

Пищевая пирамида правильного питания здорового человека

Пирамида здорового питания – это пищевая пирамида, разработанная Минсельхоз США в 1992 году. Схема в виде пирамиды, на которой показаны основные принципы питания. Разработанный план дважды серьезно менялся. Но цель оставалась одна – помочь человеку правильно организовать питание.



Краткое описание пирамиды здорового питания

Пищевая пирамида или диетическая – треугольная диаграмма, демонстрирующая, какое количество каких продуктов необходимо есть каждый день. Первая была разработана в Швейцарии в 1972 г. В нее входили все основные и дополнительные продовольственные продукты, которые были дешевыми и питательными.

Подобные треугольные диаграммы разработаны в Западной Германии, Японии, Шри-Ланке. Соединенные Штаты в 1992 году создали пищевую пирамиду, называемую «Правильная пирамида». Она наглядно показывала принципы здорового питания.

Пищевая пирамида – схематическое пособие, разъясняющее, что должно входить в рацион человека для поддержания красоты и здоровья. Она представлена в виде пяти ступеней и шести пищевых групп. В каждой группе прописано количество порций, которые человек потребляет ежедневно.

Пищевая пирамида – пособие для создания собственной диеты, которая поможет улучшить здоровье

Ступени



Диаграмма состоит из ступеней (блоков). Вершина не означает, что к ней следует стремиться, она схематично показывает количество и пропорции. Пища, рекомендуемая в больших количествах расположена у основания. Чем выше расположены продукты, тем меньше их употребляют. Фундаментом пищевой пирамиды правильного питания физическая активность, занятия спортом. Изображение весов подразумевает контроль массы тела.

Вода – основа питания. В день выпивают 1,5-2 л жидкости: негазированная вода, зеленый и травяной чай, фруктовые (без добавления сахара), овощные соки.

Пирамида правильного питания

Основание

В основании пирамиды «топливо»; для организма – углеводы. Зерно лежит в основе практически всех диаграмм. Злаки – источник сложных углеводов, витаминов, минералов. Особо важны для здорового питания цельные зерна. В них высокое содержание клетчатки, помогающее сохранять форму.

Потребление злаков снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, некоторых видов рака. В блоке указаны каши, макаронные и хлебобулочные изделия. Рекомендованное количество порций – 6-11.



Внимание! Количество продуктов указано в порциях. В среднем порция составляет 4 унции или 110 г.

Витаминно-минеральная ступень

Овощи и фрукты низкокалорийные, содержат все необходимые для людей витамины и минералы. Рекомендуется употреблять плоды по сезону. Ягоды, фрукты лучше есть свежие. Листовые зеленые овощи содержат фолиевую кислоту, калий магний. Огурцы, цукини богаты витамином А, калием, медью, омега-3 кислотами. Картофель, батат, ямс содержат витамин В₅, В₆, тиамин, улучшающие мозговую деятельность. Правильно подобранные овощи в салате обеспечивают организм всеми микроэлементами. В день рекомендовано съесть 3-5 порций овощей.

Яблоки – источник антиоксидантов, флаваноидов. Съедая одно яблоко в день, человек снижает риск развития рака поджелудочной железы. Апельсины, грейпфруты, лайм защищают организм от свободных радикалов, повреждающих клетки. У манго низкий гликемический индекс, можно есть в больших количествах. Бананы содержат 25% суточной нормы витамина В₆,

16% суточной нормы марганца. Правильный рацион подразумевает потребление сырых плодов, приготовление свежавыжатых соков, смузи. Согласно нормам, расписанным в диаграмме человеку в сутки, следует употреблять 2-4 порции плодов деревьев, кустарников.

Протеиновая ступень

Белковая ступень схемы питания включает разные продукты богатые протеином. Молоко и молочная продукция – источник кальция, витамина D, укрепляющих кости, ретинола – необходимого для иммунной системы. Кисломолочные продукты: натуральный йогурт, нежирный сорта сыров улучшают работу органов пищеварения, способствуют снижению веса.

Мясо на белковой ступени только белое с низким содержанием жира: птица, телятина, свиная корейка. Рыба: тунец, лосось содержат незаменимые и омега-3 кислоты. В день необходимо потреблять 2-3 порции рыбы или мяса.



Орехи и семена богаты растительными белками, магнием, цинком, фосфором. Протеиновый блок также включает куриные и перепелиные яйца, сою, спаржу.

Вершина

Самая маленькая часть пищевой пирамиды – ее вершина. Продукты, размещенные на данной ступени, употребляю с осторожностью. Верхушку занимают жиры, масла и сладости. Человек может обойтись и без данных продуктов. Регулярное потребление сахара, красного и жирного мяса, кондитерских изделий нарушает баланс БЖУ. Организм не в состоянии переработать большое количество сложных липидных соединений, они откладываются в виде «плохого» холестерина, жировых отложений.

В день рекомендуется ограничиться следующим количеством:

- сливочное масло, майонез (жирность 67%) – 1 ч. ложка;
- сметана – 2 ст. л.;
- бекон – 100 г;
- печенье, пончик – 1 шт.;
- сахар, мед – ч. ложка.

Принципы пищевой пирамиды

Важно не просто есть продукты, а делать это правильно.

1. Ешьте много зеленых листовых овощей. Все знают, что есть фрукты и овощи — это хорошо. Продукт с низким содержанием калорий и обеспечивает антиоксиданты, а также клетчатку, которая помогает бороться с болезнями, что помогает уменьшить запор и снизить уровень холестерина. Дефицит антиоксидантов связан с сердечными заболеваниями, раком, заболеваниями глаз и потерей памяти, связанной с возрастом.
2. «Хорошие» жиры не должны быть скучными. Потребление насыщенных жиров (в основном в цельных молочных продуктах и красном мясе) должно быть ограничено одной порцией в день для цельных молочных продуктов и тремя порциями по четыре унции в неделю для красного мяса. Транс-жиры (содержащиеся в выпечке, упакованных закусках, крекерах, маргарине и еде быстрого приготовления) удаляются.
3. Польза моно- и дисахаридов. Исключают белый хлеб, белый картофель и белый рис, готовые к употреблению крупы, выпечку. Цельные зерна, такие как коричневый рис, ячмень, просо и макароны из цельной пшеницы — лучший выбор. Они дадут длительную энергию и снижают риск сердечных заболеваний и сахарного диабета.
4. Попробуйте использовать недостаточно используемые источники белка. Большинство людей получают значительные количества белка из красного мяса и жирных молочных продуктов. Тем не менее эти продукты – богатый источник насыщенных жиров и холестерина.

5. Потребление поливитаминов снижает риск развития рака толстой кишки. Женщины, ежедневно употребляющие витаминные добавки выглядят моложе. Для школьников низкомолекулярные соединения необходимы для улучшения когнитивных функций.

MyPyramid – обновленная пирамида

Разработанная Минсельхоз пищевая пирамида имела минусы, критиковалась диетологами, врачами. Центр политики и продвижения в области питания учел замечания и обновил информацию и представил новую схему.

MyPyramid – пирамида правильного питания, использовавшаяся с 2005 по 2011 г.



Схематичное изображение существенно изменилось. Продовольственные группы изображены в виде восходящих вертикальных полос. Таким образом, подчеркивались правильные пропорции пищевых продуктов. Изображение человека, поднимающегося по лестнице, подчеркивало активность. Для укрепления физического и психического здоровья и поддержания формы взрослым следует уделять спорту не менее 30 минут в день, детям (учащимся) – не менее часа.

Описание пирамиды продуктов

Злаки – основа питания. Пшеница, рис, овес, ячмень и кукурузная мука, гречка (каша). Амарант, лебеда, сорго, просо, рожь и тритикале. Макароны, хлеб, овсянка, хлопья для завтрака. Крекеры, лепешки и другие продукты, приготовленные из зерна, входят в эту группу. Зерна делятся на две категории, цельные зерна и очищенные зерна.

MyPyramid рекомендует, чтобы по крайней мере, половина зерна, которое человек ест ежедневно, была цельными зернами.

В цельном зерне используется целое ядро, включая отруби и зародыши зерна, или измельчается в муку. Примеры продуктов из цельного зерна: булгур, коричневый рис, дикий рис. А также овсянка, цельнозерновой хлеб, макароны, мюсли, попкорн.

Овощи либо соки из них. MyPyramid рекомендует людям кушать овощи из пяти подгрупп.

Подгруппы:

- темно-зеленые овощи: шпинат, капуста, кресс-салат, зелень репы, бок чой, брокколи, зелень капусты и аналогичные овощи;
 - апельсиновые: овощи-морковь, сладкий картофель, тыквенный орех, тыква, желудь и т. д.;
 - разные сорта фасоли: черная, морская, лима, бобы. Горох с черными глазами, нут, чечевица, тофу (соевый творог) и т. д.;
 - крахмалистые: овощи-картофель, кукуруза, свежие бобы Лимы, зеленый горошек;
 - прочие овощи: артишоки, цветная капуста, грибы, ростки фасоли, лук.
- Паслены: баклажаны, перец, помидоры. Сельдерей, салат айсберг и овощи, не относящиеся к другим категориям.

Фрукты могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными. Сто процентов фруктового сока также считается фруктом. Цитрусовые, ягоды, дыни. Яблоки, бананы и груши, сухофрукты.

Молоко — в обезжиренном, нежирном и цельном молоке содержится примерно одинаковое количество кальция. Нежирное и нежирное молоко являются предпочтительными вариантами в этой группе. Другие продукты в группе молока включают йогурт, сыр и десерты, приготовленные из молока, такие как мороженое и пудинг. Когда выбираются такие продукты, как мороженое, жирный сыр или подслащенный йогурт, лишние калории из жира и сахара должны быть вычтены из ежедневных усмотренных калорий.

Протеины. Основа группы – мясо, бобы. Люди должны есть меньше красного мяса и больше рыбы, птицы, бобовых культур, орехов, семечек.

Масло и жиры в пирамиде питания здорового человека показаны в виде тонкой полоски. Масло потребляют в небольших количествах. Предпочтение отдается растительным: кукурузное, оливковое, сафлоровое. Жиры также поступают с растительной пищей – авокадо, орехи, оливки.

Гарвардская пирамида (тарелка) питания здорового человека

В 2011 г была разработана новая пирамида. MyPlate – руководство по питанию в виде тарелки с пятью группами продуктов.



На схеме круг разделен на 4 части. В отличие от прежних пирамид количество указано в процентном отношении от общей пищи, потребляемой в день:

- злака – 30;
- овощи – 40;
- белок – 20;
- фрукты – 10.

Открывая MyPlate, Мишель Обама сказала: «У родителей нет времени отмерить ровно три унции курицы или посмотреть, сколько риса или брокколи в порции. ... Но у нас есть время взглянуть на тарелки собственных

детей ... И пока они едят правильные порции, где половина их еды — это фрукты и овощи, нежирные белки, цельное зерно и молочные продукты с низким содержанием жира беспокоится не о чем».

Гарвардская школа выпустила скорректированную версию MyPlate под названием Harvard Healthy Eating Plate.

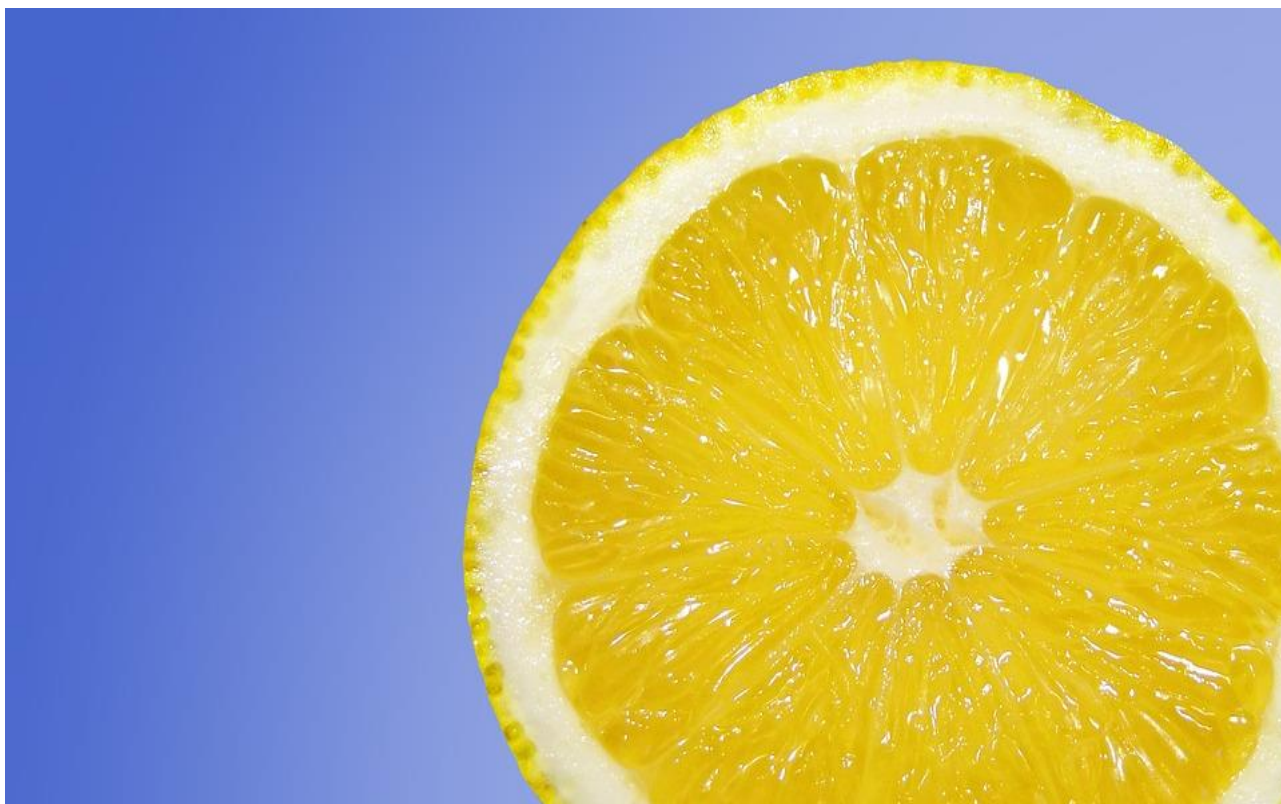
	Healthy Eating Plate.	MyPlate
злаки	рекомендует цельное зерно, ограничивает потребление мягких сортов пшеницы, белого риса	половина из потребляемых злаков должна составлять цельное зерно
протеины	белки поступают со здоровой пищей: птица, рыба, орехи	включает и полезные, и вредные белковые продукты
овощи	поощряет разнообразие овощей, ограничивает потребление картофеля, поскольку у корнеплода высокий гликемический индекс	не различает картофель и другие овощи
фрукты	акцентирует на разнообразии	главное — количество
масло	на схеме изображена бутылка со «здоровым» маслом: оливковое, рапсовое, потребление которого необходимо	практически исключает потребление любого масла
жидкость	вода	кисломолочные напитки, соки
физическая активность	нет упоминаний об активности	бегущий по лестнице человек подчеркивает, движение – половина секрета контроля веса

Гарвардская тарелка, разработана диетологами, основана на исследованиях. MyPlate подвергалась политическому и коммерческому давлению со стороны лоббистов пищевой промышленности.

«Упрощенная» пирамида

ВОЗ опубликовала таблицу, в которой представлено сколько нутриентов должен потреблять человек в день. Данные основаны на исследованиях.

Считается что именно такое количество оптимально для профилактики ожирения, хронических заболеваний.



Структура схожа с пищевой пирамидой, но есть различия между типами жиров и углеводов.

диетический фактор	рекомендации экспертов ВОЗ
жиры	15-30%
насыщенные жирные кислоты	< 10%
полиненасыщенные жирные кислоты	6-10%
омега-6 жирные кислоты	5-8%
незаменимые жирные кислоты	1-2%
транс-жирные кислоты	< 1%
всего углеводов	55-75%
моносахариды	< 10%
сложные углеводы	45-65%
белок	10-15%
холестерин	< 300 мг/день
хлорид натрия (пищевая соль)	< 2 г/день
фрукты и овощи	≥ 400 г/день
бобовые, орехи, семена	≥ 30 г/день
клетчатка	27-40 г/день

Указанные величины в процентах — это проценты калорий, а не веса или объема.

Пирамида здорового питания дает базовое представление о ежедневных гастрономических потребностях посредством графического изображения. Пищевые пирамиды различаются в зависимости от страны, культуры, доступных продуктов. Но все они, по сути, сбалансированная диета, оптимальная для поддержания здоровья.