



Щи

# Піст

дотримання певних обмежень  
щодо їжі протягом певного  
періоду часу



# Причини появи посту



1. Древня традиція, що передавалася від покоління до покоління протягом багатьох тисяч років.
2. В залежності від сезону, наші предки мали відмовлятися від їжі, щоб її вистачило всім і на триваліший час.
3. Релігійний характер.
4. Деякі дослідники вважають піст людською фізіологічною потребою для очищення організму.
5. Деякі захворювання лікуються постом або особливою дієтою

# Кому не можна постувати?

- людям зі слабким здоров'ям піст може обернутися хворобою;
- людям, котрі мають хронічні чи гострі захворювання (травної системи, порушення обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи, нирок);
- дітям , підліткам та вагітним жінкам.



# Дякую за увагу!

З вами був

Ковтун І.

9-А

