

Пищевая пирамида

Пищевая пирамида – это наглядный набор продуктов на каждый день. Она позволяет выбрать из огромного разнообразия продуктов те, что входят в понятие здоровой и рациональной диеты, подходящей именно вам.

Пирамида даёт возможность разнообразить свой стол при одновременном получении необходимых питательных веществ и нужного для нормального здорового веса количества калорий. Пищевая пирамида позволяет контролировать потребление жира, в особенности насыщенного.

В пирамиде особенно выделены пять главных групп продуктов, показанных на трёх нижних её этажах.

Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены продуктами из другой (каждая группа необходима и важна). Здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

Старайтесь включать в меню только свежие продукты или, в крайнем случае, полуфабрикаты. Избегайте готовой пищи, требующей только подогрева. В ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде. Когда вы готовите полуфабрикаты, смотрите на этикетку, чтобы убедиться, что содержание жира вам подходит.

ХЛЕБ, КАШИ, РИС И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ – это основа пирамиды. Большинство блюд на каждый день (от 6 до 11) можно приготовить из этих общедоступных и недорогих продуктов.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ – следующий уровень пирамиды. И это уровень растительной пищи. Ешьте фрукты 2-4 раза в день, а овощи или блюда из них 3-5 раз в день. Из них мы черпаем не только витамины и минералы, но и растительные волокна (клетчатку).

МЯСО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – уровень пирамиды, где собрано большинство продуктов животного происхождения.

«Мясная» группа включает в себя мясо, птицу, рыбу, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты белками, витамином В,

железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с другими витаминами и минералами.

Молочные продукты – молоко, йогурт и сыр – обеспечивают организм белками, кальцием, строящим кости, и другими питательными веществами. Как правило, продукты животного происхождения жирнее, чем продукты растительные, однако исключать все мясные и молочные продукты из рациона не следует. Можно включить в меню обезжиренные молочные продукты, постное мясо, птицу без кожи. Они дают такое же количество витаминов и минералов, как и их более жирные двойники. Большинство людей должны употреблять 2-3 блюда из этих двух групп ежедневно.

Вегетарианцы, отказывающиеся от продуктов животного происхождения, могут позволить себе лишнюю порцию орехов или сухих бобов, но им требуется обогащенное меню – дополнительные блюда растительной пищи, дающие достаточное количество кальция, железа и витамина B₁₂.

ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И СЛАДОСТИ – вершина пищевой пирамиды. Кремы, жиры, растительное и сливочное масло, маргарин, сахар, напитки, сладости и десерты – вот что собрано на этом уровне. Если желаете иметь здоровый вес, ешьте всё это умеренно.