***Пирамида питания***

******

Наше здоровье и красота напрямую зависят от того, что мы едим, а именно сколько белков, жиров и углеводов поступает в наш организм с пищей.

Пирамида питания учит правильно распределять КЖБУ во время приемов пищи: сколько чего нужно на завтрак, обед, ужин и на перекусы. Таким образом мы можем сформировать у себя здоровые пищевые привычки.

Самая популярная, универсальная пирамида питания разработана Гарвардской школой общественного здоровья.

**Из чего состоит пирамида питания**

**Фундаментом** пирамиды является соблюдение водного баланса и физическая активность. Приветствуются все виды упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, силовые тренажеры, пилатес, йога). Норма воды для поддержания *водного баланса – 30 мл на кг веса.*

У основания пирамиды находятся продукты, которые рекомендовано употреблять ежедневно и помногу, на верхушке – те продукты, которые нужно есть нечасто.

**1-й уровень пирамиды**

Это углеводы и растительные масла. Овощи, фрукты и цельнозерновые продукты (сложные углеводы) – энергия для нашего организма. Их мы должны употреблять в большом количестве. Простые углеводы, такие как сахар, сладости, выпечка, белый рис, картофель, включены в верхушку пирамиды. Большинство этих продуктов высококалорийные и могут негативно влиять на наше здоровье.

***Цельнозерновые продукты*:** макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб, крупы (гречка, бурый рис, киноа, пшеничная, кукурузная). Они содержат полезные микронутриенты и клетчатку.

***Фрукты и овощи (кроме картофеля), ягоды*.**Для тех, кто худеет, лучше дополнять рацион некрахмалистыми овощами (огурец, брокколи, шпинат, белокочанная капуста, сельдерей), а также овощами разных цветов (так мы получим больше витаминов и антиоксидантов**,**например, витамин С содержат цитрусовые и киви; витамин А – шпинат, тыква, абрикосы, яблоки, морковь, капуста; ликопин – томат). Фрукты и овощи должны быть сезонные, можно готовить замороженные.

***Растительные масла или жиры*.**Жиры помогают усваивать витамины. Существует два типа жиров: «хорошие» и «плохие». «Хорошие» находятся в растительных маслах (оливковое, тыквенное, льняное масло), авокадо, рыбе. Они богаты жирными кислотами и витамином Е. А «плохие» жиры встречаются в пальмовом масле, жаренной пище. Крайне важно употреблять их по минимуму.

**Норма потребления продуктов 1-го уровня**

Продукты 1-й ступени нужно добавлять в каждый прием пищи. Ежедневно в рационе должно быть 2 порции фруктов (около 300 граммов), 3 порции овощей (примерно 400 граммов). Цельнозерновых продуктов – от 6 до 11 порций (чуть дальше мы расскажем, что такое порция). Растительное масло лучше добавлять в рацион питания в небольшом количестве, но почти в каждом приеме пищи.

**2-й уровень пирамиды питания**

На нем находятся белковые продукты. Их также следует употреблять много. Белки – это строительный материал, необходимый для нормального функционирования органов. В суточном рационе белок должен состоять на 50% из растительных продуктов и еще на 50% из животных.

**Растительный белок**содержат орехи, бобовые (нут, чечевица, фасоль, горох) и семечки. Животный белок есть в рыбе, морепродуктах, яйцах (куриных, перепелиных) и белом мясе.

**Норма продуктов 2-го уровня в сутки**

Можно есть их 2-3 раза в день. Рекомендуется распределять потребление белка равномерно в течение дня, чтобы обеспечить регулярную поставку аминокислот организму.

**Продукты 3-го уровня**

Молоко и молочные продукты (к слову, в азиатской пирамиде питания нет молочных продуктов, так как у азиатов непереносимость лактозы).

К молочным продуктам также относятся сыр, творог, молоко, кефир, ряженка.

**Норма продуктов 3-й ступени в сутки**

Употреблять одну-две порции таких продуктов в день вполне достаточно для здоровых людей. Тем, кто не переносят лактозу, лучше принимать биологически активные добавки с содержанием кальция и витамина D.

**Вершина пирамиды питания**

Она представлена продуктами, которые следует употреблять в наименьших количествах. К этой группе относятся продукты, богатые жирами, сахарами и солью.

***Что такое порция***

Это условная величина (меняется от возраста, веса, физической активности и др. показателей), позволяющая сформировать правильные пропорции еды.

***1 уровень (сложные углеводы).*** Цельнозерновой хлеб – 1 ломоть, 90 г приготовленной каши или макарон. Овощи: 50 г салата, 60 г вареных или сырых овощей. 1 средний фрукт – это 1 порция фруктов.

***2 уровень (белки).*** 90 г готового чистого мяса или 1 яйцо, или 30 г орехов, или 90 г вареных бобовых продуктов.

***3 уровень (молочка).*** 250 мл (1 чашка) молока, кефира, ряженки, йогурта либо 30 г творога, либо 30 г сыра.

Алкоголь тоже есть в пирамиде питания, но его нужно употреблять в умеренных количествах и если нет противопоказаний.

Современная пирамида питания включает в себя и витаминно-минеральные комплексы. Они назначаются врачом по показаниям.

**Как правильно распределить КЖБУ между приемами пищи**

Главным приемом пищи по содержанию углеводов, жиров и белков является обед (он составляет примерно 35% от общей суточной нормы КБЖУ), завтрак – примерно 25%, ужин равноценен двум перекусам и равен 20%.

Помните, что каждый организм уникален, поэтому рекомендации могут отличаться в зависимости от ваших индивидуальных потребностей и целей.

Проще всего начинать свой день с белкового завтрака, включающего яйца, омлет или йогурт с орехами и фруктами. Затем белок должен быть в каждом приеме пищи в виде мяса, рыбы, птицы или бобовых.

Добавляйте немного жиров в каждый прием пищи (оливковое масло, авокадо или орехи).

И, наконец, распределите потребление углеводов равномерно в течение дня, употребляя более сложные углеводы и ограничивая потребление простых.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз