

Диетологи рекомендуют постившимся москвичам разговляться рыбой и морепродуктами

17.04.2020

Семь недель Великого поста - самого продолжительного и строгого в церковном календаре - христиане ограничивали себя в еде, чтобы подготовиться к светлому празднику Пасхи. За это время пищеварительная система отвыкла и от большого количества пищи, и от некоторых её видов.

В пасхальный день многие верующие резко, рывком возвращаются к привычному меню и к излюбленным блюдам, а их организм при этом испытывает стресс, который негативно может сказаться на здоровье.

- Пищеварительная система отвыкла от приличного количества пищи. Если не рассчитать порцию, то можно спровоцировать стресс желудочно-кишечного тракта. Необходимо грамотно продумать свой пасхальный стол и найти золотую середину. Чтобы печень и желчный пузырь «не сошли с ума» от выработка ферментов, стоит поставить на стол блюда из нежирной рыбы и морских продуктов, - рассказывает врач-диетолог Анна Чайкина.

Диетолог также предлагает в первый день продолжать есть растительную пищу - свежие фрукты, крупы и салаты. Однако к заправке салатов тоже необходимо подойти аккуратно. Лучше всего использовать йогурты и избегать жирных соусов типа майонеза. Основные блюда стоит вводить постепенно, чтобы не нарушить работы пищеварительного тракта. И уж ни в коем случае нельзя объедаться в праздничный день, как бы этого ни хотелось истосковавшимся по курятине и говядине.

Адрес страницы: <http://molzhani novskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/8842485.html>

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)