

Пирамида питания, или Как пользоваться главным инструментом американских диетологов?

Можно долго спорить о том, в какой стране больше толстяков или, наоборот, стройных людей, но один факт не подлежит сомнению. По уровню пропаганды правильного питания и достижениям в диетологии Америка оставила все остальные страны далеко позади. Что ж, не будем переживать. Надеюсь, и у нас в недалёком будущем ситуация улучшится и государство со всей ответственностью возьмётся за пропаганду здорового образа жизни. А пока воспользуемся чужим опытом с пользой для себя.

Итак, главный инструмент американских диетологов: пирамида питания. Возможно, это словосочетание вы уже слышали. Но чёткого понимания – что, как, зачем и почему – нет.

Пирамида питания впервые была представлена американским правительством в рамках программы по оздоровлению нации. Это произошло 17 лет назад, в 1992 году. С тех пор пирамида несколько раз уточнялась и дополнялась. Но общий смысл остался прежним.

Главное достоинство пирамиды питания – возможность её практического применения как специалистами в области питания, так и обычными людьми. Согласитесь, информации о правильном питании предостаточно. Но как только вы собираетесь заняться своим рационом – глаза разбегаются, систему действий понять сложно, а посчитать калории и соотношение белков, жиров и углеводов – ещё сложнее. А в конечном итоге не очень-то и хочется с этим возиться.

С пирамидой питания всё достаточно просто: один раз вы усваиваете главные принципы, изложенные в наглядной форме, а дальше всё становится намного понятнее и проще.

В пирамиде все продукты разделены на **6 групп**: **1** - зерновые; **2** - овощи; **3** - фрукты; **4** - молочные продукты;

5

- мясо, рыба, орехи;

6

- жиры, сладости и алкоголь.

В соответствии с количеством, необходимым для сбалансированного питания, эти группы распределены на уровнях пирамиды. В основании – продукты, необходимые в самых больших количествах, на вершине – самая малочисленная группа.

Основание пирамиды: зерновые

К ним относятся хлеб, рис, макароны, хлопья, овсянка, гречка, пшено, перловка, мюсли. Это основные источники сложных углеводов, витаминов группы В и клетчатки.

Необходимое количество порций: 6-11.

Если вы худенькая девушка, работающая в офисе, то 6 порций зерновых будет достаточно. А если крупный и активный мужчина – то необходимо 9-11 порций. Главное – понять соотношение пищевых групп: фруктов не может быть больше зерновых, а мяса больше овощей.

1 порция:

1 кусок хлеба;
1/4 тарелки риса, гречки, макарон, пшёнки;
1/2 булочки, бублика;
1 маленький кекс;
3-4 маленьких или 2 больших крекера, печенья.

Важное уточнение: минимум половина продуктов должна быть из цельного зерна (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, овсянка). Потребление белого хлеба, макарон из белой муки должно быть ограничено. Например, если в обед были макароны, то на ужин выберите гречку или коричневый рис. Если купили белый батон, то в следующий раз пусть будет ржаной хлеб. Тарелка берется обеденная, около 25 см диаметром.

Второй уровень пирамиды

делят 2 группы: овощи и фрукты. Это источники витаминов, минералов, клетчатки, в меньшей степени углеводов. **Овощи** могут быть свежими, замороженными, консервированными или в виде соков. Важно употреблять разные виды овощей.

Картошка – тоже из этой группы. Но съесть 5 картофелин и считать, что норма по овощам выполнена, – неправильно. Ключ к сбалансированному питанию – разнообразие продуктов.

Фрукты могут быть свежими, сушёными, замороженными, консервированными, в виде пюре и соков. Предпочтительнее свежие и замороженные фрукты.

Необходимое количество порций: овощи – 3-5, фрукты – 2-4.

1 порция овощей:

1/4 тарелки сырых или приготовленных овощей;
1/2 тарелки листовых овощей;
1 стакан овощного сока.

1 порция фруктов:

1 средний фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин);
1/2 грейпфрута, 1 ломтик дыни;
1 стакан сока;
1/2 стакана ягод;
4-5 шт. сухофруктов (курага, чернослив, инжир).

Третий уровень пирамиды

– 2 белковых группы: молочные продукты и мясные. **Молочные продукты** включают в себя молоко, йогурт, сыр, кефир и другие. Они обеспечивают нас белком, кальцием, многими витаминами. Предпочтительны молочные продукты с пониженным содержанием жира, нежелательны продукты с добавлением сахара.

Мясные – мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца. Предпочтительны нежирные сорта мяса и птицы. С мяса срезайте видимый жир.

Необходимое количество порций: молочные продукты – 2-3, мясные – 2-3.

1 порция молочных продуктов:

1 стакан молока;
2-3 ломтика сыра;
2 стаканчика йогурта (по 125 г).

1 порция мясных продуктов:

3 яйца;
порция мяса/рыбы размером с колоду карт.

К мясной группе также причисляют **бобовые** (горох, фасоль, чечевица) и **орехи**. Вообще, бобовые - очень многосторонний продукт. По своим свойствам они могут быть отнесены и к нижнему уровню (как хороший источник энергии), и к овощам (много клетчатки и витаминов), и к мясной группе (как источник белка). Бобовые можно учитывать в той группе, которая вам удобна. В случае, если вы съели всю дневную норму мясных продуктов, бобовые можно засчитать в овощи. А если, наоборот, в мясной группе «недобор», то, конечно, бобовые надо засчитать туда. Вот такие совершенно дозволенные манипуляции.

Бобовые рекомендуется употреблять 4-5 раз в неделю. 1 порция – это 3/4 тарелки.

Верхний уровень пирамиды

– **жиры, сладости, алкоголь.**

К жирным продуктам относятся сливочное масло, маргарин, растительное масло, майонез, сливки, сметана, чипсы, шоколадные батончики.

Сладости: торты, пироги, печенье, конфеты, газированные напитки, джем и варенье, сахар, мёд.

Алкоголь: все алкогольные напитки, включая вино и пиво.

Главные претензии диетологи предъявляют к верхушке пирамиды – это высокая калорийность при очень низком содержании других питательных веществ. Это так называемые «пустые» калории. Небольшая часть продуктов этой группы являются необходимыми и незаменимыми для человека (растительное масло). Большинство же могут быть исключены из меню без малейших негативных последствий для здоровья.

Жиры, сладости и алкоголь должны находиться в пределах дозы 100-300 калорий в день.

Как считать порции?

Есть монопродукты – целое яблоко, кусок хлеба – здесь всё понятно. 1 продукт = 1 порция. Но в одном блюде может быть и несколько порций из разных групп.

Пример 1: тарелка овсяной каши на молоке с кусочком сливочного масла и сухофруктами – это 2 порции зерновых, 1 порция молока, 1 порция жира и 1 порция фруктов.

Пример 2: паста с томатным соусом и креветками – это 2 порции зерновых, 1 порция овощей, 1 порция мясных продуктов и 1 порция жира.

Кроме традиционной пирамиды, разработано множество специальных – для диабетиков, для вегетарианцев, для подростков, для беременных, средиземноморская, азиатская и мексиканская. Даже разработан детский проект в сотрудничестве с компанией Disney – герои мультфильмов помогают детям ориентироваться в правилах правильного питания.

При таком разнообразии волей-неволей станешь следить за содержимым своей тарелки. И, согласитесь, порции гораздо проще считать, чем калории.

Воспользоваться этим простым проверенным инструментом можете и вы. Составить сбалансированный рацион по силам не только профессиональным диетологам, но и всем, кто заботится о своём здоровье.

Автор - **Мария Ларина**

[Источник](#)