

## POSTUL ALIMENTAR SI EXCESELE ALIMENTARE DIN PERIOADA SARBATORILOR

Unul dintre cele mai importante evenimente care are loc în luna Noiembrie este începerea Postului Crăciunului. Acesta reprezintă un adevărat exercițiu de voință și de aprofundare a relației cu divinitatea, având ca scop curățirea sufletului dar și a trupului, prin abținerea de la consumul produselor de origine animală precum carne, lapte, ouă și brânză

Este bine cunoscut faptul că proteinele de origine animală au o valoare biologică superioară celor de origine vegetală. Principalele surse de lipide pentru organism provin din carne, produse lactate, unt, untura și uleiuri. Glucidele provin din consumul de cereale, paste făinoase, orez. Legumele și fructele sunt principalele furnizoare de energie. De aici provin mineralele și vitaminele necesare în organism pentru că participă la diverse reacții chimice.

În perioada postului organismul își poate lua necesarul de macronutrienți (proteine, lipide, glucide) și micronutrienți (vitamine și minerale) din alimentația vegetală, astfel putându-se asigura aportul caloric necesar desfășurării activităților fiziologice- activitatea cardiaca, respiratorie, renală și cerebrală -dar și energia necesară desfășurării procesului de digestie și activităților fizice diverse. Astfel, aportul de proteine este asigurat de alimente vegetale. Din acest motiv se recomandă în perioada postului consumul de soia și produse din grâu. Soia se poate consuma sub forma de lapte de soia sau brânză de soia, preparată în diverse moduri. Surse importante de proteine vegetale sunt cele din fructe oleaginoase, din ciuperci, legume, măsline. Consumul de uleiuri acoperă necesarul de lipide din organism.

Necesarul de glucide este asigurat în perioada postului prin consumul de cereale, paste făinoase, cartofi, orez. Pâinea și produsele din cereale aduc un aport de glucide, proteine, fibre și grăsimi în cantitate redusă.

Fructele trebuie consumate în această perioadă deoarece aduc aport de vitamine și minerale. Acestea se pot consuma crude, gătite –sub forma de compoturi sau la cuptor, sau în forma deshidratată.

Legumele reprezintă surse importante de minerale, fibre, vitamine și proteine.

Important este ca în dieta de post să fie incluse și surse de fibre. Fibrele stimulează peristaltismul intestinal fiind indicate pentru tratarea constipației.

Dacă alimentația în timpul postului va fi echilibrată, ea va asigura aportul de nutrienți necesar organismului. Totodată, ne putem bucura de avantajele unei asemenea diete care sunt de necontestat. Astfel, aceste alimente au efect antiinflamator, conțin fier mai ales prin consumul de soia, sfeclă roșie, legume verzi. Acestea au efect depurativ iar prin conținutul scăzut de acizi grași se previne aterogeneza.

Aceste alimente conțin substanțe cu proprietăți curative prin componentele antioxidante. Astfel este favorizată scăderea greutății corporale. Pentru a preveni deficitul de fier este necesar să se consume de două ori mai multe alimente bogate în fier, combinate cu alimente bogate în vitamina C, care vor favoriza creșterea absorbției de fier în organism. În zilele de dezlegare se recomandă să se consume pește pentru un aport optim de proteine, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale.

Pe de altă parte trebuie avut în vedere că excesul de glucide poate determina creșterea glicemiei la persoanele cu diabet zaharat, iar de multe ori această alimentație duce la tulburări digestive prin excesul de carbohidrați. Anemia poate interveni sau se poate accentua prin deficitul de vitamina B12 care se regăsește în carne , lapte, ouă.

Ca atare, în timpul postului trebuie ca alimentația să fie echilibrată nutrițional, iar necesarul caloric trebuie să fie calculat în mod diferențiat, în funcție de vârstă, sex, greutate, activitatea fizică/intelectuală desfășurată. În caz contrar se poate constata că la sfârșitul perioadei de post putem dobândi probleme digestive și kilograme în plus . O dietă bogată în fructe și legume poate exacerba simptomele la pacienții cu colon iritabil datorită fermentației intestinale a fibrelor alimentare.

Postul prelungit trebuie evitat la femeile gravide și copiii care sunt în creștere, vârstnici , dar și persoane cu probleme de sănătate , în special cei cu afecțiuni hepatice și gastro-intestinale.

### **EXCESELE ALIMENTARE IN PERIOADA SARBATORILOR**

După o perioada în care organismului i-au fost date doar produse vegetale, în perioada sărbătorilor este asaltat cu grăsimi, carne, dulciuri, ouă, alcool, toate acestea putând avea, consumate în exces, un impact negativ asupra sănătății noastre, mai ales în cazul unor persoane cu probleme de sănătate .

Aceste excese pot determina indigestii, aciditate, crize biliare cu vărsături, cefalee, suprasolicitarea ficatului, creșterea colesterolului sau chiar, după o masă bogată în grăsimi, pot apărea episoade de pancreatită acută.

În cazul consumului excesiv de alcool pot apărea complicații ale bolilor pentru persoanele cu afecțiuni preexistente, dar pot fi afectate și persoanele sănătoase.

Din acest motiv, mai ales pentru persoanele care au ținut post, se recomandă moderație în alimentație și în ceea ce privește consumul de alcool.

Astfel, excesul de alimente poate duce fie la o întârziere a evacuării gastrice care favorizează boala de reflux gastroesofagian, manifestările fiind arsuri, dureri în capul pieptului, vărsături, fie probleme de motricitate ale stomacului care duc la aceeași întârziere a evacuării gastrice.

Pancreasul, organul esențial în digestia alimentelor, în caz de consum excesiv de alcool, se poate inflama, ducând la pancreatită acută. Aceasta se manifestă prin durere în etajul abdominal superior, greață, vărsături. În cazuri grave această afecțiune poate duce la deces sau poate lăsa urmări grave asupra sănătății unei persoane – pancreatita cronică, risc de diabet zaharat, etc.

Consumul de grăsimi în exces însoțit de consumul de alcool duce de multe ori la agravarea problemelor hepatice. Astfel, consumul de alcool poate determina o inflamare acută a ficatului cu distrugerea hepatocitelor. Poate interveni hepatita alcoolică acută care se manifestă prin vărsături, greață, icter și asociază risc ridicat de deces.

Cei care se cunosc cu o boală hepatică prezintă un risc mai mare de agravare a bolii în caz de exces de alimente cu conținut mare de grăsimi și consum de alcool. Toate acestea pot determina decompensarea cirozei preexistente, cu apariția lichidului de ascită și creșterea volumului abdomenului și hemoragii ale varicelor esofagieni.

Consumul excesiv al produselor din carne afectează motilitatea tubului digestiv favorizând constipația . Acest lucru se poate contracara prin consum mai mare de fibre, precum și printr-o hidratare corespunzătoare.

Se consumă în aceasta perioadă și o cantitate mai mare de sare , în special din produsele procesate. Aceasta duce la o creștere a tensiunii arteriale și în consecință a riscului de accidente vasculare cerebrale sau infarct miocardic.

Dacă avem grijă ca alimentația să fie moderată, fără excese, mesele festive, chiar după o perioadă de oarecare privare de anumite alimente cum se întâmplă în perioada postului, pot fi bine tolerate de organism. După un mic exces chiar dacă ești tentat să te întinzi în fața televizorului, alege să ieși la o plimbare în parc, fă o tură cu bicicleta, fie ea și electrică, sau cu trotineta, consumă mai multe fructe proaspete, ceaiuri depurative sau mergi la sala.