

Православный поиск
«Пост духовный и пост телесный»

Авторы:

Будкина Елена Сергеевна, воспитатель
Валова Елена Александровна, воспитатель
Гусейнова Елена Юрьевна, методист,
Гусева Елизавета Владимировна, воспитатель,
Дучинская Наталья Ивановна, воспитатель,
Ефимова Елена Александровна, воспитатель,
Котова Наталья Анатольевна, воспитатель,
Лисиенкова Галина Ивановна, воспитатель,
Мотыченкова Любовь Валерьевна, воспитатель,
Петрова Светлана Вячеславовна, воспитатель,
Сафонова Ирина Алексеевна, музыкальный руководитель,
Аношенкова Юлия Владимировна воспитатель

г. Вязьма

Март 2025 года

Оглавление

Введение

- I. Основная часть (Гусейнова Елена Юрьевна, методист)
 - 1.1. Исторические свидетельства постных дней в истории человечества (Дучинская Наталья Ивановна, воспитатель)
 - 1.2. Духовный смысл поста (Котова Наталья Анатольевна, воспитатель)
 - 1.3. Постная пища - здоровая пища (Гусева Елизавета Владимировна, воспитатель)
 - 1.4. Мнение духовенства о традициях Великого поста (Ефимова Елена Александровна, воспитатель)
 - 1.5. Православный пост глазами врача (Будкина Елена Сергеевна, воспитатель)
 - 1.6. Аналитическая беседа «Содержание белков, жиров, углеводов в некоторых видах ингредиентов постного стола» (Лисиенкова Галина Ивановна, воспитатель)
 - 1.7. Анализ ценовой категории «постной корзинки» к Великому посту (Мотыченкова Любовь Валерьевна, воспитатель)
 - 1.8. Песня «В святые дни поста» Татьяны Лазаренко (исполняет Сафонова Ирина Алексеевна, музыкальный руководитель)
 - 1.9. О работе с детьми по ознакомлению с рецептами православной кухни. Дети-участники конкурса «Дошкольникам о православной кухне», видео, угощение Сочивом (Петрова Светлана Вячеславовна, воспитатель)
 - 1.10. Вывод (Гусейнова Елена Юрьевна, методист)

Заключение

Список литературы

Приложение

ВВЕДЕНИЕ (Отв. Гусейнова Е.Ю.)

Во время православного поста в средствах массовой информации возникают вопросы и рассуждения о возникновении поста, общественность обсуждает проблему пользы или вреда поста для здоровья. Кто же это придумал? Почему мы вдруг должны отказаться от мяса, сыра, колбасы? Иногда от людей, еще не воспринявших церковную жизнь, можно услышать, что они не постятся потому, что они «совсем дойдут»: упадет уровень гемоглобина в крови, голова будет кружиться, в теле появится слабость. То есть сам пост они рассматривают с точки зрения его физиологической пользы. Понятно, что при таком подходе легко отыскиваются оправдания для отмены поста. Однако пост - это не диета и не временное уподобление вегетарианству. Надо вспомнить народную пословицу «Пост не в брюхе, а в духе». Можно услышать ответы, что это «церковники» услужили государству и придумали пост, когда бедному крестьянину кушать было нечего. Размышляя так, мы порой забываем, что не все начиналось с нас и ограничивается нами...

Мы, педагоги МБДОУ детского сада №10, попытались узнать истинную правду о Посте, о его духовном смысле, о традициях православного русского народа, о культуре питания наших предков. Ведь не каждый владеет информацией о значении и правильном соблюдении всех требований поста.

Объект исследования: православный пост.

Предмет исследования: пост духовный и телесный; традиции русской православной кухни.

Цель: изучение традиций православного поста как духовной основы жизни и средство приобретения духовного и телесного здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить исторические сведения о постах и особенности постнической традиции в христианстве.
2. Познакомиться с мнением специалистов и общественности по данной теме и оценить пользу православных постов на духовное и телесное здоровье человека и всей нации.

3. Провести анкетирование, социологический опрос, экспертизу с целью изучения суждений и взглядов о православном посте.
4. Провести сравнительный анализ информации постными блюдами на современном и старинном православном столе.
5. Распространить полученные сведения среди студентов учебных заведений.

Методы исследования: работа с источниками Интернета и электронными ресурсами, анкетирование, социологический опрос, встреча со специалистами, анализ и систематизация информации

Гипотеза: Постная пища не уступает по разнообразию повседневной, но более полезна для здоровья, как душевного так и телесного.

2.1. Реализация мероприятий в рамках выбранной темы

Анкета «Ваше отношение к православному посту»

1. Как вы относитесь к постной кухне? (выбрать вариант ответа)	
- Полезно для здоровья и хочу поститься	
- Положительно отношусь, пытаюсь соблюдать, но не всегда получается	
- Отрицательно или безразлично отношусь к постной кухне	
- Очень полезна для здоровья и соблюдаю посты	
2. Наука утверждает, что в постные дни организм «отдыхает» и очищается от чрезмерно калорийной пищи. Согласны ли вы с этим мнением? (выбрать вариант ответа)	
- Полезно для здоровья и хочу поститься	
- Положительно отношусь, пытаюсь соблюдать, но не всегда получается	
- Отрицательно или безразлично отношусь к постной кухне	
- Очень полезна для здоровья и соблюдаю посты	
3. Согласны ли Вы с мнением, что постный стол представлен невкусной пищей, т.е. «пирог ни с чем»? (выбрать вариант ответа)	
- Считаю, что организм не может нормально существовать без скоромной пищи	
- Считаю постную кухню весьма разнообразной	
- Блюда обычной кухни более калорийные, чем блюда постной кухни	
4. Считаете ли Вы, что постная кухня – это дорогостоящее удовольствие? (выбрать вариант ответа)	
- Считаю, что можно разнообразить меню при любых доходах	
- Преобладающий ответ: «нет»	
5. Интересуетесь ли Вы православным постом, его духовной и телесной составляющей? (выбрать вариант ответа)	
- Я соблюдаю посты	
- Желаю поститься в будущем	
- Интересуюсь православным постом и его традициями	
- Хотелось бы узнать о православном посте более подробно	

Итоговая анкета «Ваше отношение к православному посту»

Вопросы	д/с1 32 ч	д/с2 26 ч	д/с4 14 ч.	д/с 5 13 ч.	д/с 7 18ч.	д/с 8 15 ч.	д/с 10 28 ч.	д/с 11 13ч.	д/с12 15 ч.	«Рябинк а» 12 ч.	«Сол ныш ко»	Итого: 221чел
1.Как вы относитесь к постной кухне?												
- Полезно для здоровья и хотят поститься	12%	69%	7%		22%	7%	7/25%		33%	8,4%	40%	44/20%
- Положительно относятся, пытаются соблюдать, но не всегда получается	63%	19%	86%	69%	50%	80%	13/46%	12ч.92%	60 %	66,6%	48%	137/62%
- Отрицательно или безразлично относятся к постной кухне	19%	12%	7%	31%	28%	7%	7/25%	1ч.8%	7%	25%	7%	36/16%
- Очень полезна для здоровья, соблюдают посты	6%					6%	1 4%				5%	4/2%
2.Наука утверждает, что в постные дни организм «отдыхает» и очищается от чрезмерно калорийной пищи. Согласны ли вы с этим мнением?												
- Полезно для здоровья и хотят поститься	12%	85%		24%	28%	20%	5/17%	1ч.8%	43%	8,4%	48%	60/27%
- Положительно относятся, пытаются соблюдать, но не всегда получается	60%		93%	38%	44%	60%	15/54%	10ч.76%	54%	66,6%	40%	117/53%
- Отрицательно или безразлично относятся к постной кухне	22%	15%	7%	38%	28%	13%	6/21%	2ч 16%	3%	25%	7%	40/18%
- Очень полезна для здоровья и соблюдают посты	6%					7%	2/8%				5%	4/2%
3.Согласны ли Вы с мнением, что постный стол представлен невкусной пищей, т.е. «пирог ни с чем»?												
- Считают, что организм не может нормально существовать без скоромной пищи	9%			15%	6%	7%			25%		60%	24/11%
- Считают постную кухню весьма разнообразной	44%	46%	100%	31%	61%	67%	18/64%	10ч.76%	30%	50%	35%	122/55%
- Блюда обычной кухни более калорийные, чем блюда постной кухни	47%	54%		54%	33%	26%	10/36%	3ч. 24%	45%	50%	5%	75/34%
4.Считаете ли Вы, что постная кухня – это дорогостоящее удовольствие?												
- Считают, что можно разнообразить меню при любых доходах	59%	58%	100%	54%	94%	100%	25/89%	11ч. 84%	32%	83,4%	70%	166/75%
- Преобладающий ответ: «нет»	41%	42%		38%	6%		3/11%	2ч. 16%	68%	16,6%	30%	53/24%
Постная кухня – это дорого				8%								2/1%
5.Интересуетесь ли Вы православным постом, его духовной и телесной составляющей?												
- Из опрошенных постятся	12%						2/7%				5%	4/2%
- Желают поститься в будущем	12%	15%	14%	30%	17%	7%	7/25%	1ч. 8%	13%	16,6%	15%	42/19%
- Интересуются православным постом и его традициями	41%	38%	79%	23%	33%	40%	9/32%	7ч. 54%	60%	25%	10%	89/40%
- Хотели бы узнать о православном посте более подробно	35%	47%	7%	7%	50%	53%	8/28%	5ч.38%	27%	58,4%	10%	78/35%
-Не интересуюсь				40%			2/8%					8/4%

Вопросы	Итого: 221чел
1.Как вы относитесь к постной кухне?	
- Полезно для здоровья и хотят поститься	44/20%
- Положительно относятся, пытаются соблюдать, но не всегда получается	137/62%
- Отрицательно или безразлично относятся к постной кухне	36/16%
- Очень полезна для здоровья, соблюдают посты	4/2%
2.Наука утверждает, что в постные дни организм «отдыхает» и очищается от чрезмерно калорийной пищи. Согласны ли вы с этим мнением?	
- Полезно для здоровья и хотят поститься	60/27%
- Положительно относятся, пытаются соблюдать, но не всегда получается	117/53%
- Отрицательно или безразлично относятся к постной кухне	40/18%
- Очень полезна для здоровья и соблюдают посты	4/2%
3.Согласны ли Вы с мнением, что постный стол представлен невкусной пищей, т.е. «пирог ни с чем»?	
- Считают, что организм не может нормально существовать без скоромной пищи	24/11%
- Считают постную кухню весьма разнообразной	122/55%
- Блюда обычной кухни более калорийные, чем блюда постной кухни	75/34%
4.Считаете ли Вы, что постная кухня – это дорогостоящее удовольствие?	
- Считают, что можно разнообразить меню при любых доходах	166/75%
- Преобладающий ответ: «нет»	53/24%
Постная кухня – это дорого	2/1%
5.Интересуетесь ли Вы православным постом, его духовной и телесной составляющей?	
- Из опрошенных постятся	4/2%
- Желают поститься в будущем	42/19%
- Интересуются православным постом и его традициями	89/40%
- Хотели бы узнать о православном посте более подробно	78/35%
-Не интересуюсь	8/4%

Содержание мероприятия	Результаты реализации мероприятия
1 Поиск, изучение, анализ литературы и Интернет ресурсов по теме проекта	Получена подробная информация, которая отражена в основной части проекта.
2 Работа с понятийным аппаратом в электронных словарях.	Найдены понятия и термины по теме; высказывания Святых Отцов о духовной сути поста, народные пословицы и поговорки, стихи и проза. Приложение 1,2,3
3 Проведение социологического опроса. Было опрошено 221 педагог из 11 ДОУ по отношению их к православному посту.	<p>В рамках исследования проведен соцопрос, в котором приняли участие 221 человек из 11 ДОУ. Основополагающими вопросами в анкете предложены 5 вопросов, что позволило изучить мнение педагогов о пользе постной кухни. Попробуем сравнить информацию, полученную из литерного обзора с мнениями респондентов. Проанализируем ответы на каждый вопрос в отдельности.</p> <p>1. Как вы относитесь к постной кухне: Вывод: Большая часть 82% опрошенных считают, что постная кухня полезна для здоровья и хотят поститься. Безразличны к постам 16%. При этом среди опрошенных уже 2% соблюдают посты.</p> <p>В последние годы количество людей, соблюдающих посты, увеличивается. Эти люди утверждают окружающий социум, что это улучшает их здоровье, самочувствие.</p> <p>2. Наука утверждает, что в постные дни организм «отдыхает» и очищается от чрезмерно калорийной пищи. Согласны ли вы с этим мнением? Вывод: Следовательно, большинство участников 80% уверены в пользе постной кухни. 18% отрицательно относятся или безразличны к постной кухне. Поэтому считаем, что необходимо осведомить о важности и значении поста, о понимании его значения и сущности.</p> <p>3.Согласны ли Вы с мнением, что постный стол представлен не вкусной пищей, т.е. пирог «ни с чем». По результату ответов опрошенных респондентов видно, что половина считают блюда постной пищи менее калорийными, чем обычные блюд, а другая половина считает разнообразной постную кухню.</p> <p>4.Считаете ли Вы, что постная кухня – это дорогостоящее удовольствие? 24% преобладающий ответ «нет»; 75% считают, что можно разнообразить меню при любых доходах. 1% -дорого</p> <p>5.Интересуетесь ли Вы православным постом, его духовной и телесной составляющей? – 40% интересуются православным постом и его традициями;4% не интересуются (8 ч.) – 35% хотели бы узнать о православном посте, как о духовном, так и телесном аспекте, более подробно; – 2% из опрошенных постятся, а желают поститься в будущем 19% из опрошенных.</p> <p>Вывод: по результату опроса наблюдается достаточно высокий интерес к православному посту, и респонденты хотели бы получить больше полезной информации по этому вопросу (74% опрошенных).</p>

I. Основная часть

Исторические свидетельства постных дней в истории человечества

(Отв. Дучинская Н.И.)

Пост является не изобретением православных христиан, а характерен для большого количества народов и наций мира. Разные культуры и религии имели и имеют в своей практике воздержание в пище и поведении. Поэтому в христианстве пост не является нововведением, религиозный аспект общественной морали. В ветхозаветные времена постническая практика является основой очищения человека.

Разные религиозные культуры, зачастую совершенно не связанные между собой, обосновывали пост в качестве особой духовной практики. Более подробно рассмотрим христианские религиозные аспекты поста.

В ветхозаветное время постились по 40 дней св. пророки Моисей и Илия (Исх. 34:28) [1], молился и постился царь-псалмопевец Давид и получил прощение своего греха от Бога (Цар. 12:16-20); жители города Ниневии молитвой и постом, «от большого до малого» отвратили от себя кару Божию за их великие грехи (Ион. 3:5-10) и многие другие примеры. На границе Ветхого и Нового завета мы видим пример великого подвижничества в посте Крестителя Господня Иоанна (Марк. 1:6) и пророчицы Анны (Лк. 2:36-37) [1].

В Новом Завете пост освящен самим Главой Церкви, Господом Иисусом Христом – личным примером строгого 40-дневного пощения в пустыне перед выходом на общественное служение и заповедью о посте ученикам (Мф. 6:16,18); в словах Спасителя раскрывается значение поста как орудия борьбы с дьявольскими силами: «Сей же род изгоняется молитвою и постом» (Матф. 17:21). Особый интерес имеют такие замечательные раннехристианские памятники, как «Дидахе» («Учение 12 апостолов») и «Дидакалия апостолов», датируют концом I – серединой II веков, где сообщается о предписании соблюдения постов по средам и пятницам, а также перед крещением. Сведения о постах находятся в наследии святителя Ипполита Римского (ок. 170 – ок. 236), он замечает, что готовившиеся к Пасхе христиане постились день или два, а некоторые несколько дней; святитель подчеркивает, что различия в продолжительности говения произошли «не в наше время, но гораздо

прежде у наших предков». Как видно, посты не только применялись в качестве рекомендованной меры благочестия, но и входили в очистительную практику перед особыми событиями в жизни христианина. Безусловно одно из важнейших мест среди постов занимает пост перед Пасхой, впоследствии получивший название Великого, или Четыредесятницы. Его обязательное соблюдение, равно как постов в среды и пятницы, закреплено 69-м Апостольским правилом (конец IV века): «Аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, или чтец, или певец не постится во святую Четыредесятницу перед Пасхою, или в среду, или в пяток, кроме препятствия от немощи телесная, да будет извержен. Аще же мирянин, да будет отлучен».

Приведенные исторические свидетельства (уверенно прослеживаются на широком историческом материале) показывают всю сложность и глубину постнической традиции в христианстве, а также то, что такое пост в религиях вообще.

Работа с участниками православного поиска «Назовите высказывания Святых отцов о посте»

Духовный смысл поста (Отв.Котова Н.А.)

Проанализировав научную литературу можно выделить основные понятия поста для христиан. Пост – это, прежде всего, духовное делание, которому мы стараемся подчинить нашу душу и нашу плоть. Именно пост учит нас управлять своим естеством, господствовать над возникающими пожеланиями и через это достигать самой трудной победы – победы над самим собой. А вот что говорил святитель Игнатий Брянчанинов: «Гордый человек! Ты мечтаешь так много и так высоко об уме твоём, а он – в совершенной и непрерывной зависимости от желудка». [2] Не научившись господствовать над своим телом, мы оказываемся в жалкой, рабской зависимости от него. Это относится не только к желудку, но и к половой сфере человека, в которой могут проявляться самые беспорядочные желания, и бесконечном нахождении в соцсетях и участия в компьютерных играх и т.д. Ведь пресыщение может быть не только едой, но «сидением» в Интернете, бестолковым общением с приятелями, самим отдыхом.

Основа поста – не изнурение тела, а воздержание от обильной пищи, поэтому соблюдение православных правил каждый соизмеряет со своими силами и состоянием здоровья, советами священника (духовника). Прохождение поста всегда очень индивидуально. И здесь не подойдут общие советы и правила, которые изложены в календарях, они только могут создать пагубную иллюзию знания того, что и как надо делать, как питаться.

Православные поздравляют друг друга с началом поста именно потому, что понимают, что это – великие дни духовного очищения, когда Церковь особо призывает человека хранить духовную чистоту: особо любить людей, особо жертвовать собой, стараться делать добрые дела. Стоять на «посту» своего тела, души и духа. Еще один обязательный пост – пост чувств: глаз, ушей, и особенно, языка. Если мы вместо мяса стали есть близких, значит, мы нарушаем пост. Церковь, во время подготовки христиан к посту больше всего говорит о молитве, покаянии, поиске Бога, изменении собственной жизни, меньше о еде.

Собственно, для того, чтобы немного «вынуть» человека из его обычного состояния и направить на молитву, и существуют все пищевые ограничения. Поэтому православный пост – самое время помириться или наладить отношения. И уж конечно, он – не время раздувания конфликтов.

Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл сказал, что «...пост неразрывно связан с осознанием собственных ошибок, плохих своих поступков, с покаянием. Пост - это отчуждение от зла, обуздание языка, уход от гнева и отказ от злых привычек». В дни христианских постов на Руси наивысшим подвигом считалось милосердное отношение к ближнему человеку. Люди жертвовали нищим, убогим, вдовам. Пожертвование в Церковь, милостыня нуждающемуся всегда рассматривалась, как норма поведения и имели нравственную ценность в социуме. Любой пост для человека был всегда временем духовного делания и милосердия. Духовное дело должно быть из глубины сердца, а если оно совершается механически (по тому, что так надо) это великий риск для раздражения.

Многие нецерковные люди отдают дань «моде» и стремятся соблюдать посты телесные (ограничения пищевые). А о духовной составляющей ничего не знают или не считают это нужным.

Работа с участниками православного поиска «Назовите пословицы и поговорки о посте»

Постная пища-здоровая пища (Отв. Гусева Е.В.)

Культура питания в православии складывалась веками. Всегда верующие люди садились за стол с благоговением и молитвой. Благословляли «ястие и питие», а затем благодарили за посланные щедроты. В молитве православные христиане просят Бога благословить их пищу, а также благодарят его за насущный хлеб. В любой православной семье знают молитвы перед вкушением пищи и благодарением за посланные Богом яства и насущный хлеб. А в православных монастырях существует правило во время приятия пищи читать вслух поучения Святых Отцов Церкви. Это довело пищу телесную и духовную. После Октябрьской революции, в безбожное время, государство пропагандирует соблюдение пост вредным для здоровья.

Монастырские повара говорят, что постное меню не должно слишком сильно отличаться от привычного – пусть это будут знакомые фаршированные перчики, гречка, гороховый суп, борщ, щи, вареники или постный плов. В Русской Православной Церкви существует четыре многодневных поста: Великий, Петров, Успенский и Рождественский пост, а также пост в среду и пятницу в течение всего года (за исключением нескольких недель), три однодневных поста, и так всего 200 дней. Христианский гастрономический пост имеет несколько видов – в зависимости от степени строгости:

- совершенное воздержание от пищи (по Уставу Церкви такое строгое воздержание рекомендуется соблюдать в первые два дня святой Четыредесятницы, в Пяток Страстной седмицы, в первый день поста святых Апостолов);

- сыроядение – пища, не приготовленная на огне;

- сухоядение – пища, приготовленная без растительного масла;

- строгий пост – без рыбы;

- простой пост – употребление рыбы, растительного масла и всех видов растительной пищи. Для знания основных дат можно ознакомиться с православным

церковным календарем. На рисунке 1 представлен православный церковный календарь на 2025 год.

На экран выводится

Рисунок 1- Православный церковный календарь на 2025 год

Разъяснительная беседа по православному церковному календарю

Православный стол – это разнообразные забытые христианские яства, со сбалансированным питанием. Мы знаем? что соблюдение поста – это не «голод» и диета, а калорийная и полезная еда. И если кто еще сомневается в этом, то наши исследования доказывают пользу постной пищи. Разве можно остаться голодным во время поста, если устав Церкви предлагает вкушать бобовые, крупы, хлеб, мед, варенье овощи, грибы и другое. Поэтому соблюдать пост? не значит голодать.

Мнение духовенства о традициях православного поста (Отв. Ефимова Е.А.)

Что такое пост? Мнение духовенства о традициях православного поста.

Пост – это добровольное аскетическое делание во славу Божию, которое включает в себя:

- воздержание от сытной и вкусной пищи (собственно, славянское слово *пост* указывает на состояние пустого, тощего желудка), развлечений, увеселений;
- особенно тщательную проверку души и исправление ее;
- понуждение себя на добрые дела, молитву, чтение и размышление о духовных вещах.

Результат поста – ощутимый духовный рост.

Одна из книг, стоящих на книжной полке у священника Константина Пархоменко называется: «Пост – весна для души». Это очень верно. Подобно весне, растапливающей ледяные сугробы, высвобождающей жизнь из окоченевшей земли, из кажущихся мертвыми веток деревьев, пост пробуждает из спячки, высвобождает из окоченения самые светлые стороны нашей души. Нормальное состояние после выхода из Великого поста – духовная радость и торжественная приподнятость настроения от того что сумел перерасти самого себя и ощутить, почувствовать, что реально стал ближе к Богу!

Зачем пост нужен?

В классическом труде проф. С. Зарина «Аскетизм по православно-христианскому учению» дается такое обоснование поста: «Пост, в своем ближайшем и

непосредственном применении, являясь временным воздержанием от известных наиболее разгорячающих родов пищи, – или иногда на некоторое время от пищи вообще, имея своею главною целью приспособление тела к созерцательной и покаянной деятельности душ, способствует вообще господству духовной жизни над материальною, подрывает и обессиливает физиологические основы телесных страстей».

Эта характеристика и в самом деле отражает взгляд на пост святых отцов и христианских авторов.

Так, они часто сравнивают пост с... «лекарством» от греха.

Наша телесная сторона все время оказывает давление на душевную. Христианин, да и вообще всякий нравственный человек, постоянно противостоит этому *плотскому* давлению, «ибо плоть желает противного духу, а дух – противного плоти» ([Гал. 5, 17](#)). Пост помогает в этом деле. На какое-то время отказываясь от того, к чему привыкли, без чего и жизнь себе не представляем, – вкусной, сытной пищи, лакомств, а то на какой-то период и самой пищи, – мы воспитываем душу, учим ее противостоять требованиям плоти.

В этом отношении пост – *воспитатель* души. Именно поэтому пост не может налагаться на всех механически, без учета того, кто собирается поститься: мужчина ли, женщина, ребенок, старый человек или молодой и проч. Известный подвижник, преп. Иоанн Кассиан говорит, что каждый должен на себя налагать такую степень поста, которая необходима «для укрощения плотской брани». Для мирян «плотскую брань» можно отождествить с диктатурой плоти, потакая которой, мы порой вообще уже становимся рабами ее требований.

Были ли посты в дохристианское время?

Посты существовали и у язычников, и у иудеев с глубокой древности. В то время чаще всего постились, воздерживаясь не от пищи какого-то рода (как сегодня), а вообще ничего не вкушали и не пили; воздерживались также от супружеских отношений. Такой пост длился один день, от рассвета и до захода солнца, или же в течение суток – 24-х часов.

В особых случаях воздержание от пищи и питья продолжалось три дня. Такой пост Есфирь предпринимает перед судьбоносным решением: «пойди, собери всех Иудеев, находящихся в Сузах, и поститесь ради меня, и не ешьте и не пейте три дня, ни днем, ни ночью, и я с служанками моими буду также поститься и потом пойду к царю, хотя это против закона, и если погибнуть – погибну» ([Есф. 4, 16](#)).

Когда по дороге в Дамаск апостол Павел пережил потрясающую встречу со Христом, он также предпринял такой пост: «Савл встал с земли, и с открытыми глазами никого не видел. И повели его за руки, и привели в Дамаск. И три дня он не видел, и не ел, и не пил».

Для чего соблюдался пост в ветхозаветные времена?

Пост соблюдался по разным причинам:

- по случаю смерти близких людей;
- перед решающими событиями, исход которых полностью зависел от Божьей милости;
- в знак глубокого, искреннего покаяния и смирения пред Богом или для достижения полноценного общения с Ним.

Своим постом человек показывал Богу, что готов от многого отказаться, предпринять очень и очень значительные усилия, лишь бы Господь откликнулся на молитву, помог. То есть пост – это своего рода *жертва* Богу. Свободная жертва верующего человека.

Время поста – это и время активного доброделания. Во время поста человек ведет борьбу со своим греховным «я» и стремится к нравственному возрастанию. Он борется с ленью, расслабленностью, праздностью, привязанностью к развлечениям и расслабляющей, утучняющей пище. И с нечуткостью к людям. Не пожалеть денег – и накормить голодного, не пожалеть времени – и посетить больного, одинокого, оставленного, заключенного в тюрьме. Оказать конкретную помощь нуждающимся...

Отношение к посту Христа Спасителя

Конечно, нам очень интересно, что говорил о посте Сам Христос.

Упоминание о посте в Его устах встречаем неоднократно.

Сам Спаситель признавал пост, причем выдержал самое суровое из возможных испытание – он провел в пустыне 40 дней без еды: «Иисус возведен был Духом в пустыню... и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал» ([Мф. 4, 1–2](#)).

Он же говорил, что бесовский род из мира сего изгоняется «только молитвою и постом» ([Мф. 17, 21](#))².

Христос, повторимся, осуждал показной пост фарисеев ([Мф 6, 16-18](#)) и указывал, каким должен быть истинный пост – соблюдаемый втайне, с помазанной головой и умытым лицом, что на современный язык можно перевести как пост, совершаемый с хорошим настроением и не напоказ, а во славу Божию.

Пост сегодня

В том, чтобы миряне ориентировались на монахов нет ничего плохого, но, напротив, это очень похвальное стремление.

Другое дело, что это должно быть свободным, а не принудительным решением. Совершенно непонятно, почему некоторые пастыри предписывают мирянам строгие монашеские правила поста. Священник Константин Пархоменко говорит о

возможности давать благословения «на послабление», причем часто верующие требуют даже не послабления на рыбу или молочное, но на подсолнечное масло.

Пост как работа по преобразению души

Конечно, пост – это время не только пищевых ограничений. Так устроен человек, что ему легче принять какие-то запреты (например, пищевые), то есть идти *от негативного*, нежели думать над тем, что надо делать, какой труд над душою надо предпринимать, то есть выбрать *позитивную* позицию.

Так же произошло и с постами.

Сегодня очень часто верующие люди пост сводят к более или менее строгой диете. И как-то выпускается из виду, что пост – это, прежде всего, некое делание, некий духовно-нравственный подъем, движение вверх.

И такой подход к посту тоже в немалой мере обусловлен тем, что мы пользуемся *монашеским* Уставом. Разные главы Устава регламентируют разные стороны жизни монаха. Там указано, сколько времени монах должен проводить в молитве, сколько – в чтении духовной литературы, какие богослужения должен посещать... Для нас, мирян, выполнить это никогда не представлялось возможным. Да это и не нужно. Задачи монаха и мирянина – разные. Монах – прежде всего, молитвенник (за себя, за мир), мирянин – трудится в Божьем мире для того, чтобы мир пришел к Богу, исправился, стал лучше.

Естественно, что Устав этих мирских забот и вопросов не касается, это сфера не его интересов!

Таким образом и получается, что в Уставе для нас актуальны именно пищевые запреты. А о других сторонах поста и о тех подвигах, которые мирянин должен в дни поста предпринять, он должен узнавать из советов приходского пастыря, из чтения духовной литературы, из проповедей.

Наблюдение за душою

Вообще, наблюдать за душою человек должен все время. Однако особенно это касается поста, и вот по какой причине. Испытывая дискомфорт от постного воздержания, человек становится более раздражительным, придиричивым, ему труднее держать себя в рамках. Можно это списать на искушения от бесов. Не без искушений, конечно, но дело в первую очередь в том, что из души вылезают все те неисцеленные настроения, которые не проявляются, пока мы сыты, не утомлены, довольны...

Поэтому пастыри с древнейших времен и поныне настоятельно советуют постящемуся человеку обратить внимание на свое поведение, отношение к ближним и проч. «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления» (свт. Иоанн Златоуст).

Этот же святитель говорит, каким должен быть настоящий пост:

«Вместе с телесным постом должен быть и душевный... При телесном посте чрево постится от пищи и питья, при душевном душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Настоящий постник воздерживается от гнева, ярости, злобы, мщения. Настоящий постник воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия... Видишь, христианин, какой пост душевный?»

Святые отцы совершенно определенно учили, что воздержание от пищи необходимо должно быть соединенным с воздержанием души от зла. «Утруждение плоти, соединенное с сокрушением духа, составит приятную жертву Богу и достойную обитель святости в сокровенности чистого, благоукрашенного духа» (преп. Иоанн Кассиан).

Приведу еще одну цитату из того же святого отца (его память празднуется раз в 4 года, 29 февраля), великого подвижника и аскета:

«Какая польза воздерживаться от пищи и оскверняться блудом? Ты не ешь мяса, но зато клеветой терзаешь плоть брата твоего. Какая прибыль в том, чтобы не увеселяться вином, но упиваться богатством? Какая польза не есть хлеб и опьяняться гневом? Какая прибыль изнурять себя постом и в то же время злословить ближнего? Какая польза воздерживаться от пищи и похищать чужое? Какая необходимость иссушать тело и не питать алчущих? Какая польза изнурять члены и не оказывать милости вдовам и сиротам?..

Ты постишься? В таком случае, избегай клеветы, избегай лжи, злословия, вражды, богохульства и всякой суеты.

Ты постишься? Тогда избегай гнева, ревности, клятвопреступлений и всякой несправедливости.

Ты постишься? Избегай объедения, порождающего всякое нечестие...

Если ты постишься ради Бога, то избегай всякого дела, которое ненавидит Бог, и Он примет твое покаяние с благосклонностью».

Одной из дурных привычек наших, подлежащей искоренению, святые отцы считали грех празднословия. Русское слово *болтать* очень точно, хотя и грубовато, передает смысл этого греха – качание, болтание языком из стороны в сторону. Когда, как не в дни Великого поста, мы должны объявить войну празднословью?

Доброделание

Многие христиане спрашивают, чем бы они конкретно, могли послужить ближним. Понятно, что мы не оставляем без заботы пожилых родителей, родственников, стараемся в своей собственной семье созидать мир и любовь. Но ведь не только *свои*... Любовь к *своим*, забота, о родителях – это, в общем, и не достижение, это долг! Но христианин должен идти дальше. Он своей заботой должен охватывать и других людей.

Христианский пост в советский период нашей истории многократно подвергался нападкам и нареканиям. В настоящее время положение изменилось. Сейчас всё

большее число людей начинают интересоваться постом, приходит к посту, однако желание поститься бывает продиктовано разными соображениями. Хотелось бы особо подчеркнуть, что пост – это не диета и не способ лечебного голодания или, как его ещё называют «разгрузочно-диетическая терапия». Пост это «духовная весна», когда душа и тело преображается.

ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ ГЛАЗАМИ ВРАЧА

Все больше людей, ведущих активный образ жизни, стараются соблюдать посты. Основной причиной, побуждающей их обратиться к вековой традиции, является желание выглядеть моложе, отлично себя чувствовать и избежать развития многих серьезных недугов. Пост в Церкви установлен не для измождения сил человека, а для помощи ему в борьбе со страстями и страстными помыслами, для обуздания тела и подчинения его духу, для успешной подготовки к священным праздникам.



При подготовке работы мы познакомились с мнением о постах современные ученые и врачи.

Врач Общественного Центра ОАГУЗ «Смоленский областной лечебно – физкультурный диспансер» А.В.Хинич: «Люди, которые имеют хорошее здоровья, пост полезен для очищения физического и духовного. И в таком случае пост будет иметь оздоравливающее действие, очистительный эффект. А вот те, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или щитовидкой, должны быть осторожнее. Желаям взять на себя подвиг постничества хочется дать следующий совет: обязательно проконсультируйтесь с врачом (гастроэнтерологом, нефрологом, кардиологом), на тему вашего рациона. На эту тему существует масса исследований:

1. Продолжительность жизни людей, придерживающихся диеты с редким употреблением мяса выше, чем в среднем. Растительная клетчатка-это «щетка» для организма
2. Риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, употребляющих в пищу преимущественно растительную пищу меньше, чем у людей с обычным питанием.
3. Смертность от заболеваний органов пищеварения и дыхания меньше в два с лишним раза у вегетарианцев, в сравнении с популяцией с обычным питанием.
4. Масса тела у людей соблюдающий пост в среднем меньше.
5. Употребление преимущественно растительной пищи уменьшает риск заболевания сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями».

Принимая решение поститься, следует учесть: устав поста написан монахами-подвижниками Палестинских монастырей, также в нем отражен опыт монахов св. горы Афон. Создали они его для внутреннего употребления, но по непонятным причинам этот устав используется и для мирян, причем регион их проживания не учитывается. Естественно, жителям теплых стран поститься легче в разы – им доступны дешевые овощи-фрукты и морепродукты круглый год.

Даст Бог день, даст и пищу. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организм человека должен получать необходимые вещества -*белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.* Мы можем получить их из различных продуктов питания, но сейчас перед нами стоит задача определить, как восполняется потребность организма во всех видах питательных веществ из продуктов растительного происхождения.

ХИТ-ПАРАД ПОСТНЫХ ПРОДУКТОВ

Хлеб и макаронные изделия во время поста служат важными источниками белка. Белки являются необходимым строительным материалом для всех органов и тканей нашего организма, структурными компонентами всех наших клеток. Они состоят из 20 аминокислот, 8 из которых являются незаменимыми, а потому должны поступать с продуктами питания.

Выпечка, хлеб, сладости и прочие кондитерские радости. Дело в том, что растительная пища легко усваивается, и через пару часов снова хочется кушать. Тогда и идут в ход различные постные коврижки, сухарики, пирожки и постные конфетки (сахар+краситель+ароматизатор). Опять же - и пользы маловато и можно набрать вес.

Бобовые - это богатые источники растительного белка (в зависимости от вида они содержат от 24 до 45 г белка на 100 г продукта), что превышает содержание белка в лучших сортах говядины (20 г белка в 100 г мяса), при этом усвояемость белков бобовых (особенно продуктов переработки сои) очень высока — до 95%. Пищевая ценность белков сои также не уступает мясным продуктам. То же самое можно сказать и об аминокислотном составе фасоли, которая содержит все незаменимые аминокислоты. В целом, растительные белки фасоли могут полностью заменить белок мяса.

Из круп наиболее богаты белком гречневая ядрица, пшенная и овсяная. Каша - для здоровья отлично, но быстро приедается. Однако содержание белков в них ниже, чем в продуктах животного происхождения. Так, белки злаков усваиваются приблизительно на 86%, а белок мясных продуктов — на 95%, при этом белок растительных продуктов может не содержать всех незаменимых аминокислот. Однако среди растительных продуктов существует большая группа бобовых (фасоль, чечевица, соя, горох), которые лишены перечисленных выше недостатков.

Орехи и грибы также являются важным источником белка в пост. Орехи — кедровые, фундук, миндаль — содержат такое же количество белка, как мясные и рыбные продукты. Количество белка в сушеных белых грибах значительно выше, чем в мясных, молочных продуктах и рыбе, однако усвояемость его невысока (60-70%).

Грибы содержат также экстрактивные вещества, способствующие выделению пищеварительных соков. Они также способствуют выведению из организма токсинов. В составе грибов имеются витамины и минеральные соли. Белые грибы и лисички богаты витамином С (витамин С хорошо сохраняется при сушке). В грибах (особенно в лисичках) имеются также витамины Е, В6 и бета-каротин.

С рыбой — вообще не пост

В дни поста, когда разрешается рыба, вопрос о дефиците белка или его неполноценности вообще не стоит. Белок рыбы содержит полный набор всех необходимых аминокислот, а усвояемость его выше белка теплокровных животных. По содержанию белка 100 г мяса заменяют 150-160 г рыбы.

Рыба является также источником высококачественного жира. Жиры играют важную роль в процессах жизнедеятельности организма, будучи структурными компонентами всех клеточных мембран. Они являются поставщиками энергии, причем энергетический потенциал их вдвое больше, чем белков и углеводов (при сгорании одного грамма жира организм получает 9 ккал тепла, а при сгорании белков и углеводов только 4 ккал). В жирах рыб содержатся жирорастворимые витамины и различные классы жирных кислот, которые способны снижать уровень холестерина в крови, разжижать кровь и тем самым предотвращать образование тромбов, уменьшать воспалительную реакцию и защищать мышцу сердца, расширять сосуды и снижать кровяное давление. Рыба также предоставляет нам такие **важные минеральные вещества, как кальций и фосфор.**

Важным источником жиров в рационе постящегося являются **растительные масла: подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое, льняное.** Они обладают высокой калорийностью и богаты жирными кислотами. **Растительные масла** являются также богатыми источниками витамина Е, защищающего мембраны клеток от разрушения и тем самым оказывающего защитный эффект, снижая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Поставщиками жира для постящегося являются также орехи. Ядро сладкого миндаля, кешью, грецкого ореха, фундука, кедрового ореха содержит высококачественные растительные жиры. 100 г орехов в день могут удовлетворить более 2/3 суточной потребности организма в жирах. Это очень важно для тех дней поста, когда исключается употребление растительного масла. Орехи также содержат минеральные вещества — кальций, фосфор, магний, железо, кобальт и другие.

Овощи и фрукты занимают особое место в питании постящегося - **это важнейшие источники углеводов, поставщики энергии.**

Помимо углеводов овощи содержат также немного белка и совсем незначительное количество жира. Фрукты содержат еще меньше белка и совсем не содержат жира. Отличительной особенностью овощей и фруктов является то, что они полностью лишены холестерина. Мы знаем, что высокий уровень холестерина в крови человека является фактором развития сердечно-сосудистых заболеваний, риска Квашеная капуста - прекрасный источник витамина С. Потребление овощей и фруктов в течение длительных постов является мощным фактором профилактики одной из наиболее распространенных болезней века — атеросклероза и его осложнений.

Широкой популярностью среди «лакомств» во время поста пользуются **сухофрукты, засахаренные и глазированные фрукты.** Сухофрукты – это ценный продукт, содержащий большое количество моно - (фруктоза) и полисахаридов (клетчатки, пектиновых веществ), органических кислот. Минеральный состав представлен калием, кальцием, магнием, железом и др. Курага является основным источником калия, который особенно необходим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Чернослив не только улучшает пищеварение, но и способствует повышению уровня гемоглобина в крови. Сухофрукты практически не имеют в составе жиров и белков

Аналитическая беседа «Содержание белков, жиров, углеводов в некоторых видах ингредиентов постного стола» (Отв. Лисиенкова Г.И.)

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Рыба, рыбо- и морепродукты				
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	250
Икра осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	235
Горбуша	21,0	7,0	0,0	147
Окунь морской	17,6	5,2	0,0	117
Осетр	16,4	10,9	0,0	163
Кальмар	18,0	0,3	0,0	74
Краб	16,0	0,5	0,0	68
Креветки	22,0	1,0	0,0	97
Зерно и продукты его переработки				
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	346
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	345
Сушки	11,0	1,3	73,0	347
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,7	2,4	53,4	266
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	224
Геркулес	13,1	6,2	65,7	371
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	345
Крупа овсяная	12,0	6,0	67,0	370
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341
Фасоль, зерно	24	1,5	46,3	295
Грибы, овощи, фрукты, ягоды				
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	211
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28
Картофель	2,0	0,1	19,7	87
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44
Морковь	1,3	0,1	7,0	34
Огурцы	0,8	0,0	3,0	15
Оливки	5,2	51,0	10,0	519
Помидоры (томаты)	1,0	0,2	3,7	20
Редька	1,9	0,0	7,0	35
Репа	1,5	0,0	5,9	29
Свекла	1,7	0,0	10,8	50
Хрен	2,5	0,0	16,3	75
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110
Бананы	1,5	0,0	22,0	94
Виноград	1,0	1,0	18,0	85
Клубника, земляника	1,2	0,0	8,0	36
Крыжовник	0,7	0,0	9,9	42
Клюква	0,5	0,0	4,8	21
Лимон	0,9	0,0	3,6	18
Малина	0,8	0,0	9,0	39
Орехи, сухофрукты				
Арахис	26,3	45,2	9,7	550
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	647
Миндаль	18,6	57,7	13,6	648
Фундук	16,1	66,9	9,9	706
Изюм	2,3	0,0	71,2	294
Курага	5,2	0,0	65,9	284
Сушеные абрикосы	5,0	0,0	67,5	290
Чернослив	2,3	0,0	65,6	271

Во время поста питаться необходимо так, чтобы не навредить себе, ведь задача поста – духовное и физическое здоровье. Соблюдающим пост следует соизмерять свои силы и есть регулярно. Общая калорийность суточного рациона не должна меняться – для взрослого человека она составляет около 1600- 2000 ккал.

Посмотрите на слайд, перед вами таблица: «Содержание белков, жиров, углеводов и калорийность некоторых видов ингредиентов постного стола».

Вопрос: В каких продуктах самый высокий уровень калорийности?

Фундук- 706, грецкий орех- 647, миндаль- 648, арахис- 550. Совершенно верно, орехи высококалорийны. Кроме того орехи имеют низкий гликемический индекс, поэтому их можно включать в рацион людей, страдающих сахарным диабетом. Но не стоит забывать, что орехи – очень калорийный продукт, поэтому увлекаться ими не желательно. А лучше всего добавлять в салаты, соусы, выпечку. Рекомендуется быть внимательными к ним людям с аллергией.

Вопрос: Назовите продукты, где самый низкий уровень калорийности?

Огурцы-15, лимон-18, помидоры-20, клюква-21, репа-29.

Во время поста увеличивается потребление углеводов, избыток которых является одной из причин нарушения обмена веществ. Поэтому важно разнообразить свое меню продуктами, богатыми белками и жирами, но растительного происхождения. Для пополнения рациона белками:

Вопрос: Какие продукты содержат наибольшее количество белков ?

Икра осетровая -36, икра кеты-31,6; арахис-26,1; грибы белые сушеные -27,6 (интересный факт: в сушеных грибах белка гораздо больше, чем в свежих. Его концентрация повышается из-за отсутствия влаги и снижения массы- ведь грибы на 90% состоят из воды, а в свежем виде только 4г.

Вопрос: Назовите продукты, с низким показателем белка?

Клюква-0,5; баклажаны , кабачки- 0,6; крыжовник-0,7; малина-0,8;

Исключив продукты животного происхождения из основного меню во время поста, многие не наедаются, что приводит к чрезмерному употреблению сладкого и хлебобулочных изделий. Так происходит, потому что организм хочет получить больше углеводов, чтобы быстрее насытиться. Безусловно, углеводы тоже нужны нашему организму, т.к они являются основным источником энергии. Важно лишь помнить, что существуют простые и сложные углеводы. Простые углеводы быстро расщепляются и дают сильный скачок инсулина, который перерабатывает их в жир. Сложные расщепляются равномерно и более длительно.

Вопрос: Назовите продукты с высоким содержанием углеводов?

Мука ржаная-76,9; мука пшеничная- 74,2; сушки- 73,0; крупа перловая- 73,7; бананы- 22,0; виноград- 18,0;

Вопрос: Назовите продукты, которые не содержат углеводы?

Рыба, морепродукты.

Простые углеводы – глюкоза и фруктоза, которые содержатся с сладких фруктах (бананы, виноград); мед, сдобные хлебобулочные изделия; сложные (или медленные) крахмал, клетчатка. Безусловными лидерами среди продуктов считаются рис, гречка, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, горох и макароны из твердых сортов пшеницы.

В пост важно разнообразить меню, продуктами богатыми жирами.

Вопрос: Назовите продукты с большим содержанием жиров?

Грецкий орех-61,3; фундук- 66,9; миндаль -57,7.

Жиры есть в жирных сортах рыбы, икре, семенах подсолнуха, тыкве. Хорошим источником растительных жиров являются все виды масел: оливковое, льняное, кунжутное, тыквенное, кедровое.

Вопрос: Назовите продукты, не содержащие жиры?

Репа, свекла, капуста белокочанная, бананы.

Чтобы пост стал радостным ожиданием предстоящего Великого Праздника Пасхи, важно позаботиться о том, чтобы меню было как можно более сбалансировано. Для этого необходимо:

- максимально устранить дефицит белка;
- тщательно подойти к выбору сложных углеводов;
- ограничить потребление простых углеводов;
- ввести источники здоровых жиров.

**Анализ ценовой категории «постной корзинки» к Великому посту
(Отв.Мотыченкова Л.В.)**

В ходе подготовки к семинару, были проверены торговые организации г. Вязьмы на наличие товаров «постной корзинки» к Великому посту. Были проанализированы цены на товары «постной корзинки» между четырьмя конкурентами:

- АО «Тендер» магазин Магнит
- ООО «Агроторг» магазин «Пятерочка»
- ООО «ПК Лаваш»
- ООО «Дикси ЮГ» магазин «Дикси».

По результатам мониторинга в сетевых предприятиях торговли проведен сравнительный анализ цен на продукты питания, входящие в условную постную корзину потребителя. При сравнении цен на продукты было выявлено, что различные сетевые магазины работают с разными поставщиками, поэтому найти абсолютно одинаковые продукты одного производителя и фасовки невозможно. По той причине иногда сравнивались аналогичные продукты, производился пересчет цен с учетом фактического веса реализуемых товаров.

Для большей наглядности были исследованы цены не только «постной корзинки», но и цены на непостные продукты. Ознакомится с результатами мониторинга можно в представленной ниже таблице.

И так, из анализа цен видно, что непостные продукты, в особенности мясо и рыба, стоят дороже постных продуктов. При более подробном анализе цен можно отметить, что цена на хлебобулочную продукцию, приготовленную по «постной

технологии», т.е. сделана замена животных жиров на растительные и уменьшено их содержание, ниже чем на продукцию, приготовленную по классическим рецептам.

**Таблица цен на продукты питания в некоторых сетевых магазинах
г. Вязьма Смоленской обл., по состоянию на 09.03.2025 г.**

Наименования продуктов, за 1 кг.	Стоимость в сетевых магазинах, руб.				Цена средняя, руб.
	Лаваш	Пятёрочка	Магнит	Дикси	
Мука "Макфа" (2кг)	122	134	140	130	131,5
Крупа гречневая	79	93	110	120	100,5
Рис "Националь"	125	154	140	145	141
Макароны "Макфа"	65	66	76	67	68,5
Масло подсолнечное "Золотая семечка" (1л)	152	144	160	140	149
Хлеб ржаной	42	69	72	45	57
Батон нарезной	38	62	73	45	54,5
Сахар	76	99	69	84	82
Соль	39	43	39	39	40
Яблоки	125	159	124	170	144,5
Картошка	46	47	56	66	53,75
Свекла	30	32	30	28	30
Минтай-филе	348	339	323	295	326,25
Свинина	320	324	360	350	338,5
Говядина	670	740	680	720	702,5
Курица	153	167	160	168	162
Молоко "Простоквашино" 930мл.	87	88	87	109	92,75
Фундук, 50г.	90	85	106	115	99
Миндаль, 90г.	115	156	103	170	136
Грецкие орехи, 100г.	73	119	110	80	95,5
Изюм, 100г.	41	52	56	42	47,75
ИТОГО:	2836	3172	3074	3128	
Цена выше					
Цена ниже					

Однако, нужно отметить что орехи, несмотря на то, что относятся к постной корзине, стоят не дешево. При этом у орехов высокая калорийность, они содержат большое количество белков и растительных масел. Несмотря на то, что орехи это растительный продукт выращиваемый без применения химических веществ, употреблять в пищу их нужно с осторожностью, возможно в минимальном количестве, поскольку они могут у некоторых людей, с индивидуальной непереносимостью, вызвать аллергическую реакцию.

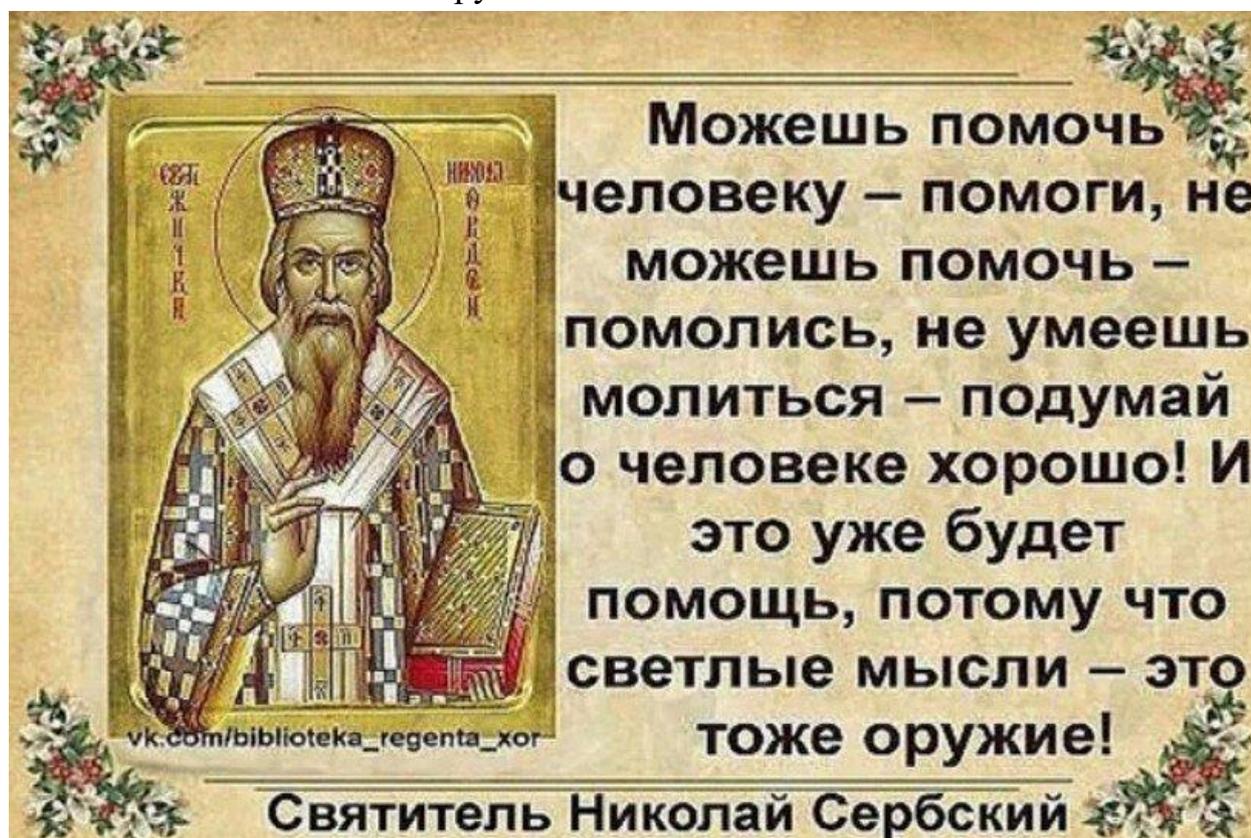
Проанализировав соотношение ценовой категории постных продуктов, реализуемых в торговых сетях города Вязьма, можно безусловно отметить, что

наибольшее количество минимальных цен на продукцию зафиксировано в сети магазина «Лаваш».

В магазине «Пятерочка» на товары «постного набора» в большем количестве позиций, по сравнению с конкурентами, наблюдалась максимальная цена, следовательно, «постный набор» продуктов питания стоит дороже. При этом необходимо отметить что, в сетевых торговых организациях часто проводятся акции, предоставляются скидки и, следовательно, цены постоянно изменяются.

Оценивая стоимость «постного набора» продуктов в сравнении с не постным, можно сделать вывод, что постные продукты стоят недорого, а еще и полезны для здоровья.

Закончить свое выступление хочу словами Святителя Николая Сербского: «Можешь помочь человеку – помоги, не можешь помочь – помолись, не умеешь молиться – подумай о человеке хорошо! И это уже будет помощью, потому что светлые мысли – это тоже оружие!»



Пост - это не самоцель (Отв.Сафонова И.А.), не мероприятие в виде разгрузочных дней и очищения организма от шлаков. Это средство достижения более высокой цели. Цель эта - очищение и просветление души, любовь к Богу. Человек, который ограничивает свой организм в пище, сможет победить и другие страсти и привычки. Отсутствие ограничений в принятии пищи ведет к ограничению и в других сферах человеческой жизни. Сознательное ограничение

является инструментом для достижения духовной свободы. Древнегреческий философ Сократ говорил: «Человек должен есть, чтобы жить, но не жить, чтобы есть». Христос сказал: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11,12). Без постоянного напряжения и подвига воли Евангельские заповеди останутся только идеалами, сияющими в недостижимой высоте, как далекие звезды, а не реальным содержанием жизни человека. Христианская любовь – это особая, жертвенная любовь. Пост учит жертвовать сначала малым, но «великое начинается с малого».

Песня «В святые дни поста» Татьяны Лазаренко.(Отв. Сафонова И.А.)

О работе с детьми по ознакомлению с рецептами православной кухни. Дети-участники конкурса «Дошкольникам о православной кухне», видео.

Угощение Сочивом (Отв. Петрова С.В.)

В дореволюционной России на меню кухни имело большое влияние православие. Поэтому набор блюд в трактире или монастыре или простых людей не намного отличался. Натуральная добротная пища составляла скромный и постный стол. Разнообразный перечень постных блюд отражает В.И. Даль: «Пирог с чем в прихлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевый картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле. Гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд). Пирог – репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупой. Блины, шанежки, калитки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной, маковник с медом. Заедки – орехи, изюм, пряники» [4].

Рецепты постных блюд передавались из поколения к поколению, в этих проверенных веками яствах, наблюдается сбалансированное и витаминизированное питание для организма. В настоящее время в общественном питании открываются новые кафе, рестораны, закусочные с разнообразным набором питательных и вкусовых по качеству блюд. Современный потребитель может отведать уже почти забытые блюда дореволюционной православной России. И многие заведения

общественного питания во время православного поста предлагают ассортимент постных блюд.

Можно отметить, тот факт, что особенно среди молодежи нет знаний о том, что касается православного поста и что нужно знать каждому православному христианину, следовательно, важно донести понятия и глубину значения поста в христианстве.

Вывод. (Отв. Гусейнова Е.Ю.) Вопрос участникам семинара: «Данная исследовательская работа подтвердила выдвинутую гипотезу? - Постная пища не уступает по разнообразию повседневной, но более полезна для здоровья как душевного, так и телесного?»

В процессе проведенного исследования достигнута поставленная цель и решены, выполнены задачи. Сделаны выводы: пост телесный, без поста духовного не полезен для спасения души, а порой, он может быть и духовно вредным, если человек вкушает постную пищу, но при этом возгордился и всех осудил. Истинный пост должен включать очищение души и тела и связан с покаянием, молитвой, воздержанием языка, поступков, пищи. Пост- есть средство, а не цель, чтобы смирить свою плоть и очистится от грехов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Библия. Ветхий и Новый Завет. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1992. 1525 с.
2. Клименко К. Пасха и пост. Традиции, обряды, лучшие рецепты. М.: «Эксмо», 2005. 103 с.
3. Махнач В. В. Постный устав существует только для монастыря. Ростов: «Феникс», 2001. 53 с.
4. Могильный Н. П. Русская кухня. Традиции и обычаи. М.: «Вика», 1992.
5. Смирнова Л. В. Православный постный стол. М.: «Эксмо», 2011, 29 с.
6. Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться: Письма. СПб.: Собор, 1991. 288 с.

7. <https://allcafe.ru/readingroom/kitchen/russian/2029/> (Постная кухня – вековые традиции)
8. <https://www.pravmir.ru/postitsa-vpervye/> (Шесть правил для постящихся)
9. <http://www.patriarchia.ru/db/text/86929.html> (О великом посте)
10. <https://pravoslavie.ru/60179.html> (О посте)
11. <https://www.bbc.com/russian/features-44107319> (Что происходит с организмом, когда вы поститесь)
12. <http://www.pravoslavie.ru/92067.html> (Святые Отцы о посте)

РАБОТА С ПОНЯТИЙНЫМ АППАРАТОМ

Источник: <http://www.vedu.ru/ExpDie/>

Ботвинья - блюдо русской кухни, представляющее собой холодный суп на кислом квасе, в который добавляют предварительно сваренные и протёртые щавель, свекольную ботву, шпинат, зелёный лук, крапиву и другую съедобную траву.

Говение (греч. Εὐλαβεια) - у православных приготовление к таинству причащения, заключающееся в посте и воздержании, посещении всех богослужений в продолжение, по крайней мере, одной недели и выполнении домашних молитв по указанию молитвослова.

Духовник, или Духовный отец - в православной Церкви обычно священник как совершитель таинства покаяния.

Заговенье (заговины, запусы, мясопустье; от говеть «поститься») — в традиции Православных церквей название последнего дня перед длительным постом, когда ещё можно употреблять скоромную пищу (животного происхождения).

Кутья (от ср.-греч. κωχιαία - бобы; укр. кутя, белор. куця, куця, болг. кутя, церк.-слав. кутья, куция, коуция)) [коливо, канун, сочиво] - каша из цельных зёрен пшеницы, ячменя, реже пшена или риса с добавлением мёда (сыти) или сахара, иногда с сухофруктами (изюмом), орехами, зёрнами мака.

Пасха - (греч. πάσχα, лат. *Pascha*, ивр. פֶּסַח [Pesah]), Ветхозаветная Пасха совершалась в память исхода еврейского народа из египетского плена, хотя обычай празднования Пасхи появился в эпоху до исхода и первоначально был связан со скотоводством, а позднее с земледелием.

Пост - религиозно обусловленная традиция временного воздержания от принятия пищи и питья (полностью или определённого вида), сопряжённого с другими духовно-аскетическими практиками.

Сочиво - сок из семян, употребляемый для приправы, вместо масла, а также пища, приправленная этим соком. Часто так называли особое постное блюдо (кутью) из обваренных зёрен пшеницы, иногда риса или чечевицы (сочевицы), смешанных с семенным (маковым, миндальным или ореховым) соком («сочивом», откуда и происходит название) и с мёдом. Сочельник (сочевник) есть навечерие (канун) праздника.

Скоромная пища (от устар. скóром, ст.-слав. скрамь - жир, масло) - продовольственные продукты, в состав которых входит пища от теплокровных животных (птиц и млекопитающих).

Светлое Христово Воскресение - древнейший и самый важный христианский праздник. Установлен в честь Воскресения Иисуса Христа, которое является центром всей библейской истории и основой всего христианского учения. В православии статус Пасхи как главного праздника отражают слова «праздников праздник и торжество из торжеств».

Традиция (от лат. traditio «предание», обычай) - множество представлений, обрядов, привычек и навыков практической и общественной деятельности, передаваемых из поколения в поколение, выступающих одним из регуляторов общественных отношений.

Четыредесятница – первые 40 дней Великого поста – время строгого воздержания, приготовляющее христиан к должной встрече праздника Пасхи. Великий пост установлен в воспоминание сорокадневного поста Иисуса Христа в пустыне и длится (в соединении со Страстной седмицей) 7 недель.

Чревоугодие – пристрастие к вкусной, обильной и вредной пище, нарушение постов. Страсть чревоугодия является корнем, первой из восьми главных страстей, её ещё называют «коренной» страстью. Виды чревоугодия: объедение, гортанобесие, наркомания, пьянство, тайноядение.

Высказывания Святых Отцов о духовной сути поста

Святитель
Амвросий Медиоланский:

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



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Святитель
Иоанн Златоуст:

«Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных. Утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Святитель
Лука (Войно-Ясенецкий):

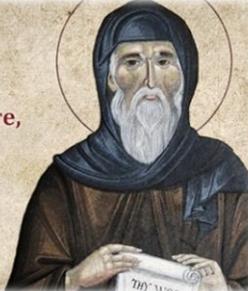
«Не принижайте значения поста, приучайте детей к посту с самого раннего возраста»



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Преподобный
Марк Подвижник:

«Молитва – бессильна, если не основана на посте, и пост – бесплоден, если на нем не создана молитва».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Святитель
Феофан Затворник:

«О необходимости соблюдать посты нам указывает Евангелие на примере Спасителя, постившего 40 дней в пустыне (Мф. 4: 1-3). На вопрос учеников об исцелении бесноватого отрока Иисус ответил: «Сей род ничем не может изыти, токмо молитвою и постом» (Мф. 17: 21)».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Святой
Петр Хризолог:

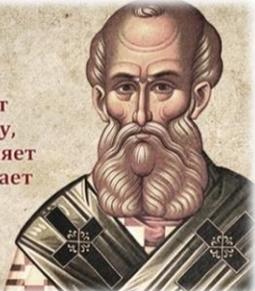
«Сорокадневный пост – это не изобретение человека, но воля Бога, и это нечто таинственное и недоступное постижению».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Святитель
Афанасий Великий:

«Что делает пост? Врачуя болезни, иссушает мокроту, прогоняет демонов, истребляет лукавые помыслы, соделывает сердце чистым».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Святитель
Василий Великий:

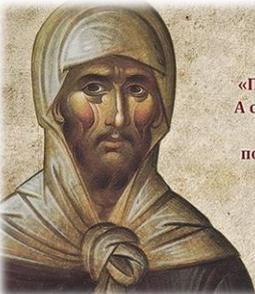
«Воздержание от пищи само по себе недостаточно к тому, чтобы сделать пост похвальным, а надобно, чтобы и в прочем соответствовало поведение, то есть речи, и обращения».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Преподобный
Ефрем Сирин:

«Пост не допускает злопамятства. А собирающие в память огорчения и сделанное им зло, хотя по-видимому молятся и постятся, но подобны людям, которые черпают воду и выливают ее в разбитую бочку».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Ава Леонтий:

«Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который при малом движении воли идет ко дну».



ПРАВОСЛАВНИК.РУ

Народные пословицы и поговорки о посте

- Пост не в брюхе, а в душе.
- Мимо моста - в реку, мимо поста - не дожить веку.
- Рада б душа посту, так тело бунтует.
- Не все коту Масленица - настал и Великий пост.
- Все посты постимся, а никуда не годимся!
- Кто все четыре поста постится, за того все 4 евангелиста.
- Во время поста и пища проста.
- Одно спасенье - пост да молитва.
- С поста не мрут, а с обжорствадохнут.
- В посту редька да хрен, да книга Ефрем.
- Хлеб да капуста лихости не напустят.
- Хлеб да вода - здоровая еда.



БОТВИНЯ

- ✓ 200 г молодой крапивы;
- ✓ 200 г щавеля;
- ✓ 2 свеклы;
- ✓ 500 г отварной рыбы;
- ✓ 2-3 свежих огурца;
- ✓ 50 г зеленого лука;
- ✓ 30 г укропа;
- ✓ хрен;
- ✓ квас;
- ✓ соль.



Технология приготовления

Крапиву отварить в подсоленной воде. Отдельно потушить щавель. Свеклу испечь, остудить, очистить и нарезать соломкой. Готовые крапиву и щавель протереть через сито, добавить сахар и соль по вкусу, развести квасом. Положить свеклу, мелко нарезанные огурцы, зеленый лук и укроп. В тарелки положить кусочки рыбы, немного хрена и залить супом.

СОЧИВО

- ✓ Изюм – полстакана
- ✓ Зерна пшеницы – 1 стакан
- ✓ Мед – 1 стакан
- ✓ Грецкие орехи очищенные - 1 стакан
- ✓ Мак -3 ст.л.



Технология приготовления

Пшеничные зерна промыть, поместить в чугунок или керамический горшок, залить водой в соотношении 1:2, закрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 150°C до полного впитывания воды, примерно на 1 ч. Мед прогреть в сотейнике с толстым дном, перемешав с 3–5 ст. л. воды (до кипения не доводить!). Изюм залить горячей водой на 20–30 мин., откинуть на дуршлаг, обсушить. Мак залить кипятком на 20 мин., откинуть на сито, затем растереть в ступке. Орехи измельчить. Готовые пшеничные зерна полить горячим медом, перемешать с изюмом, орехами и маком. Блюдо должно быть сочным, медовая заливка («сыта») его пропитает и в небольшом избытке останется на дне блюда. Подавать сочиво теплым.

МЕДОВЫЙ РИС

- ✓ Рис - 100 г
- ✓ Апельсин - 1 шт
- ✓ Масло оливковое - 15 г
- ✓ Вода - 100 мл
- ✓ Мед - 100 г
- ✓ Шафран
- ✓ Корица



Технология приготовления

Рис промываем, заливаем холодной водой и доводим до кипения. Добавляем в рис корицу, шафран и цедру апельсина. Варим до готовности риса. Лишнюю жидкость сливаем, цедру убираем. Выжимаем сок из апельсина, добавляем воду, оливковое масло и мед. Варим смесь до загустения, периодически помешиваем. В медово-цитрусовую карамель добавляем готовый рис и, помешивая, тушим еще минут 5. Даем медовому рису полностью остыть.

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПОСТНЫЕ

- ✓ Мука – 500 гр.
- ✓ Вода – 200 мл.
- ✓ Оливковое масло – 2 ст. л.
- ✓ Соль – 5 гр.
- ✓ Картофель – 5 шт.
- ✓ Грибы – 200 гр.
- ✓ Лук – 2 шт.



Просеять муку в миску, в центре сделать ямку, влить воду и растительное масло и добавить соль, начать замес теста ложкой, затем продолжить руками. Месить тесто на столе 5 мин, подпыляя при необходимости мукой, затем обернуть его пищевой пленкой и на час оставить при комнатной температуре.

Картофель отварить до готовности и пюрировать, подсолить.

Мелко нарезать лук и обжарить его на растительном масле до мягкости, поперчить и посолить, добавить вместе с маслом в пюре, перемешать.

В тонкий пласт раскатать тесто, вырезать кружки, либо скатать тесто в колбаску и отрезать от нее равные части, затем их раскатывать в кружки.

Выложить на каждый кружок по чайной ложке картофельной начинки, сформовать вареники, защипнув края.

Опустить готовые вареники в кастрюлю с подсоленной кипящей водой, после всплытия проварить 5-6 мин до готовности.

Мнение духовенства о традициях православного поста

Авторы проекта побеседовали со старшим священником Свято-Успенского кафедрального Собора города Смоленска протоиереем Михаилом Горовым. Вот что сказал отец Михаил: «Пост является важнейшей духовной составляющей жизни православного христианина, который приходит к посту по велению своей души и поэтому исполняет его с особым усердием. Истинный пост представляет собой единение поста духовного и поста телесного. В дни поста церковным уставом запрещается скоромная пища - это все виды мясных, молочных продуктов и яиц, и только в некоторые дни поста разрешается рыба. Эти строгие ограничения являются очень полезными для постящегося, так как *«Душа ничем так не смиряется, как если кто будет воздержанным в пище (Прп. Авва Пимен Великий)*. Посты отучают человека от чревоугодия - этой сильнейшей страсти, которая на сегодняшний день охватила нас всех.



Христианский пост в советский период нашей истории многократно подвергался нападкам и нареканиям. В настоящее время положение изменилось. Сейчас все большее число людей начинает интересоваться постом, приходит к посту, однако желание поститься бывает продиктовано разными соображениями. Хотелось бы особо подчеркнуть, что пост - это не диета и не способ лечебного голодания или, как его еще называют, «разгрузочно-диетическая терапия. Часто пост называют «духовной весной» когда душа и тело преображаются. Молитвенные упражнения, предписанные верующим во время поста, – это ряд особенных общих служб и молитвенное правило. Мера того и другого, опять же, в разумных пределах, согласовывается со священником».

ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ ГЛАЗАМИ ВРАЧА

Все больше людей, ведущих активный образ жизни, стараются соблюдать посты. Основной причиной, побуждающей их обратиться к вековой традиции, является желание выглядеть моложе, отлично себя чувствовать и избежать развития многих серьезных недугов. Пост в Церкви установлен не для измождения сил человека, а для помощи ему в борьбе со страстями и страстными помыслами, для обуздания тела и подчинения его духу, для успешной подготовки к священным праздникам.



При подготовке работы мы познакомились с мнением о постах современные ученые и врачи.

Врач Общественного Центра ОАГУЗ «Смоленский областной врачебно – физкультурный диспансер» А.В.Хинич: «Люди, которые имеют хорошее здоровья, пост полезен для очищения физического и духовного. И в таком случае пост будет иметь оздоравливающее действие, очистительный эффект. А вот те, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или щитовидкой, должны быть осторожнее. Желаящим взять на себя подвиг постничества хочется дать следующий совет: обязательно проконсультируйтесь с врачом (гастроэнтерологом, нефрологом, кардиологом), на тему вашего рациона. На эту тему существует масса исследований:

1. Продолжительность жизни людей, придерживающихся диеты с редким употреблением мяса выше, чем в среднем. Растительная клетчатка-это «щетка» для организма
2. Риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, употребляющих в пищу преимущественно растительную пищу меньше, чем у людей с обычным питанием.
3. Смертность от заболеваний органов пищеварения и дыхания меньше в два с лишним раза у вегетарианцев, в сравнении с популяцией с обычным питанием.
4. Масса тела у людей соблюдающий пост в среднем меньше.
5. Употребление преимущественно растительной пищи уменьшает риск заболевания сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями».

Принимая решение поститься, следует учесть: устав поста написан монахами-подвижниками Палестинских монастырей, также в нем отражен опыт монахов св. горы Афон. Создали они его для внутреннего употребления, но по непонятным причинам этот устав используется и для мирян, причем регион их проживания не учитывается. Естественно, жителям теплых стран поститься легче в разы – им доступны дешевые овощи-фрукты и морепродукты круглый год.

Даст Бог день, даст и пищу. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организм человека должен получать необходимые вещества -*белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.* Мы можем получить их из различных продуктов питания, но сейчас перед нами стоит задача определить, как восполняется потребность организма во всех видах питательных веществ из продуктов растительного происхождения.

ХИТ-ПАРАД ПОСТНЫХ ПРОДУКТОВ

Хлеб и макаронные изделия во время поста служат важными источниками белка. Белки являются необходимым строительным материалом для всех органов и тканей нашего организма, структурными компонентами всех наших клеток. Они состоят из 20 аминокислот, 8 из которых являются незаменимыми, а потому должны поступать с продуктами питания.

Выпечка, хлеб, сладости и прочие кондитерские радости. Дело в том, что растительная пища легко усваивается, и через пару часов снова хочется кушать. Тогда и идут в ход различные постные коврижки, сухарики, пирожки и постные конфетки (сахар+краситель+ароматизатор). Опять же - и пользы маловато и можно набрать вес.

Бобовые - это богатые источники растительного белка (в зависимости от вида они содержат от 24 до 45 г белка на 100 г продукта), что превышает содержание белка в лучших сортах говядины (20 г белка в 100 г мяса), при этом усвояемость белков бобовых (особенно продуктов переработки сои) очень высока — до 95%. Пищевая ценность белков сои также не уступает мясным продуктам. То же самое можно сказать и об аминокислотном составе фасоли, которая содержит все незаменимые аминокислоты. В целом, растительные белки фасоли могут полностью заменить белок мяса.

Из круп наиболее богаты белком гречневая ядрица, пшенная и овсяная. Каша - для здоровья отлично, но быстро приедается. Однако содержание белков в них ниже, чем в продуктах животного происхождения. Так, белки злаков усваиваются приблизительно на 86%, а белок мясных продуктов — на 95%, при этом белок растительных продуктов может не содержать всех незаменимых аминокислот. Однако среди растительных продуктов существует большая группа бобовых (фасоль, чечевица, соя, горох), которые лишены перечисленных выше недостатков.

Орехи и грибы также являются важным источником белка в пост. Орехи — кедровые, фундук, миндаль — содержат такое же количество белка, как мясные и рыбные продукты. Количество белка в сушеных белых грибах значительно выше, чем в мясных, молочных продуктах и рыбе, однако усвояемость его невысока (60-70%).

Грибы содержат также экстрактивные вещества, способствующие выделению пищеварительных соков. Они также способствуют выведению из организма токсинов. В составе грибов имеются витамины и минеральные соли. Белые грибы и лисички богаты витамином С (витамин С хорошо сохраняется при сушке). В грибах (особенно в лисичках) имеются также витамины Е, В6 и бета-каротин.

С рыбой — вообще не пост

В дни поста, когда разрешается рыба, вопрос о дефиците белка или его неполноценности вообще не стоит. Белок рыбы содержит полный набор всех необходимых аминокислот, а усвояемость его выше белка теплокровных животных. По содержанию белка 100 г мяса заменяют 150-160 г рыбы.

Рыба является также источником высококачественного жира. Жиры играют важную роль в процессах жизнедеятельности организма, будучи структурными компонентами всех клеточных мембран. Они являются поставщиками энергии, причем энергетический потенциал их вдвое больше, чем белков и углеводов (при сгорании одного грамма жира организм получает 9 ккал тепла, а при сгорании белков и углеводов только 4 ккал). В жирах рыб содержатся жирорастворимые витамины и различные классы жирных кислот, которые способны снижать уровень холестерина в крови, разжижать кровь и тем самым предотвращать образование тромбов, уменьшать воспалительную реакцию и защищать мышцу сердца, расширять сосуды и снижать кровяное давление. Рыба также предоставляет нам такие **важные минеральные вещества, как кальций и фосфор.**

Важным источником жиров в рационе постящегося являются **растительные масла: подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое, льняное.** Они обладают высокой калорийностью и богаты жирными кислотами. **Растительные масла** являются также богатыми источниками витамина Е, защищающего мембраны клеток от разрушения и тем самым оказывающего защитный эффект, снижая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Поставщиками жира для постящегося являются также орехи. Ядро сладкого миндаля, кешью, грецкого ореха, фундука, кедрового ореха содержит высококачественные растительные жиры. 100 г орехов в день могут удовлетворить более 2/3 суточной потребности организма в жирах. Это очень важно для тех дней поста, когда исключается употребление растительного масла. Орехи также содержат минеральные вещества — кальций, фосфор, магний, железо, кобальт и другие.

Овощи и фрукты занимают особое место в питании постящегося - **это важнейшие источники углеводов, поставщики энергии.**

Помимо углеводов овощи содержат также немного белка и совсем незначительное количество жира. Фрукты содержат еще меньше белка и совсем не содержат жира. Отличительной особенностью овощей и фруктов является то, что они полностью лишены холестерина. Мы знаем, что высокий уровень холестерина в крови человека является фактором развития сердечно-сосудистых заболеваний, риска Квашеная капуста - прекрасный источник витамина С. Потребление овощей и фруктов в течение длительных постов является мощным фактором профилактики одной из наиболее распространенных болезней века — атеросклероза и его осложнений.

Широкой популярностью среди «лакомств» во время поста пользуются **сухофрукты, засахаренные и глазированные фрукты.** Сухофрукты – это ценный продукт, содержащий большое количество моно - (фруктоза) и полисахаридов (клетчатки, пектиновых веществ), органических кислот. Минеральный состав представлен калием, кальцием, магнием, железом и др. Курага является основным источником калия, который особенно необходим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Чернослив не только улучшает пищеварение, но и способствует повышению уровня гемоглобина в крови. Сухофрукты практически не имеют в составе жиров и белков

**Содержание белков, жиров, углеводов
в некоторых видах ингредиентов постного стола**

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Рыба, рыбо- и морепродукты				
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	250
Икра осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	235
Горбуша	21,0	7,0	0,0	147
Окунь морской	17,6	5,2	0,0	117
Осетр	16,4	10,9	0,0	163
Кальмар	18,0	0,3	0,0	74
Краб	16,0	0,5	0,0	68
Креветки	22,0	1,0	0,0	97
Зерно и продукты его переработки				
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	346
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	345
Сушки	11,0	1,3	73,0	347
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,7	2,4	53,4	266
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	224
Геркулес	13,1	6,2	65,7	371
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	345
Крупа овсяная	12,0	6,0	67,0	370
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341
Фасоль, зерно	24	1,5	46,3	295
Грибы, овощи, фрукты, ягоды				
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	211
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28
Картофель	2,0	0,1	19,7	87
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44
Морковь	1,3	0,1	7,0	34
Огурцы	0,8	0,0	3,0	15
Оливки	5,2	51,0	10,0	519
Помидоры (томаты)	1,0	0,2	3,7	20
Редька	1,9	0,0	7,0	35
Репа	1,5	0,0	5,9	29
Свекла	1,7	0,0	10,8	50
Хрен	2,5	0,0	16,3	75
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110
Бананы	1,5	0,0	22,0	94
Виноград	1,0	1,0	18,0	85
Клубника, земляника	1,2	0,0	8,0	36
Крыжовник	0,7	0,0	9,9	42
Клюква	0,5	0,0	4,8	21
Лимон	0,9	0,0	3,6	18
Малина	0,8	0,0	9,0	39
Орехи, сухофрукты				
Арахис	26,3	45,2	9,7	550
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	647
Миндаль	18,6	57,7	13,6	648
Фундук	16,1	66,9	9,9	706
Изюм	2,3	0,0	71,2	294
Курага	5,2	0,0	65,9	284
Сушеные абрикосы	5,0	0,0	67,5	290
Чернослив	2,3	0,0	65,6	271

