

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Принцип пирамиды — не новость в мире здорового питания. Идея разделить продукты на разные группы и распределить их по мере предпочтения появилась еще в начале XX века. Концепция долго формировалась и перестраивалась и, наконец, в Америке в 1992 году появилась универсальная пирамида питания, которая впоследствии обошла весь мир.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТАЖАМ ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПЕРВЫЙ ЭТАЖ: ЗЕРНОВЫЕ: сюда относятся рис и другие злаковые, хлеб, мучные изделия.

ЗЕРНОВЫЕ считались основой здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку и удовлетворяют большую часть потребностей организма в углеводах.

ВТОРОЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ФРУКТЫ И ОВОЩИ.

Овощи и фрукты являются важным источником витаминов и минералов. Особенно полезны темно-зеленые листовые овощи, а также бобовые (они содержат много белка). Старайтесь отдавать предпочтение не консервированным, а свежим фруктам, в них меньше сахара и больше клетчатки. Пейте 100%-ные соки, а не нектары с добавлением сахара и воды.

ТРЕТИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

НА ЭТОМ этаже Пирамиды представлены преимущественно продукты **ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ** – это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком.

♦Выбирать лучшие сорта нежирного мяса – говядины, телятины и баранины. Не забывайте о рыбе, особенно морской!

В большинстве видов рыбы содержится небольшое количество жира.

♦Молоко, йогурты и сыры занимают третий уровень пирамиды, соседствуя с мясом, птицей, рыбой, бобовыми, яйцами и орехами. Как и продукты мясной группы, молочные продукты являются хорошим источником белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и D.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: молочные продукты могут быть жирными, поэтому, контролируя свой вес, употребляйте продукты с пониженным содержанием жира или обезжиренные.

На вершине Пирамиды Здорового Питания – жиры, сахар и сладости. Как мало им отводится места!

Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Приучайтесь употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.

. Казалось бы, следуя этим канонам здорового питания, люди должны становиться здоровее и стройнее.

Однако происходит всё наоборот. Болеют всё больше, а процент людей с лишним весом становится просто угрожающим.

Напомню, что массивное основание пирамиды составляли продукты, максимально богатые углеводами, которых нам и рекомендовалось есть больше всего. Хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель.

Но наука не стоит на месте. Не устояла и пирамида здорового питания. Потому что ученые и медики, встревоженные ростом заболеваний — особенно сердечно - сосудистых и онкологических — во всем мире, на основе многочисленных исследований сделали вывод, что нужна новая пирамида здорового питания.

Оказалось, если человек практически не потребляет жиров, при этом поедая полезные, по мнению создателей старой пирамиды, углеводы, то это серьезно увеличивает риск получить современного «убийцу №1» - сердечно - сосудистые проблемы.

Потому что и жиры, и углеводы есть вредные и полезные.

Вредные жиры — так называемые насыщенные, которыми богаты, например, красное мясо и сливочное масло.

Полезные жиры — ненасыщенные, что содержатся в растительном масле, птице и рыбе.

Сколько раз вы уже слышали о пользе жиров Омега-3. Омега-3 сегодня считается основной и незаменимой для жизни человека. Но известно об этом стало не так давно, когда ученые всерьез занялись изучением жиров. А содержатся они в растительных маслах (не во всех), в рыбе, орехах.

Так что съедайте каждый день 5-10 штук орехов (не жареных), или 70 г свежего лосося, или 120 г консервированного тунца. Употребляйте оливковое, кукурузное, льняное, рапсовое масла и будете здоровее.

Прошло чуть больше десяти лет, и пирамида была пересмотрена — с учетом новых открытий в науке и медицине. Новая пирамида разработана Центром человеческого питания при UCLA (Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе).

Итак, фундамент новой пирамиды (и нашего здоровья) теперь составляют овощи и фрукты. Как известно, овощи и фрукты — кладёшь полезных веществ. Причем желательно подбирать их из разных цвето-

вых групп, так как цвет определяет композицию полезных микроэлементов. Приблизительно это выглядит так: оранжевая группа — морковь, красная — помидоры, зеленая — капуста, салат, фиолетовая — сливы, ягоды.

На втором этаже располагаются зерновые продукты с высоким содержанием клетчатки и иные растительные продукты, картофель, а также хлеб, макаронные изделия, неочищенный рис, каши из цельных зерен. Причем желательно употреблять макароны твердых сортов пшеницы, а крупы — темные (овсяную, гречневую, в том числе хлопья, ячневую, перловую), потому что в них больше балластных веществ и меньше углеводов, чем в светлых (рисе, пшене). Хлеб — ржаной и зерновой. Картофель, по мнению диетологов, относится именно к этой группе, а не к овощам и употреблять его стоит умеренно.

Третий этаж, предлагающий продукты с высоким содержанием белка, делится на два сегмента. В одном — молочные и кисломолочные продукты, в другом животные (мясо и яйца) и высококачественные растительные (бобовые) белки, а также рыба и морепродукты.

Из продуктов, богатых белком, диетологи рекомендуют отдать предпочтение рыбе. Из мясных продуктов употреблять нежирные сорта говядины, телятины, белое мясо курицы или индейки, ограничить до минимума потребление колбас, сосисок и полуфабрикатов. Из молочных продуктов рекомендуется употреблять — молочнокислые (кефир, йогурт), нежирный творог и не твердые сорта сыра (брынза, сулугуни). Общее количество этих продуктов должно составлять 100-150 г в день, то есть 1-2 порции.

Четвертый этаж составляют так называемые вкусовые добавки — чеснок, ароматические травы, пряности, острый перец, орехи, семена, маслины.

Из пирамиды навсегда исчез пятый этаж — сладости, и жиры. Это одно из основных ее отличий от старой. По мнению американских разработчиков, эти продукты вообще не имеют отношения к здоровому образу жизни.

Второе основное отличие от старой пирамиды, это то, что поменялись местами первый этаж (фундамент) и второй. Ранее предлагалось употреблять больше зерновых культур.

Основной принцип пирамиды — в пищу ежедневно должны употребляться продукты всех четырех этажей, но, чем ниже располагается этаж, тем больше места должны занимать населяющие его продукты в вашем рационе. Овощи и фрукты должны составлять половину рациона.

Пирамида продуктов — это один из шагов по внедрению здорового питания и принципов поддержания нормального веса, которого придерживается большинство диетологов в мире.

