



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Пирамида здорового питания - это схематичное изображение основополагающих принципов здорового питания, демонстрирующее количество определенных групп продуктов, необходимое для ежедневного потребления.

Вода – основа питания. В день рекомендуется выпивать 1,5-2 литра жидкости. Негазированную воду, соки (без добавления сахара), травяные чаи.

➤ **Основание пирамиды** - продукты из злаков и картофеля.

Данная группа продуктов питания содержит большое количество углеводов в виде крахмала. Эта группа богата клетчаткой, водорастворимыми витаминами (особенно такими, как витамин В1) и минералами (калий, железо и т.д.). Предпочтительно употреблять в пищу продукты из цельного зерна. Содержание жира в таких продуктах минимально. Эта ячейка – довольно широкая, а значит таких продуктов должно быть много в нашем рационе.

➤ **Следующая ступень** – Овощи и фрукты.

Овощи богаты важными элементами: витаминами (особенно В и С), минералами и клетчаткой, что чрезвычайно важно для нашего организма. Наше питание также должно быть разнообразным, так как ни один овощ не содержит всех необходимых питательных веществ. Цветная капуста богата витамином С, но в ней содержится мало железа, в шпинате же, наоборот, много железа, но мало витамина С. Рекомендуют употреблять не менее 300 г овощей ежедневно.



➤ **Белковая ступень.**

Мясо, рыба, яйца и заменяющие их продукты – основной источник белков. Также белок содержится в бобовых и орехах. Молоко и молочные продукты – источник кальция и витамина D, необходимых для костной системы. Кисломолочные продукты (кефир, натуральный йогурт) улучшают работу пищеварения. Следует отдавать предпочтение обезжиренным или полужирным молочным продуктам. Рекомендуем употреблять 2-3 молочных продукта и кусок сыра ежедневно.

Пирамида здорового питания

Фрукты содержат значительное количество углеводов (в особенности, фруктозы), они также богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Например, яблоки – источник антиоксидантов, флавоноидов. У манго низкий гликемический индекс, можно есть в больших количествах.

Фрукты и овощи не являются взаимозаменяемыми продуктами, поскольку содержат разные питательные вещества. Рекомендуем употреблять от 2 до 3 фруктов в день, с учетом содержания в них углеводов.



Еще больше
о здоровье здесь



➤ **Вершина пирамиды** – жиры.

Самая маленькая ступень, данные продукты следует употреблять в небольших количествах. Жиры содержатся во всех типах растительных масел, в маргарине и сливочном масле. Важно сделать правильный выбор: отдавать предпочтение следует ненасыщенным жирам (они содержатся в растительных маслах, морепродуктах и т.д.). Употребление сладостей, кондитерских изделий следует ограничить.

