

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основополагающие принципы питания для здорового образа жизни диетологи объединили в пирамиду питания, благодаря которой можно самостоятельно составить свой рацион. В пирамиде представлены не конкретные продукты, а их группы.

## Пирамида питания



Пирамида составлена таким образом, что внизу (в основании) находятся продукты, которые следует употреблять наиболее часто, а в верхней ее части расположены группы продуктов, которые следует употреблять как можно реже либо вовсе исключить из рациона.

Рассмотрим пирамиду правильного питания снизу вверх:

- **Цельнозерновые продукты:** овсяные хлопья, макароны, рис, хлеб из цельных злаков, каши. Эти продукты основа здорового питания, т.к. обеспечивают человека сложными углеводами – главным источником энергии. Если употреблять эти продукты без масла, сыра, соусов, то они не приведут к набору веса, а, напротив, скорректируют его.
- **Овощи (и овощные соки).** Эта группа обеспечивает организм витаминами, являются источником белка и не содержат жиры. Самое большое количество питательных веществ находится в овощах желтого, зеленого и оранжевого цвета и крахмалистых овощах (картофель).
- **Фрукты (фруктовые соки).** Самый богатый источник полезных веществ, а также самая низкокалорийная группа. Фрукты будут полезны в любом виде: консервированные, свежие, замороженные, сушеные, в виде соков, нектаров, сиропов.
- **Птица, рыба, мясо, орехи, яйца, бобы.** В эту группу входят белоксодержащие продукты, в которых меньше жиров, чем в других продуктах животного происхождения.
- **Молочные продукты, сыры, йогурты, молоко.** Молочные продукты обеспечивают организм кальцием, белками, витаминами. Лучше выбирать молочные продукты с меньшей жирностью, т.к. в них немного холестерина и калорий.
- **Жиры, сладости, соль, сахар.** Правильное питание не должно вовсе обходиться без этих продуктов, но необходимо свести их потребление к минимуму из-за высокой питательности и калорийности.

Изучив принципы, изложенные в пирамиде, несложно будет составить меню для здорового образа жизни. Основные правила составления дневного рациона:

1. *Утро.* Утром, когда пищеварительный процесс только отходит ото сна, а обмен веществ набирает скорость, можно съесть пищу, богатую углеводами и даже позволить себе немного сладкого и мучного.
2. *День.* В обед требуется основательное подкрепление для организма, позволяющее не испытывать голода, но в то же время нельзя переедать. Отлично подойдут супы, тушеные или запеченные овощи, мясо и рыба, крупы, картофель. Блюда лучше варить, готовить на пару либо в мультиварке – жареные «с корочкой» блюда слишком тяжелы для организма.
3. *Вечер.* К вечеру метаболизм замедляется, организм начинает настраиваться на отдых – следует питаться сытной, но легкой пищей. Молочные продукты, овощи и фрукты, нежирная рыба или мясо – отличный вариант здорового ужина.

Обязательно в течение дня поддерживать водно-солевой баланс: воды должно быть много (для здорового человека до 2-2,5 литров в день, при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек и др. по рекомендации врача), а соли, как можно меньше.

Без правильного питания здоровый образ жизни соблюдать невозможно. Здоровое и правильное питание в современном мире уже не признак аристократичности и дань моде, а возможность сохранить здоровье и молодость на долгие годы.