

Пирамида здорового правильного питания

Пирамида питания или пищевая пирамида - схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году, затем она была несколько раз переработана с учётом новых знаний диетологов. В России пока не была разработана собственная пищевая пирамида, однако специалисты НИИ питания РАМН одобряют американский проект MyPyramid с учётом национальных особенностей

В основе пирамиды - хлеб, каши, рис и макаронные изделия. Эта приготовленная из зерновых пища образует основу пирамиды. Большинство блюд на каждый день нужно готовить из этих продуктов.

ИНТЕРЕСНО! Принято считать, что крахмалосодержащие продукты прибавляют вес. Однако опасность не в них, а в обычных для этих блюд добавках которые содержат большое количество жира, - сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам. Старайтесь исключать из своего рациона пищу, которая содержит много сливочного масла и сахара, а значит, и большой излишек углеводов - булочек, круассанов, батончиков с мясли. Отдавайте предпочтение хлебу с отрубями - он богат полезными растительными волокнами.

Следующая ступень - фрукты и овощи, растительная пища. В них важны не только витамины и минералы, но и растительные волокна - клетчатка.

Мясо и молочные продукты. На этом уровне пирамиды большинство продуктов животного происхождения - 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 стоит. 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.

На вершине пирамиды - жиры, растительные масла и сладости, всевозможные кремы, сливочное масло, маргарин, сахар, напитки, сладости и десерты. Если желаете иметь здоровый вес, ешьте их умеренно.

Некоторые принципы здорового питания, которым можно следовать

- Для того чтобы почерпнуть необходимые для вашего организма калории, белки, витамины, минералы и пищевые волокна (клетчатку),
- стремитесь к разнообразию в питании, к здоровому питанию.
- Уравновешивайте съеденную пищу физической активностью, что поможет вам постоянно сохранять требуемый вам вес.
- Выбирайте пищу с низким содержанием жира, и холестерина.
- Отдавайте выбор пище с большим в количестве овощей, фруктов и круп (вы будете сыты и здоровы).
- Употребляйте поменьше сахара, соли и алкоголя. По возможности ешьте большей частью рыбы и белого мяса, но менее красного мяса.



Пирамида питания - иллюстративный ассортимент продуктов на любой день. Это совсем не значит, что вам навязывают жесткий список. Пищевая пирамида позволяет избрать из огромного разнообразия продуктов те, что входят в представление здоровой и рациональной диеты, подходящей именно вам.

СЕКРЕТЫ ГОТОВКИ БЕЗ ЖИРА

Главные претензии диетологи предъявляют к верхушке пирамиды - это высокая калорийность при очень низком содержании других питательных веществ. Это так называемые "пустые" калории. Небольшая часть продуктов этой группы являются необходимыми и незаменимыми для человека (растительное масло). Большинство же могут быть исключены из меню без малейших негативных последствий для здоровья. Жиры, сладости и алкоголь должны находиться в пределах дозы 100-300 калорий в день.

- Выбирайте постные куски мяса и обрежьте видимый жир перед готовкой. Снимайте кожу с птицы до или после готовки. Жарьте мясо филе на сковороде с решеткой, чтобы жир стекал в сковородку.
- Охлаждайте супы и рагу в течение ночи, чтобы было проще снять и выбросить затвердевший жир.
- При готовке старайтесь употреблять меньше жира.
- Для жарки используйте сковороды с антипригарным покрытием, или тушите продукт в небольшом количестве бульона или воды. Не наливайте растительное масло в сковороду, его легко перелить. Используйте кисточку, чтобы покрыть сковороду тонким слоем масла.
- Старайтесь употреблять снятое молоко, нежирную сметану, сыр и йогурт. В них столько же кальция и белка, как и в жирных продуктах, но меньше жира.
- Используйте свежую зелень и острые приправы, чтобы придать вкус блюду, приготовленному без жира.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Используйте нежирный йогурт в соусах вместо сметаны.
- Замените бекон на постный окорок, и на каждые 30 г вы сэкономите 115 калорий.

- Замените говяжий фарш на куриный или на индюшачью грудку. Если птица или куриный фарш с кожей, то жирность у них та же, что и у говяжьего фарша.
- Замените мясо в рагу на готовые бобовые, например, фасоль и чечевицу.
- Замените сливки в супах-пюре или соусах на выпаренное снятое молоко.
- Чтобы уменьшить количество жира и холестерина, используйте вместо 1 целого яйца 2 яичных белка.
- В кондитерских рецептах сметану можно заменить пахтой или йогуртом.

Пословицы о еде

1. Без соли невкусно, а без хлеба несытно.
2. Без ужина подушка в головах вертится.
3. Без хлеба не работать, без вина не плясать.
4. Большая сыть брюху вредит.
5. Вилкой, что удой, а ложкой, что неводом.
6. Голод не тетка (не теща, не кума), пирожка не подсунет.
7. Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.
8. Дадут хлеба, дадут и дельца.
9. Каков у хлеба, таков и у дела.
10. Лук семь недугов лечит.
11. Масло коровье кушай на здоровье.
12. Уж солнышко на ели (поднялось в дерево), а мы еще не ели.
13. Хлеб батюшка, водица матушка.
14. Хлеб везде хорош, и у нас и за морем.

Материал подготовила:
Журавлева М.Е.
педагог-психолог