

# Пирамида питания

Рациональное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни. От того, что мы едим, как, когда и сколько, зависят основные жизненные функции организма и трудоспособность. А если питаться нерегулярно и нездоровой пищей, то наш организм будет в плохой форме, а выражаться это будет в виде болезней, проблем с желудком и другими органами.

**Пирамида питания** — это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами.

В основе пирамиды питания находятся самые полезные продукты, на которых и должен основываться рацион. Над основным уровнем находятся еще "три этажа", которые постепенно сужаются, по мере того, как уменьшается польза продуктов в рационе человека.

Фундамент пирамиды составляют зерновые и злаки богатые клетчаткой. Также сюда входит макаронные изделия из пшеницы твердых сортов и неочищенный рис. В этих продуктах с избытком содержится клетчатка и крахмал, которые способствуют здоровому пищеварению.

На "втором этаже" пирамиды овощи и фрукты. Ведь именно в овощах и фруктах содержится наибольшее количество витаминов и микроэлементов. Эти продукты низкокалорийны и содержат оптимальное количество энергии.

На "третьем этаже" находятся продукты с высоким содержанием белка. Эту категорию можно условно разделить на две части. Первая — это молочные и кисломолочные продукты, вторая — белки животного происхождения (мясо и яйца), растительные белки (бобовые культуры) и морепродукты.

На вершине пирамиды находятся вкусовые добавки и приправы: соль, ароматические пряные травы, перец, а также сладости.

Ежедневное употребление в пищу продуктов из всех "четырех этажей" - это основной принцип пирамиды питания.

Продукты "первого этажа" должны составлять примерно треть Вашего рациона. Крупы следует выбирать темных цветов, они содержат меньшее количество углеводов, в отличие от светлых круп, а макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Ежедневный здоровый рацион должен включать овощи и фрукты. Начинать день лучше с желтых и оранжевых фруктов (апельсин, морковь), во время обеда полезно будет съесть что-то зеленое (капуста, огурцы), а вот вечером, в самый раз будут розовые или красные продукты (помидоры, ягоды).

Из продуктов белковой группы обратите внимание на рыбу. Из мясных продуктов следует потреблять нежирную говядину и телятину, а также белое мясо курицы и индейки. А вот колбасу, сосиски и полуфабрикаты лучше

исключить из рациона. Из молочных продуктов – кефир, йогурт и нежирный творог.

Считается, что продукты из верхушки пирамиды мы в полной мере получаем при потреблении продуктов из "нижних этажей". Поэтому их потребление необходимо свести к минимуму.

Следуя принципам правильного питания, заложенным в пирамиду, Вы не только обеспечиваете полноценный здоровый рацион, но и нормализуете обмен веществ, избавляетесь от лишнего веса.

Для того, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи – перейти с жирной на более легкую. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься достаточной физической нагрузкой.

**Главная и полезная диета – это здоровое питание!**

Помощник врача-гигиениста  
отделения информационного  
обеспечения и ЗОЖ

Метелица Т.А.