

Как стандартное жилище каждый норовит обустроить по своему неповторимому вкусу - и только тогда почувствует себя дома действительно уютно и комфортно – так стандартные пищевые пирамиды нуждаются в «индивидуальном дизайне» в зависимости от сезона, вкусовых пристрастий, образа жизни и материального положения своего «строителя».

**Пищевая пирамида** - популярный в последнее время способ наглядно представить себе состав диеты, а вернее, здорового сбалансированного меню. Мы очертим основные принципы подгонки общего меню к вашим индивидуальным запросам в летний период. Главное условие - все элементы пирамиды должны входить в Ваш рацион ежедневно.

Школа начинающего строителя. Нарисуйте равнобедренный треугольник. Это контур будущей пирамиды. Самый большой кирпич - основание, на нем держится вся конструкция. Выше положите 2 примерно равных кирпичика, потом - еще 2 и увенчайте свою конструкцию еще одной маленькой пирамидкой. Итого 6 неравных «кирпичиков». Что они означают?

**Первый кирпич**пищевой пирамиды – зерновой. Широко распространенное мнение о том, что основной источник витаминов - овощи и фрукты, на самом деле заблуждение. Другое дело, что мы в принципе не «добираем» растительной пищи как необходимого элемента в структуре питания. Поэтому основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто не дооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1/2 чашки приготовленной пасты, или 1/3 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

**Обратите внимание:** сюда не входят источники «пустых» углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

**Кирпичи 2 и 3** - овощной и фруктовый. Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1/3 -1/2 чашки сока, или 1/4 чашки сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежевыжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.

**Кирпич 4** пищевой пирамиды – мясной. В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций ( 1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1/2 чашки бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 1/4 чашки яичного порошка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1/4 чашки обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты. Причем не обязательно мидии и устрицы - кальмары тоже вполне пригодятся. И обязательно покупайте рыбу (источник кислот омега-3 и омега-6). Если у Вас нет времени на ежедневное приготовление свежей рыбы, купите консервы - лосося или тунца в собственном соку. Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью. Вегетарианцам на заметку: железа в овощах и фруктах по количеству больше, но усваивается оно хуже, чем содержащееся в мясе. Поэтому женщинам детородного возраста не рекомендуется полностью исключать мясо из рациона: у них возрастает риск развития железодефицитной анемии, проявляющейся хронической слабостью, усталостью, снижением работоспособности.

**Кирпич 5**пищевой пирамиды – молочный. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

**Кирпич 6**пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный. И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Среди орехов стоит выделить бразильские, богатые селеном. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов. Для здорового питания каждый день Вы должны стараться съесть:

1) от 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронные изделия. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 1 чашке\* готовых к употреблению хлебных злаков или 1/2 чашке приготовленных злаков, риса или макаронных изделий;

2) от 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 1 чашке листовой зелени или 1/2 чашке порезанных овощей, приготовленных или свежих;

3) от 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; 1/2 чашке порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов или ? чашки фруктового сока;

4) от 2 до 3 порции молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 50 гр. натурального сыра (такого как Чеддер). Выбирайте обезжиренные или маложирные продукты (0-1,5% жира);

5) от 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60-90 гр. приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы, вы должны есть не более чем 150-210 гр. в день. Половина чашки фасоли, 1 яйцо или 1/2 чашки тофу (соевого сыра) соответствуют 30 гр. мяса. 2 столовые ложки арахисового масла, или 1/3 чашки орехов соответствуют 30 гр. постного мяса.

\*- 1 чашка - общепринятая диетологическая мера объема порции. Соответствует 200 мл (1 стакан).

Большее количество порций необходимо для мужчин, ведущих активный образ жизни. Ешьте меньшее количество порций, если Вы женщина, неактивная или пытающаяся похудеть.

Вы всегда можете измерить вашу еду. Оцените размеры потребляемой пищи:

1) 1/2 чашки риса или макаронных изделий = размер шарика мороженного;

2) 1 чашка овощного салата = размер бейсбольного мяча;

3) 1/2 чашки измельченных фруктов или овощей = размер электрической лампочки;

4) 50 гр. сыра = размер 4 игральных кубиков;

5) 90 гр. мяса или рыбы = размер колоды игральных карт или размер аудио кассеты;

6) 2 столовые ложки арахисового масла = размер мячика для пинг-понга.

Советы по правильному здоровому питанию:

**Пейте много воды.**Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день. Фрукты и овощи содержат воду и могут пополнить Вашу дневную потребность.

**Завтракайте каждый день.**Люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность переедать днем. Завтрак также дает вам энергию и помогает думать и учиться.

**Выбирайте цельно зерновые продукты.** Попробуйте цельно зерновой хлеб и макароны, овсянку или коричневый рис.

**Выбирайте цветные овощи каждый день.** Овощи разного цвета дают разные питательные вещества. Выбирайте темную, листовую зелень такую как капуста и салаты, и красные и оранжевые, такие как морковь, сладкий картофель, красный перец и помидоры.

**Выбирайте свежие или нарезанные фрукты чаще, чем фруктовый сок**. В фруктовом соке содержится мало, либо совсем не содержится пищевых волокон.

**Осторожно используйте жиры и масла.** Оливковое и арахисовое масла, авокадо, орехи и ореховое масло, оливки и рыба предоставляют жиры, полезные для сердечно-сосудистой системы, а также витамины и минералы.

**Осторожно потребляйте сладости**. Ограничьте еду и напитки, содержащие много сахара.

**Имейте маложирные и несладкие закуски под рукой** дома, на работе или в дороге с тем чтобы утолить голод и не вызывать переедании.

**Питайтесь три раза в день** вместо пропускания приема пищи или употребление закусок вместо еды.

Идеи быстрого завтрака:

1) маложирный йогурт;

2) овсянка с маложирным или обезжиренным молоком или соевым напитком;

3) цельно зерновые тосты с тонким слоем арахисового масла;

4) фруктовый коктейль, сделанный из замороженных фруктов, маложирного йогурта и сока;

5) мало сладкие мюсли с соевым напитком.

Идеи простых перекусов:

1) маложирный или обезжиренный йогурт;

2) рисовые или зерновые хлебцы;

3) свежие или нарезанные фрукты;

4) порезанные овощи или молодая морковь;

5) сухофрукты и смесь из орехов (не более маленькой горсти);

6) мало сладкие мюсли.

Что такое здоровый вес?

Индекс массы тела (ИМТ) - один из способов узнать нормальный у вас вес, избыточный, или у Вас ожирение. Он измеряет Ваш вес в отношении к Вашему росту. Вы находитесь в нормальном диапазоне массы тела, если ИМТ лежит в пределах от 18,5 до 24,9. Ниже на графике найдите Ваш рост в левой колонке и двигайтесь по линии до тех пор, пока не пересечетесь с Вашим весом. Если, по таблице, Вы находитесь в пределах избыточного веса, то у Вас есть большая вероятность иметь проблемы со здоровьем.

Другой способ узнать, каков Ваш риск проблем со здоровьем при ожирении - измерение объема талии. Если Вы женщина и объем Вашей талии более 80 см, или если Вы мужчина и объем Вашей талии более 94 см, то риск заболеваний возрастает.