

## Пирамида питания

Пирамида здорового питания построена на основе принципов:

1. Физической активности
2. Пропорциональности
3. Индивидуальности
4. Умеренности
5. Разнообразия



Специалисты ВОЗ рекомендуют:

- добиваться энергетического баланса и обеспечения оптимального веса;
- ограничивать поступление энергии за счет употребления жиров и переводить потребление с насыщенных жиров и трансжирных кислот на ненасыщенные жиры;
- повышать потребление фруктов и других растительных продуктов, включая овощи, немолотое зерно и орехи;
- ограничивать потребление "свободных" сахаров;
- ограничивать потребление (натриевой) соли из всех источников и обеспечить йодирование соли.

## **Физическая активность**

Человек, поднимающийся по лестнице, символизирует необходимость ежедневной физической активности, без которой достичь благоприятных показателей здоровья будет очень трудно, даже если питаться правильно.

Согласно Глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью ВОЗ «**физическая активность** – это ключевой детерминант расхода энергии, и поэтому имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса»<sup>1</sup>.

Физическая активность:

- сокращает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета;
- оказывает положительное воздействие на метаболический синдром;
- содействует снижению кровяного давления;
- повышает уровень липопротеинов холестерина;
- способствует регулированию глюкозы в крови людей с избыточным весом;
- уменьшает риск возникновения рака прямой кишки и рака груди среди женщин.

ВОЗ рекомендует 30 МИНУТ регулярной физической активности средней интенсивности ЕЖЕДНЕВНО

---

### Пропорциональность

Размер каждого сектора пирамиды демонстрирует **пропорции**, в которых должны потребляться различные группы продуктов. Чем шире сектор, тем больше едим, и наоборот, чем уже – тем меньше.

Необходимость поддержания энергетического баланса в организме тесно связана с правильным соотношением белков, жиров и углеводов в рационе питания. Согласно Методическим рекомендациям 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (2008 г.):

- Физиологическая потребность в **белке** для взрослого населения - от 65 до 117 г/сут для мужчин, и от 58 до 87 г/сут для женщин (рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения от общего их количества - 50%).

Физиологические потребности в белке детей до 1 года - 2,2-2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года от 36 до 87 г/сут.

- Физиологическая потребность в **жирах** - от 70 до 154 г/сут для мужчин и от 60 до 102 г/сут для женщин.

Физиологическая потребность в жирах для детей до года - 5,5-6,5 г/кг массы тела, для детей старше года - от 40 до 97 г/сут.

- Физиологическая потребность в усвояемых **углеводах** для взрослого человека составляет 50-60% от энергетической суточной потребности (от 257 до 586 г/сут).

Физиологическая потребность в углеводах - для детей до года 13 г/кг массы тела, для детей старше года - от 170 до 420 г/сут.

Учитываем **индивидуальные особенности** (пол, возраст, вес, образ жизни, особенности профессиональной деятельности) и согласно им пользуемся пирамидой здорового питания.

**Умеренность** в потреблении любых продуктов крайне важна, потому что даже очень полезная еда в больших количествах может нанести урон здоровью. Каждая группа продуктов занимает свое место в рационе, не должна исключаться (если только нет медицинских противопоказаний), но и переизбытка быть не должно.

**Разнообразие** отражено цветовой палитрой пирамиды. Каждый цвет – определенная группа продуктов. Каждый важен.

**Оранжевый** – злаки (макароны из цельнозерновой муки, хлеб из муки грубого помола, бурый рис, отруби, крупы). Должны употребляться каждый день (не более 200 г).

**Зеленый** – овощи. Максимальное количество в день 500 – 600 г.

**Красный** – ягоды и фрукты. С осторожностью цитрусовые, немного соков, лучше есть целые фрукты и не более двух порций в день.

**Голубой** – молочные продукты. Три порции ежедневно.

**Желтый** – жиры. Предпочтительно растительные жиры (орехи и злаки) и масла (оливковое, льняное, кунжутное и нерафинированное подсолнечное). Помним про «вредные» **трансжиры**.

**Фиолетовый**. Растительные продукты – бобовые и орехи. Животные – мясо, птица, яйца и рыба.

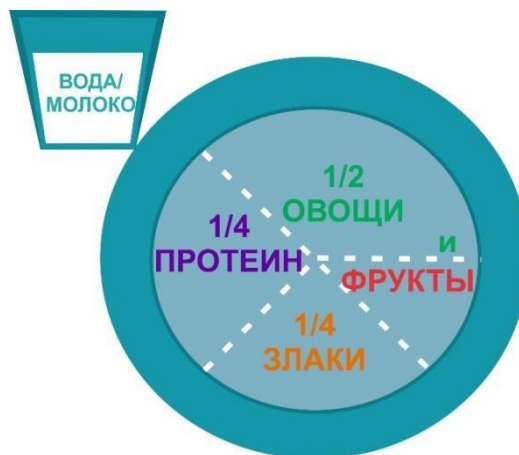
Процентное соотношение групп продуктов в предложенной эталонной пирамиде приблизительно такое:

1. Злаковые – 30%
2. Овощи – 20%
3. Фрукты – 15%
4. Молочные продукты – 25%
5. Мясные и бобовые продукты – 10%

## Определяем порцию

Научимся без помощи кулинарных весов определять сколько и каких продуктов нужно положить на свою тарелку.

Среднестатистическая трапеза, основанная на принципах здорового питания, выглядит так (см.рис.4)<sup>2</sup>:

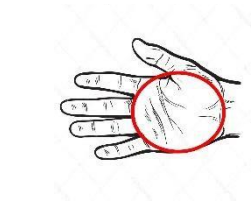


Теперь посмотрим, как же с помощью подручных средств правильно наполнить тарелку едой, не переборщив с порциями, но и не уменьшая необходимых ингредиентов.

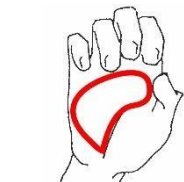
Можно, например, воспользоваться собственными руками.



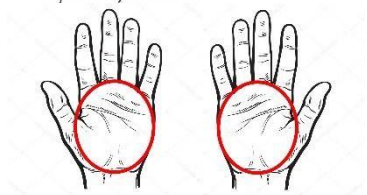
Кулак подойдет для **злаковых**, по объему он равен приблизительно одной чашке. Также кулак годится для определения порции **фруктов**.



Ладонь может стать измерителем **белковой** пищи (мясо, рыба, птица). Нужное количество **творога** тоже уместится на ладони.



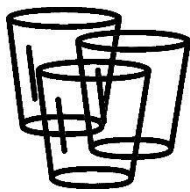
Толщина порции должна соответствовать мизинцу.



Две ладони пригодятся для определения порции

## овощей.

Горсти орехов в день будет вполне достаточно (они входят сразу в две группы продуктов – **белковые** и **жиры**).



Во время еды можно выпить стакан нежирного молока или воды. Помним, что вода необходима для сохранения водного баланса в организме

---