Животворящего Креста Господня (27 сентября). Таким образом, в году насчитывается более 220 дней поста.

Важнейший пост в Православной Церкви — Великий пост. Он называется Четыредесятницей, поскольку установлен в память сорокадневного поста Самого Спасителя. Великий пост продолжается сорок дней, после чего следует Страстная седмица (неделя, предвещающая Пасху), которая установлена в воспоминание последних дней земной жизни и крестных страданий Спасителя.

Святые отцы пишут о посте так: «Сорокадневный пост — это не изобретение человека, но воля Бога, и это нечто таинственное и недоступное постижению» (святой Петр Хризолог).

«Четыредесятницей не пренебрегайте, она составляет подражание жительству Христову» (священномученик Игнатий Богоносец).

* Период, когда среда и пятница не являются постными днями, называется сплошной седмицей. В году их несколько: святки (между Рождеством и кануном Крещения), седмица мытаря и фарисея (за две недели до Великого поста), сырная седмица, или Масленица (перед Великим постом; разрешается пища животного происхождения, кроме мяса), Светлая седмица (неделя после Пасхи) и Троицкая седмица (неделя после праздника Троицы).

«Во всю Четыредесятницу должно поститься правоверующим, потому что она содержит чин и устав общества Господня» (священномученик Игнатий Богоносец).

«Господь освятил нам постом Своим Четыредесятницу: это сотворил Он для нашего спасения, чтобы не только словом, но и примером научить нас посту» (святитель Амвросий Медиоланский).

Следующий многодневный пост после Великого поста — это Петров пост, или Апостольский, который начинается каждый год не в одно и то же время, но зависит от дня празднования Пасхи. При этом начало Петрова поста всегда через неделю после праздника Святой Троицы, и заканчивается он 12 июля — в день памяти святых апостолов Петра и Павла.

Посты Рождественский и Успенский учреждены в честь следующих за ними праздников — Рождества Христова и Успения Пресвятой Богородицы соответственно. Рождественский (Филиппов*) пост установлен ко дню рождения Спасителя и продолжается сорок дней — с 28 ноября по 6 января.

Успенский пост установлен в честь Пресвятой Богородицы, в подражание Ей, для выражения любви к Ней. Он продолжается с 14 по 28 августа.

Истинный пост представляет собой единение поста духовного и поста телесного. Поэтому было бы неправильно думать, что пост состоит только

* Так как заговенье на пост приходится в день памяти св. ап. Филиппа (27 ноября н. ст.), этот пост называют Филипповым.

в отказе от употребления определенных продуктов питания (скоромной пищи).

Считать себя постящимся нельзя, если ты соблюдаешь (даже строго) телесный пост и не поменял своего образа жизни. Святитель Василий Великий писал: «Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления».

Святитель Иоанн Златоуст в своих богословских трудах спрашивает верующего: «Ты постишься? Напитай голодных, напой жаждущих, посети болящих, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерд, кроток, добр, тих, долготерпелив, жалостлив, незлопамятен, благоговеен, неспорлив, истинен, богочестив, — чтобы Бог и пост твой принял, и плоды покаяния даровал тебе получить в изобилии». И еще: «Пост — мать смиренномудрия и источник всякой мудрости. Не отвращайтесь, возлюбленные, от поста, так как он есть мать добродетелей, корень благ, источник целомудрия, страж благочестия...»

«С постом всегда должна быть соединена молитва... И молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягчается и не подавляется гибельным бременем удовольствий», — учит Святитель.

Преподобный Симеон Новый Богослов говорит: «Пост, как врач душ наших, у одного христианина смиряет плоть, у другого укрощает гнев; у одного отгоняет сон, другого возбуждает на большее добродетельное; у одного очищает ум и делает его

свободным от злых помыслов, у другого вяжет неудержимый язык и страхом Божиим, как уздою, удерживает его, не позволяя ему говорить праздные и гнилые слова; а у иного не дает глазам смотреть туда и сюда и любопытствовать, что делает тот или другой, но всякого располагает внимать себе самому и свои собственные рассматривать грехи и недостатки».

Посту духовному неизменно сопутствует пост телесный, состоящий в воздержании от употребления той или иной пищи. Пост телесный призван помочь нам бороться с такой сильнейшей страстью, как чревоугодие.

Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «Чревоугодие есть притворство чрева, потому что оно и будучи насыщено вопиет: “Мало!”, будучи наполнено, и расседаясь от излишества, взывает: “Алчу!”...»

Чревоугодник готов съесть все житницы Египта и выпить весь Нил!.. Чревобесие, — это ложь чрева, которое, будучи насыщенным, кричит — “я еще голодно!..” Возобладай над чревом, пока оно над тобой не возоблададо».

Святитель Иоанн Златоуст предостерегает нас: «Ничто так не вредит телу, как объедение. Излишество в пище и питании — мать всех зол». И далее продолжает: «...пусть не будет неумеренности; это весьма много способствует здоровью и крепости нашего тела. Не видите ли каждый день, что от роскошных столов и неумеренного насыщения происходят бесчисленные болезни? Откуда болезни в ногах? Откуда болезни головные? Откуда умножение испорченных мокрот? Откуда бесчисленное множество других болезней? Не от неумеренности

ли, не от того ли, что мы вливаем в себя вина больше надлежащего? Как судно переполненное скоро погружается и тонет, так и человек, предавшись объядению и пьянству, несется в бездну, потопляет свой разум и лежит, наконец, как живой труп, часто могущий еще сделать что-либо худое, а на добро способный не более мертвых».

Из приведенных высказываний святых отцов нам становится понятно, что основой поста является борьба с грехом. Молитва и воздержание в пище призваны помочь нам в этой борьбе.

Существует 5 степеней строгости поста:

- полное воздержание от пищи;
- сухоядение;
- горячая пища без масла;
- горячая пища с маслом (растительным);
- вкушение рыбы.

Мы знаем, что в зависимости от строгости поста характер рекомендуемых продуктов бывает разный. Иногда разрешается есть все, кроме мясных продуктов, — это сыропустная неделя. В другие дни разрешается рыба и горячая пища с растительным маслом, в более строгий пост — горячая пища без масла. В самые строгие дни поста допускается употребление только холодной растительной пищи без масла и не подогретое питье (сухоядение) или полное воздержание от пищи (первый день Великого поста, Страстная пятница). Рекомендации к постной пище на каждый день указаны во многих церковных календарях.

Вопросы и ответы

Как начать поститься?

Это очень важный и непростой вопрос, поскольку человек должен на какой-то период отказаться от привычной и желаемой для него традиционной пищи, исключить из употребления скоромные продукты: мясо, птицу, молочное, яйца, а иногда и рыбу, когда она не предусмотрена церковным календарем.

Если учесть, что мы все в той или иной степени являемся чревоугодниками, то в этом деле тоже нужны постепенность и постоянство.

Легче всего приучить себя к посту, начав с воздержания от скоромной пищи в среду и пятницу каждой недели. Мы знаем, что по средам и пятницам православный календарь предписывает постную пищу, сырую или вареную, с растительным маслом или без него, а в некоторые дни также и рыбу.

Как-то раз в храме одна пожилая женщина задала мне вопрос, что ей делать, если она очень хочет соблюдать не только духовный, но и телесный пост, но не может отказаться от молока и молочных продуктов. «Без молока, — сказала она, — я не проживу». «Позвольте вам заметить, — ответила я тогда, — что это большое заблуждение. Если мы обратимся к животному миру, то увидим, что ни одно животное во взрослом состоянии не употребляет молоко, а использует его только для выкармливания потомства». К вопросу о значимости молока в питании взрослых людей мы еще вернемся в других главах. А здесь мне бы хотелось сказать,

что, если такая проблема («без молока я не проживу») у человека есть, с ней нельзя не считаться. С моей точки зрения, было бы правильно начать поститься в среду и пятницу, исключив сначала всю группу мясных продуктов и яйца, а потом постепенно начать убирать все молочные продукты. Ведь известно, что дорогу осилит идущий, и Господь, видя наши старания, обязательно поможет нам.

Разные степени строгости поста в среду и пятницу дают возможность начинающим сначала привыкнуть поститься в эти дни, а потом и в многодневные посты. В дальнейшем постящиеся, как правило, начинают ждать поста, радоваться его наступлению, понимая его силу и значение.

Известно, что ряд врачей неодобрительно относятся к посту. С чем это связано?

Это сложный вопрос, но я постараюсь на него ответить. Прежде всего мне кажется, это связано с опасением, что постящийся человек недополучит с пищей каких-либо жизненно необходимых веществ, например белков, железа, кальция, витамина В₁₂, и других элементов.

Имеет также значение длительное отрицание поста в нашей стране в течение всего советского периода. Тогда пост был признан не только не полезным, но даже вредным для здоровья проявлением религиозного фанатизма, хотя никакие научные исследования о влиянии телесного поста на организм человека при этом никогда не проводились.

Врач, назначая диету любому больному и при любом заболевании, исходит из полученных им

знаний о «Нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Этот документ является основополагающим в науке и практике диетологии и, как правило, представляет собой плод труда целого ряда специалистов и научно-исследовательских учреждений.

В этом документе, как для мужчин, так и для женщин разных возрастов и неодинаковой степени физической активности, то есть в зависимости от характера труда (умственный труд, легкий, средний и тяжелый физический труд), предусмотрены различные нормы употребления основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей). Такие же возрастные нормы питания существуют и для детей. Необходимо отметить, что периодически эти нормы обновляются (с учетом последних достижений различных областей науки, а теперь даже и генетики) и значительно отличаются от предыдущих вариантов. Для примера возьмем такое необходимое и жизненно важное пищевое вещество, как белок.

В конце XIX века немецкий физиолог К. Фойт изучал практическое употребление белков людьми разных профессий и установил, что лица, занятые физическим трудом, должны употреблять 118 г белка в сутки. Американский ученый Читтенден пришел к совершенно иному выводу. Он обнаружил, что азотистое (белковое) равновесие может быть достигнуто в организме при употреблении 36 г белка в сутки. А поскольку для сохранения здоровья и работоспособности необходим позитивный (положительный) баланс азота, ученый

пришел к выводу, что оптимальное употребление белка для человека составляет 55–60 г в сутки. Мы видим, что цифра эта в 2 раза ниже предложенной Фойтом нормы.

Датский ученый Хиндхеде указывал еще меньшую цифру — 26 г белка — и считал это достаточным содержанием его в суточном рационе.

Оптимальным для здоровья, по мнению ВОЗ, считается 53 г белка в сутки. Последние «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах...» рекомендуют для мужчин в возрасте 40–59 лет, занятых легким физическим трудом, 72 г белка в сутки, для женщин этой же категории — 63 г белка в сутки.

Большой диапазон рекомендуемых разными учеными и в разные периоды цифр оптимального употребления пищевых веществ касается не только белка. Возьмем, например, кальций — макроэлемент, ответственный за построение костной ткани в нашем организме, активатор более 200 ферментов, осуществляющих самые разнообразные физиологические функции.

Согласно рекомендациям ВОЗ (1962 г.) физиологическая потребность в кальции составляла 400 мг в сутки. В Советском Союзе в недалеком прошлом рекомендуемая норма кальция для взрослых выросла уже до 800 мг в сутки. Сейчас оптимальное употребление кальция, как для мужчин, так и для женщин, определено в 1000 мг (1 г) в сутки.

Остановимся на некоторых витаминах. Совсем недавно нам предлагалось в качестве нормы 200 мкг фолиевой кислоты в день, в последних

рекомендациях эта цифра составляет уже 400 мкг в сутки, то есть в 2 раза выше.

Если принять во внимание, что нормы достаточно изменчивы, то врачу не стоит категорично запрещать человеку поститься, опасаясь, что он недополучит каких-то жизненно необходимых питательных веществ. Теория сбалансированного питания, согласно которой человек должен получать ежедневно оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, является основополагающей в диетологии и сегодня, однако некоторые ее положения в настоящее время уточняются и дополняются.

Высказывается мнение, что периоды постов с их строгими пищевыми ограничениями, а также с некоторыми днями полного воздержания служат тренировкой для метаболических процессов, обеспечивая их высокий уровень активности в любых условиях. Это в свою очередь способствует повышению адаптационных возможностей организма человека естественным путем, без приема лекарственных средств.

Таким образом, мы видим, что отношение врачей к телесному посту начинает коренным образом меняться. Сегодня ряд из них (терапевты, кардиологи, аллергологи), и их становится все больше и больше, исходя уже из собственного опыта, начинают все чаще рекомендовать соблюдение телесного поста. Этому помогает всевозрастающий объем информации (публикации в газетах, книгах и журналах). Особого внимания заслуживает XVII Всероссийский конгресс диетологов и нутрициологов, организованный руководством ФГБУН «ФИЦ

питания, биотехнологий и безопасности пищи»* в Москве в 2018 году, на котором впервые за последние сто лет был проведен симпозиум «Духовный, медицинский и социальный аспекты христианского поста», и мне выпала честь сделать там доклад под названием «Христианский пост глазами медика».

Можно ли поститься детям?

В медицинской литературе этот вопрос, к сожалению, практически не освещен. Поэтому я могу лишь поделиться своим собственным мнением на эту тему. Дети, как правило, либо посещают дошкольные детские учреждения, либо учатся в школе. Практика и опыт приготовления постной пищи для детей в периоды постов есть только в православных детских учреждениях (детские сады, гимназии). В других дошкольных учреждениях и школах постная пища во время постов, а также в среду и пятницу каждой недели пока не предусмотрена.

Рацион растущего детского организма должен содержать повышенное содержание белка (причем в разных возрастных группах это количество неодинаково), а также витаминов и минеральных элементов. Поэтому создание сбалансированного постного питания для школьников является нелегкой задачей и, как мне представляется, делом будущего.

Однако, когда дети возвращаются домой, в семью, где родители постятся, было бы правильно предлагать им варианты постной пищи (блюда из круп, макаронных изделий, овощей, а также

мед, фрукты, орехи). Иногда дети отдают предпочтение именно этим продуктам, а не богатой белками пище животного происхождения (мясу, рыбе, колбасным изделиям). Известно, что избыток белка даже в детском возрасте вызывает напряжение обменных процессов и создает дополнительную нагрузку на печень и почки.

Экстрактивные вещества мяса (пуриновые и пиримидиновые основания) могут приводить к раннему половому созреванию и оказывать возбуждающее действие на нервную систему. Дети становятся раздражительными, перевозбужденными, иногда даже агрессивными. Смена продуктов на какое-то время может оказать благотворное влияние на эту ситуацию.

В весенне-зимний период у детей, как показывают исследования, часто выявляется витаминная недостаточность. Высокое поступление с овощами и фруктами во время постов витаминов и минеральных солей препятствует развитию их дефицита, а растительная клетчатка овощей и фруктов противодействует развитию запоров и способствует регулярному опорожнению кишечника. Сухофрукты (чернослив, изюм, курага, финики, инжир) помогают удовлетворению очень важной для детского организма потребности в сладком.

В целом употребление постной пищи дома способствует созданию навыка поститься, что может оказаться очень важным и полезным в будущем.

* Ранее НИИ питания РАМН.

Содержание

От автора 3

Глава 1

История становления христианского поста .. 8
 Вопросы и ответы 17
 Как начать поститься? 17
 Известно, что ряд врачей неодобрительно относятся к посту. С чем это связано? 18
 Можно ли поститься детям? 22

Глава 2

Что представляет собой постовое питание?
Как правильно выходить из поста? 24
 Вопросы и ответы 40
 Во время постов часто используются бобовые, после чего появляется тяжесть в желудке и вздутие кишечника. Как с этим бороться? ... 40
 Можно ли употреблять сою во время поста? 41
 В пост широко используются блюда из грибов. Полезно ли это? 43
 В период поста достаточно часто употребляется белокочанная капуста. Чем она полезна? 44
 Не повредит ли постная пища здоровью человека, занимающегося спортом и физическим трудом? 46

После окончания поста на праздничный стол попадают различные напитки, в том числе и крепкие. Как к этому относиться? 48
 Можно ли употреблять пиво в период разговения? 50
 Какие продукты было бы правильно использовать в период выхода из поста? 53
 Сколько и каких овощей и фруктов желательно употреблять в период разговения? 55
 Можно ли принимать ферментные препараты для улучшения работы пищеварительной системы в период перехода от постной пищи к скоромной? 56
 Как долго надо придерживаться этих советов и рекомендаций при переходе от постной пищи к скоромной? 56

Глава 3

Постовое питание в борьбе с атеросклерозом и его осложнениями 58
 Вопросы и ответы 66
 Какие компоненты растительной пищи препятствуют развитию атеросклероза? 66
 Верно ли, что людям, имеющим высокое кровяное давление, требуется повышенное содержание в пище калия? 68
 Какие компоненты растительной пищи препятствуют образованию тромбов? 70
 Какие продукты следует использовать во время поста, если у человека хрупкие кровеносные сосуды с повышенной проницаемостью? 73

Можно ли соблюдать посты в полной мере после перенесенного инсульта?	74
Существуют ли данные доказательной медицины, подтверждающие, что длительное питание только растительной пищей снижает уровень холестерина в крови?	76

Глава 4

Постовое питание в борьбе с заболеваниями обмена веществ	80
Вопросы и ответы	92
Приведите пример хотя бы одного дня постового питания для человека, имеющего сахарный диабет	92
Как вы относитесь к употреблению продуктов моря во время поста?	93
Яблоки считаются «чемпионами» по содержанию витамина С. Так ли это?	95
Что такое ожирение	98
В чем разница между избыточной массой тела и ожирением?	118
Существует мнение, что «жиры» — это враги, которых надо «победить». Так ли это?	119
Как вы относитесь к послаблению поста?	123
Можно ли употреблять красную и черную икру тучным людям?	124
Может ли постовое питание помочь в борьбе с хроническими запорами?	126
Известны случаи, когда к концу поста люди поправляются. С чем это связано?	128

Глава 5

Постовое питание и профилактика опухолевого роста	130
Вопросы и ответы	144
В процессе лечения больных с опухолевым ростом у них возможно развитие малокровия (анемии). Является ли употребление граната средством, предотвращающим развитие анемии?	144
Можно ли поститься людям, перенесшим операцию по удалению опухолевого роста, а также курс лучевой и химиотерапии?	147
Какие продукты постового питания могут оказывать профилактическое действие при опухолевом росте?	148

Глава 6

Кулинария постного стола. Рецепты	150
Салаты, холодные блюда, соусы	154
Блюда из круп	169
Первые блюда	174
Вторые блюда из овощей	192
Блюда из рыбы	208
Напитки, выпечка	214

*Духовно-просветительская
православная литература*

Медкова Ирина Львовна —
доктор медицинских наук, академик РАЕН,
член Европейского и Международного вегетарианских
союзов, автор более 120 научных и научно-
популярных работ, в том числе шести
монографий о рациональном лечебном питании.

ПОСТИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Главный редактор
епископ Балашихинский Николай
Заведующая редакцией *Т. Тарасова*
Редакторы *О. Темнова, И. Сендецкая*
Технический редактор *З. Кондрашова*
Корректор *Г. Абудеева*
Верстка *М. Алимпиев*

Подписано в печать 02.03.2021
Формат 84×108/32. Объем 7,0 печ. л.
Печать офсетная. Тираж 3 000 экз. Заказ № .
Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви.
119435, Москва, ул. Погодинская, 18
Оптовый отдел реализации: (499) 246-20-85, 246-52-08.
Магазин на ул. Погодинской: (499) 245-30-68.
Магазин на ул. Бакунинской: (499) 246-25-35.
e-mail: books@rop.ru. <http://www.rop.ru>