

Пирамида питания



Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто. Давайте рассмотрим пищевую пирамиду подробнее.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом.

- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

Цельнозерновые продукты.

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры (оливковое, подсолнечное и другие масла).

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр.

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости.

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.