

Здоровое питание – здоровый организм.

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты. Здоровый человек чаще всего довольно невнимателен к тому, что он ест. Заболев, люди идут в аптеки за дорогими препаратами, забывая о таком надежном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища. До сих пор актуально высказывание Гиппократов: «Пусть ваша еда будет для вас лекарством, а лекарство – едой».

От правильного питания, построенного на основе данных науки о питании, во многом зависят наше здоровье, профилактика заболеваний, продолжительность жизни.

Здоровое питание – древняя и мудрая наука, законы ее просты: разнообразие, сбалансированность, чувство меры. Часто мы едим больше, чем тратим энергии, поэтому всем необходимо повышать свою физическую активность, чтобы быть в гармонии с собой и природой.

Что такое пирамида питания и в чем ее смысл?

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.

В основе пирамиды питания находятся самые полезные продукты, на которых и должен основываться рацион. Над основным уровнем находятся еще три этажа, которые постепенно сужаются, по мере того, как уменьшается польза продуктов и снижается их значение в рационе человека.

Фундамент пирамиды, а как следствие основу для нашего здоровья составляют овощи и фрукты. Ведь именно в овощах и фруктах содержится наибольшее количество витаминов и микроэлементов. Эти продукты низкокалорийны и содержат оптимальное количество энергии.

На втором этаже пирамиды поселились зерновые и злаки с богатым содержанием клетчатки. Также сюда необходимо отнести картофель, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов и неочищенный рис. Клетчатка и крахмал, которых с избытком в этих продуктах, способствуют здоровому пищеварению.

На третьем этаже находятся продукты с высоким содержанием белка. Эту категорию можно условно разделить на две части. Первая – это молочные и кисломолочные продукты. Вторая – белки животного происхождения (мясо и яйца), растительные белки (бобовые культуры) и морепродукты.

Вершину пирамиды возглавили так называемые вкусовые добавки и приправы: чеснок, ароматические пряные травы, перец, авокадо, маслины, орехи.

Основным принципом пирамиды является правило – ежедневно необходимо употреблять в пищу продукты из всех четырех этажей. Однако продукты из нижнего этажа (овощи и фрукты) должны составлять половину

дневного рациона, совокупность продуктов с других секторов пирамиды будут составлять вторую половину (25% - злаки, 20% - молоко, мясо, рыба, 5% - добавки).

Желательно чтобы каждая порция овощей и фруктов была разного цвета. В идеале ежедневный здоровый рацион должен содержать продукты всех цветов радуги. Начинать день лучше с желтых и оранжевых фруктов (апельсиновый или морковный сок), во время обеда полезно будет съесть что-то зеленое (капуста, огурцы), а вот вечером, в самый раз будут розовые или красные продукты (помидоры, ягоды).

Продукты второго этажа должны составлять примерно треть Вашего рациона. Крупы следует выбирать темных цветов, они содержат меньшее количество углеводов, в отличие от светлых круп, а макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Не следует злоупотреблять картофелем. Отдавайте предпочтение хлебу из ржаной муки.

Из продуктов белковой группы советуем обратить внимание на рыбу. Из мясных продуктов следует потреблять нежирную говядину и телятину, а также белое мясо курицы и индейки. А вот колбасу, сосиски и полуфабрикаты лучше ограничить. Из молочных продуктов – кефир, йогурт и нежирный творог.

Считается, что продукты из верхушки пирамиды мы в полной мере получаем при потреблении продуктов из нижних этажей. Поэтому их потребление необходимо свести к минимуму.

Следуя принципам правильного питания, заложенным в пирамиду, мы не только обеспечиваем полноценный здоровый рацион, но и нормализуем обмен веществ, избавляемся от лишнего веса. Диетологи всего мира поддерживают принципы пирамиды здорового питания, создавая на ее основе диеты и программы для похудения.

Для того, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас не устраивает ваш внешний вид, но вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съеданной пищи – перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься достаточной физической нагрузкой.

Никогда не поздно изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровым.