

# Дробное питание и прогулки пешком

## О ПРАВИЛЬНОМ РЕЖИМЕ ПРИЕМА ПИЩИ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯМИ И САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ НИХ ПРОДУКТАХ

Затяжной рабочий день, богослужения с продолжительным неподвижным стоянием на ногах плюс несбалансированное питание — все эти особенности, способные существенно ухудшить здоровье, постоянно сопровождают служение каждого священника. Как священнослужителю избежать обусловленных специфическим режимом питания профессиональных болезней, советует Олег Ольхов, известный шеф-повар и специалист по русской и монастырской кухне, который в силу своей профессии сам столкнулся с этими проблемами и научился предотвращать их последствия.

Священническое и диаконское служение — тяжелый ежедневный труд, сходный с работой врача скорой помощи: трудно планировать свой день, правильно питаться и распределять суточные нагрузки. К тому же качество доступных нам продуктов постоянно ухудшается, а некоторые из них и вовсе стали вредными. Среднестатистический же священнослужитель не только недополучает необходимые ему вещества и отравляет себя некачественной пищей, но и усугубляет ситуацию — нерегулярно и редко ест, причем часто на ночь (когда организм физиологически не способен переваривать пищу должным образом). Неверный подход к питанию ведет к набору лишнего веса, который, в свою очередь, дает лишнюю нагрузку на внутренние органы, провоцируя развитие множества болезней.

Большинство священников понимают, что это серьезная проблема, но отмахиваются: они все время где-то нужны, их ждут, они в вечной спешке, позаботиться о себе некогда. В молодые годы проблемы со здоровьем еще не так заметны, организм справляется со стрессом. Но к 40-летнему возрасту вылезают профессиональные «болячки». И вроде бы нужно постараться изменить положение вещей, но устоявшийся ритм жизни не позволяет: проблемы на приходе никогда не заканчиваются, за старыми тут же возникают новые, и болезни только усугубляются.

Эти проблемы мне очень близки, поскольку у меня как у шеф-повара также затяжной и зачастую непредсказуемый рабочий день. Как ни парадоксально это звучит, даже поесть бывает некогда. У меня тот же набор заболеваний, что и у священников, но я нашел силы пересмотреть свое отношение к здоровью. Те рекомендации, которыми я сейчас поделюсь, испытаны на себе и дают положительный результат. Давая эти советы, понимаю: большинство клириков относятся к ним скептически. Но опять же, «почти невозможно» можно постараться преобразовать во «вполне осуществимо».

### **Совет 1. Принимайте пищу часто и в одно и то же время**

Зачем нужно. Есть надо не менее трех раз в день, а лучше — четыре-пять. Дробное питание не до сытости гораздо полезнее, чем единовременный обильный прием пищи.

Как добиться. Священнику нужно попросить приготовить ему средний по калорийности завтрак и более калорийный обед и упаковать их в контейнеры для пищевых продуктов — на тот случай, если не будет времени на полноценный поздний завтрак / ранний обед после Литургии. В термос лучше заварить чай или травяной настой.

В идеале необходимо выделить себе после Литургии хотя бы четверть часа на спокойный (это очень важно для пищеварения) прием пищи, чтобы не отвлекаться во время еды на постоянно возникающие проблемы. Если же такой возможности нет — возьмите еду с собой в доро-

гу. Лучше вовремя поесть, пусть и в стесненных условиях (в том числе в машине), чем откладывать «компенсацию» на поздний вечер.



### **Совет 2. Больше овощей, хороших и разных!**

Зачем нужно. Правильный рацион питания уберет лишний вес и уменьшит чрезмерную нагрузку на ноги. Сочетание полезных продуктов обеспечит организм необходимыми витаминами и микроэлементами, поможет снизить вязкость крови и избежать риска образования тромбов.

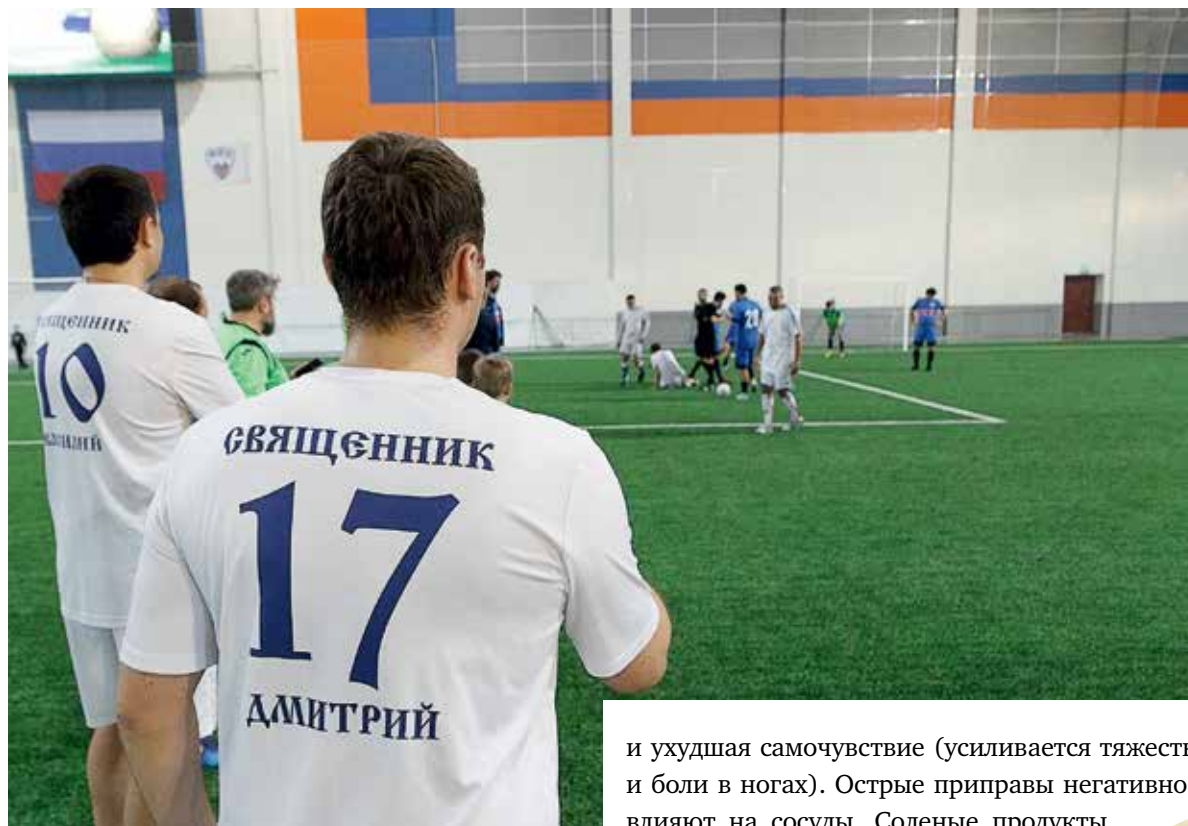
Как добиться. Основу рациона должны составлять овощи. Особенно полезны капуста, морковь, томаты, сладкий перец, свекла. Еже-

*Правильный рацион питания поможет сбросить лишний вес и уменьшить чрезмерную нагрузку на ноги. Сочетание полезных продуктов обеспечит организм необходимыми витаминами и микроэлементами.*



дневно на столе должны быть заправленные растительным маслом салаты из свежих овощей и овощные гарниры. Также необходимы фрукты (цитрусовые, яблоки, груши, вишня, черешня, абрикосы) и ягоды (брусника, черника, клюква, малина). Рекомендуемая суточная норма овощей и фруктов — 400 г, или 2–3 стакана овощей и 1–2 стакана фруктов. Диетологи советуют разделить это количество на пять порций и устраивать перекусы в течение дня.

Рыба и морепродукты (креветки, мидии, кальмары) послужат хорошей альтернативой мясным блюдам. Если мясо, то его нежирные сорта.



Крупы содержат углеводы, которые обеспечивают организм энергией. Предпочтение лучше отдавать коричневому длиннозерновому рису и гречке, полбе, ячневой и перловой крупе, богатым растительной клетчаткой и микроэлементами. В каши можно добавлять миндаль и фундук, а также (как приправу) измельченный мускатный орех. Из бобовых можно есть горох и соевые бобы, из зелени — петрушку.

Мед рекомендую принимать в качестве добавки к чаю, кашам. Он менее калорийный по сравнению с рафинадом, и его именно добавляют, а не едят как десерт. Можно и вовсе исключить сахар, заменив его медом.

### Совет 3. Исключаем спиртное, жирное, соленое

Зачем нужно. Спиртное расширяет сосуды, при этом жидкость из клеток выходит в межклеточное пространство, нарушая обмен веществ



и ухудшая самочувствие (усиливается тяжесть и боли в ногах). Острые приправы негативно влияют на сосуды. Соленые продукты способствуют задержке жидкости и появлению отеков на ногах.

Как добиться. Понятно, что особенности священнического и диаконского служения не позволяют исключить употребление вина, но, несомненно, необходимо избегать употребления алкоголя вне богослужения. Пищу лучше готовить без соли, добавляя небольшое ее количество непосредственно перед едой.

Необходимо также сократить потребление или вовсе исключить из вашего рациона следующие продукты: копчености, маринады (приводят к задержке жидкости), крепкие бульоны, холодец (содержат большое количество экстрактивных веществ, увеличивают вязкость крови), жирные сорта мяса (тугоплавкие жиры повышают содержание холестерина, увеличивают вязкость крови).



Красители и консерванты, входящие в состав всех видов консервов, оказывают токсическое действие на сосуды. Поэтому рекомендую по возможности сократить употребление консервов. К сожалению, в некоторых регионах единственно доступные овощи — консервированные. Но если в продаже все же есть свежие овощи, то от консервированных по возможности лучше отказаться совсем.

Сдоба, торты, шоколад содержат большое количество легкоусвояемых углеводов, поэтому запрещены людям с избыточным весом. При отсутствии ожирения эти продукты можно употреблять в ограниченном количестве.

Кофе и черный чай противопоказаны при всех заболеваниях сердца и сосудов и при варикозе. Гипертоники часто

заменяют кофе цикорием, но он расширяет кровеносные сосуды, и при варикозе вен его употреблять нельзя.



## Вредны не сами продукты, а их употребление сверх мер



**Варужан Саркисян,**

*старший научный сотрудник лаборатории пищевых биотехнологий и специализированных продуктов ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии», кандидат биологических наук*

Вопреки расхожему мнению, в консервах отнюдь не содержится большого количества консервантов и красителей. Наоборот, их содержание сильно ограничено. Согласно Техническому регламенту Таможенного союза 029/2012 в качестве консервантов разрешено использовать только сорбиновую кислоту и ее соли в плодоовощных консервах, а также нитрит и нитрат калия в мясных консервах. Согласно этому документу использование красителей не допускается в некоторых консервированных продуктах (грибы, помидоры и сливки консервированные), ограничено применение красителя для консервов из зеленого горошка. Все разрешенные к использованию в составе пищевых продуктов консерванты и красители имеют указание на их максимальное содержание в составе пищевых продуктов. Если соблюдать эти требования, то консерванты и красители не принесут

вреда здоровью. Кроме того, некоторые продукты (например, хлебобулочные и мясные изделия) невозможно приготовить без использования пищевой соли: она необходима не только для придания вкуса, но и по самой технологии. В целом соль лучше не исключать полностью из рациона, но заменить ее на йодированную или с низким содержанием натрия.



**Алла Погожева,**

*ведущий научный сотрудник ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии», доктор медицинских наук, профессор*

Приведенные практические советы представляют несомненный интерес. Автор анализирует основные ошибки в составе рациона и построении режима питания, которые приводят к неблагоприятным последствиям для здоровья: развитию ожирения, варикозного расширения вен, заболеваний сердца и сосудов. Хотела бы заметить: с позиций нутрициологии нет вредных продуктов, вредным может быть их количество и частота употребления.



#### Совет 4. И не забывайте про ноги!

Зачем нужно. Для профилактики заболеваний ног необходима определенная физическая активность.

Как добиться. По утрам делайте тонизирующую зарядку хотя бы 5 минут. Обязательно устраивайте перерывы в работе, разминайте ноги, по возможности ложитесь и поднимайте ноги

вверх, не носите тесную одежду, которая давит в области талии и паха или сдавливает ноги. После богослужения выделяйте хотя бы 15 минут, чтобы полежать, подняв ноги вверх, и дать им отдых. Для предотвращения застойных явлений практикуйте пешие прогулки, по возможности откажитесь от поднятия тяжестей.

Если варикозное расширение вен все-таки возникло, необходимо по согласованию с врачом носить специальное компрессионное белье. Эти чулки надевают утром, перед тем как встать с постели, и снимают вечером, когда дневной период стояния на ногах закончится. Если же вы поздно спохватились и болезнь сильно развилась, необходимо проконсультироваться с врачом и можно вылечить ее при помощи несложного хирургического вмешательства в стационаре (подробнее об этом читайте в материале «Коварный варикоз»: ЖМП. 2019. № 10).

По окончании реабилитационного периода постарайтесь изменить образ жизни и выполнять рекомендации по профилактике болезни.

Олег Ольхов

## Мы все со всеми вами всегда и везде

Православные телеканалы  
«СОЮЗ» и «МУЗСОЮЗ»

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГАЗЕТА»

радио «ВОСКРЕСЕНИЕ»

### В ВАШИХ ТЕЛЕФОНАХ И ПЛАНШЕТАХ

На устройства с  
операционной системой  
Android приложения  
можно бесплатно скачать



а с iOS – в **App Store.**

