

Верить ли теории сбалансированного питания?

Теория сбалансированного питания, появившаяся в семидесятых годах в Советском Союзе, по-прежнему популярна. Мудрые ученые мужи, рассуждая о здоровом питании, обязательно говорят, что оно обязательно должно быть сбалансированным. В журналах и по телевизору очень часто показывают пирамидку, символизирующую этот самый «правильный рацион». Так что же представляет собой такая система питания?

Теория сбалансированного питания была разработана под руководством академика А.А.Покровского. Она гласит, что должна существовать определенная пропорция между важнейшими питательными веществами. Всего учитываемых веществ несколько сотен, но основное внимание обычно уделяют трем основным: **белкам, жирам и углеводам**.

Согласно теории сбалансированного питания, **соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1,1:4,1**.

Это соотношение несколько изменяется для людей разного возраста, пола и прочих физиологических особенностей. То есть, если Вы решили придерживаться теории сбалансированного питания, при сокращении общего количества калорий количество продуктов следует сокращать пропорционально.

Еще несколько лет назад эта теория была очень популярна. Выпускались даже специальные тарелки, разделенные на три сектора различной величины. Конечно, это выглядит даже несколько смешно: ведь в разных продуктах концентрация веществ различна. К тому же, в подавляющем большинстве продуктов содержатся и белки, и жиры, и углеводы. Поэтому просто разделением тарелки на три сектора Вы нужного баланса не добьетесь. Да и стоит ли?

Сегодня эту теорию часто критикуют. Большинство практикующих врачей-диетологов считают, что организму требуется гораздо большее количество белка. На это же указывает и многолетний опыт. Скорее всего, эта теория была создана в связи с дефицитом мяса и рыбы, существовавшим в СССР в годы появления теории. Возможно, «научная разработка» была создана, чтобы успокоить недовольных.

Но и сегодня существует немало приверженцев теории сбалансированного питания. Вот только пропорции называют различные. Да и зависят они от очень многих индивидуальных особенностей и факторов окружающей среды. Поэтому не стоит слепо следовать какой-то определенной пропорции, увиденной в модном журнале. Если уж очень хочется опробовать на себе эту систему, посоветуйтесь сначала с врачом-диетологом.

Помните, что важно не только количество белков, жиров и углеводов, но и их качество. Так, например, белок грибов усваивается значительно хуже, чем белок белого куриного мяса. В растительном белке содержится лишь пятая часть необходимых организму видов аминокислот. **Животные жиры хуже расщепляются, чем растительные. И уж, конечно, нельзя заменить тарелку овощей пакетиком конфет.**

Питайтесь грамотно!

Автор - **Юлия Воротынцева**

[Источник](#)