



Пост представља начин исхране који подразумева искључивање из исхране одређених намирница. Православни пост подразумева искључивање из исхране намирница животињског порекла, дакле меса и месних производа, млека и млечних производа, јаја. То значи да основ исхране чине житарице, поврће и воће, уз рибу.

Од начина исхране који особа има пре започињања поста зависиће и трајање периода прилагођавања на нов начин исхране.

Како бисмо се лакше прилагодили потребно је да бар 7–10 дана пре почетка поста смањимо коришћење оних намирница које током поста нећемо уопште користити, како би олакшали прелаз на другачији начин исхране. Важно је да оброци буду редовни, као и да исхрана буде разноврсна, а не једнолична.

То практично значи да не треба сваког јутра за доручак јести суву кифлу и чај или хлеб премазан медом или пекмезом, већ да се за доручак може појести и каша од скуваних овсених, јечмених, ражаних пахуљица у коју можемо додати изрендану јабуку и мало цимета или је посути са мало сусама, ланеног семена или семенки сунцокрета или бундеве.

Наравно, избор врсте намирница које се користе у посту зависиће и од година, здравственог стања, физичке активности. Особе које желе да посте на води требало би такође бар десетак дана пре почетка поста да коригују свој начин исхране и да смање употребу пре свега намирница животињског порекла, али и припрему намирница пржењем и/или поховањем.

Пржење и поховање су иначе начини припреме намирница који се не препоручују ни ван периода поста.

Време прилагођавања на промењени начин исхране је индивидуално и зависи пре свега од година старости и здравственог стања. Као што ни прелазак на посну храну не треба да буде нагао, тако ни поново увођење намирница које током поста нисмо јели треба да буде постепено.

Првих дана по престанку поста треба користити пре свега тзв. бели мрс – значи препоручује се млад бели сир, чаша јогурта или кисело млеко, као и посна меса пре свега пилетина или ћуретина. Наравно, важне су и количине хране, па и у том погледу не треба претеривати јер се иначе често јављају тегобе у виду надимања, надутости, осећања препуњености трбуха, појачани гасови, чак и болови у трбуху, понекад мука и повраћање, учестале столице.

Пост се не препоручује деци, трудницама, дојиљама, старијим особама, као и особама које се опорављају од болести, наравно у зависности од врсте здравственог проблема. Пре започињања поста корисно је урадити лабораторијске анализе крви и мокраће и обавити лекарски преглед, па и промену начина исхране применити уз савет лекара.

Извор: <http://www.batut.org.rs>