



Как да става захранването след пости?

Много важно при тези хора, които са спазвали ритуала на постенето преди Коледа, е самото хранене да става постепенно. Това съобщава Агенция „Фокус“, цитирайки доц. Димитър Таков – ръководител на Катедрата по гастроентерология във Военномедицинска академия (ВМА).

Какво хранене да се включи в захранването преди Коледа?

„Да не се нахвърлят изведнъж на всички приготвени лакомства, да ги приемат в по-малки количества, съдържащи по-малко мазнини и по-малко пикантни подправки. Това е препоръка, но се спазва много трудно. Храненето на 24 декември е прелюдията

към угощението на Коледа. Тогава трябва да има малко по-голям брой от ястията, но да не стане така, че да се натовари организъмът и на двата дни. В такъв случай естествено се получават някои нежелани реакции, главно от страна на храносмилателната система”, обясни доц. Таков.

Да използваме ли медикаменти при смяната на хранителния режим?

По думите му - за препоръчване е когато се сменя хранителният режим, като допълнение, да се взимат някои хранителни ензими под формата на таблетки. Те помагат за по-доброто храносмилане. Най-важното е храната да е в по-малки количества и да не съдържа толкова наситени мазнини или концентрирани захари. Според доц. Таков като цяло постите са полезни, но винаги има изключения. „Има някои хора, които разбират постите почти като едностранчиво хранене – без дори растителна мазнина, което вече е грешка. Аз разбирам постите малко по-иначе – например като пости само без месо. Това обаче е извън каноните на православната църква. Този начин е по-добър, защото се набавят всички необходими за организма хранителни продукти, особено белтъчни вещества”, посочи доц. Таков. По време на постите все пак трябва да има един режим на хранене, който предполага приемането на неголямо количество храна наведнъж. То не бива да замести предишното хранене. Консумацията трябва да е на по-малки порции, но на често.

Внимавайте с преяждането

На въпрос може ли сериозно да навреди на здравето преяждането, доц. Таков обясни, че всяко преяждане е насилване на организма. „Особено в случаите, когато предварително е имало пости, могат да бъдат засегнати някои части от храносмилателната система, а най-тежкото поражение става на задстомашната жлеза. Тя много остро реагира на такива преяждания, особено когато са съчетани с тежки и мазни храни и с по-голямо количество алкохол”, обясни гастроентерологът.