

## Пирамида питания: с какого конца начать?

Пирамида питания, или пищевая пирамида, выражает в наглядной графической форме основные принципы здорового питания.

Какую пирамиду питания мы используем?

Существует несколько вариантов таких пирамид. По мнению специалистов НИИ питания РАМН, оптимален проект MyPyramid, созданный и Министерством сельского хозяйства США: он лучше всего показывает закономерности, которые в сочетании с физической активностью способны поддерживать здоровье человека.

Основные принципы MyPyramid:

- физическая активность
- пропорциональность
- индивидуальность
- умеренность
- разнообразие

Принципы здорового питания, на которые опирались создатели этой пирамиды, согласуются с Глобальной стратегией по питанию, физической активности и здоровью ВОЗ, цели которой:

- добиваться энергетического баланса и оптимального веса
- ограничивать получение энергии за счёт жиров, насыщенные жиры и трансжиры заменять ненасыщенными жирами
- повышать потребление овощей, фруктов, орехов, цельного зерна
- ограничивать потребление добавленных (свободных) сахаров
- ограничивать потребление (натриевой) соли.

Принцип 1. Физическая активность

Физическая активность – неперенный элемент здоровой жизни, без которого даже правильное питание не будет «работать» так, как нужно. Именно этот принцип символизирует человек, поднимающийся по лестнице в левом краю пирамиды.

Физическая активность:

- снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета
- хорошо действует на метаболический синдром
- помогает снизить кровяное давление
- повышает уровень липопротеинов холестерина
- помогает регулировать уровень глюкозы в крови людей с избыточным весом
- уменьшает риск возникновения рака прямой кишки, а у женщин – и рака груди.

Принцип 2. Пропорциональность

Теперь посмотрим внимательнее на цветные секторы разной ширины. Их соотношение показывает пропорции разных групп продуктов, которые нужно учитывать при составлении меню: чем шире сектор, тем больше продуктов этой группы нужно человеку, а чем уже, тем меньше. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов обеспечит организму правильный энергетический баланс. В среднем взрослому человеку в сутки необходимо:

- белков – от 58 до 117 г в сутки
- жиров – от 60 до 154 грамм в сутки
- углеводов – от 257 до 586 грамм в сутки.

Принцип 3. Индивидуальность

При составлении личного рациона необходим индивидуальный подход. Каждый человек имеет свои личные особенности (пол, возраст, вес, образ жизни, особенности профессиональной деятельности и т.д.), которые необходимо при этом учитывать. Подходите к подбору питания творчески – выбирайте любые продукты, ориентируясь на примерные пропорции сегментов пирамиды.

Принцип 4. Умеренность

Даже полезная еда в чрезмерных количествах вредит здоровью. Рассчитывайте правильные *порции* – это легко сделать без весов, пользуясь лишь собственными руками и простой посудой. А высчитать, сколько вам нужно калорий, поможет *эта статья*.

Принцип 5. Разнообразие

Старайтесь включать в меню продукты из всех групп (если нет медицинских противопоказаний). Принцип разнообразия отражен в цветовой палитре пирамиды, символизирующей разные группы продуктов.

Оранжевым обозначены источники *медленных углеводов* — злаки: макароны из цельнозерновой муки, хлеб из муки грубого помола, бурый рис, отруби, крупы.

- Зеленый цвет — овощи, *источники клетчатки*.
- Красный — ягоды и фрукты, источники клетчатки и *естественных сахаров*.
- Голубой — молочные продукты, источники жиров и белков.
- Желтый — растительные жиры (орехи и злаки) и *масла* (оливковое, льняное, кунжутное и нерафинированное подсолнечное). Не путайте полезные жиры с вредными *трансжирами*.
- Фиолетовый — растительные и животные источники белков (бобовые, орехи, нежирное мясо, птица, яйца и рыба).

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Не увлекайтесь соками, особенно магазинными, лучше выберите свежий фрукт. Осторожнее с цитрусовыми – они могут стать причиной аллергии.*

А где сладкое и спиртное?

Почему в пирамиде не нашлось места для кондитерских изделий и алкоголя? Вспоминаем четвертый принцип: умеренность. Этих продуктов в нашем рационе должно быть настолько мало, что эксперты не стали выделять для них специальный сектор внутри пирамиды, а вынесли спиртное и сладости за скобки.

Начальник Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Н.С. Михалюк