



Hogyan jussuk el a böjttől a húsvéti sonkáig?

A böjtölésnek többféle fajtája és célja van. A vallási böjtöket meggyőződésből, meghatározott időben, meghatározott időtartamig, szigorú vagy lazább előírások szerint végzik a hívők már hosszú évszázadok óta, így a böjtre vonatkozó előírások pontosan ismertek és általában mentesek a káros túlzásoktól. A gyakran extrém fogyókúrára vagy méregtelenítésre használt böjtöket azonban már nem javasolják a szakemberek. A böjt ugyanis nem "méregtelenítés", ahogyan sokan nevezik, hanem a szervezet tehermentesítése, az emésztőrendszer kímélése és a salakanyagok gyorsabb kiürülésének elősegítése. Arról viszonylag sok szó esik, hogy fel kell rá készülni, arról viszont kevesebb, hogy hogyan kell a böjtölést abbahagyni, különösen, ha az olyan nagy ünnepbe torkollik, mint a húsvét. Ehhez ad hasznos táplálkozási tanácsokat a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége:

- **fokozatosság**

A böjt után fokozatosan térjük vissza a bőségebb étkezésre, ami lehetőleg igazodjon az egészséges táplálkozási ajánlások irányelveihez. Kerüljük el az emésztőrendszer hirtelen megterhelését!

- **kímélő ételek**

A böjt vége felé már érdemes kis adagokban beépíteni az étrendbe olyan ételeket, amelyek könnyebben emészthetők.

- **kerülendő ételek**

Kerüljük a különösen magas a zsír-, cukor- és rosttartalmú ételeket, mert ezek fogyasztása puffadáshoz és hasi diszkomforthoz vezethet. A böjtölés után ne kezdjünk azonnal tejszínes süteményekkel, zsíros hússal, szénsavas italokkal, és ezúttal a nagyon magas rosttartalmú ételek sem tesznek jót, mint például a korpás termékek vagy az olajos magvak.

- **mit együnk közvetlenül böjt után?**

Válasszuk a tápanyagokban gazdag, könnyen emészthető, fehérjéket, keményítőt és telítetlen zsírokat tartalmazó fogásokat, jöhetnek tehát:

- *a turmixok/smoothiek*, mert kevesebb rostot tartalmaznak, mint az egész, nyers gyümölcsök és zöldségek, így könnyebben emészthetők.
- *az aszalt gyümölcsök*, a datolya például olyan koncentrált tápanyagforrás, hogy nem véletlenül használják a böjtök megtörésére Szaúd-Arábiában. A kajszibaracknak és a mazsolának is hasonlóak a hatásai.
- *a levesek*, a fehérjét és könnyen emészthető szénhidrátokat, például lencsét, tofut vagy tésztát tartalmazó levesek finoman vezethetnek át a böjtből a normál táplálkozásra. Kerülni kell viszont a nehéz tejszínnel vagy nagy mennyiségű magas rosttartalmú, nyers zöldségféléből készült leveseket.
- *a főtt, puha, keményítőtartalmú zöldségek*, mint például a burgonya, jó választás a böjt törésekor.
- *a fermentált élelmiszerek*, pl. édesítetlen joghurt, kefir.
- *a tojás vagy az avokádó* pedig egészséges zsírtartalma miatt lehet kiváló étel böjt után.

Ezután fokozatosan beépíthetők további nyersanyagok az étrendbe – például teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, zöldségek, diófélék, húsok és halak –, a cél a továbbiakban a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás.