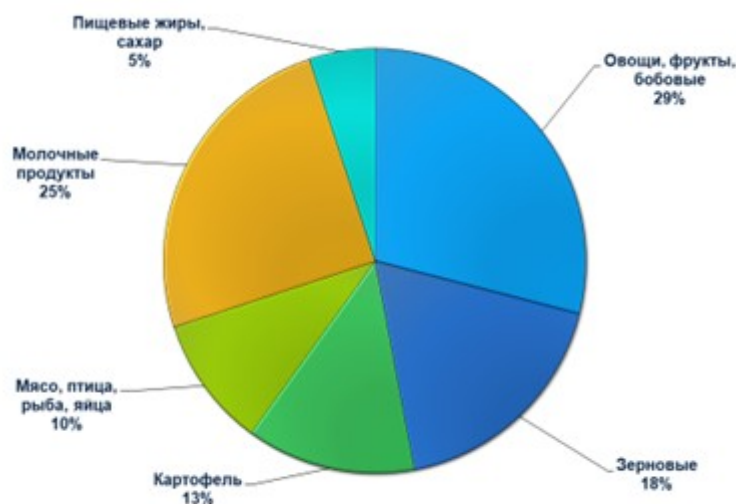


# Рацион здорового питания

Ежедневное питание должно быть построено так, чтобы обеспечивать организм необходимым количеством пищевых веществ и энергии. Не существует других оптимальных способов достигнуть этого, кроме как употреблять разнообразные животные и растительные продукты. Такой рацион можно представить следующим образом:



Однако чаще всего здоровый рацион представляют в виде универсальной схемы – «пищевой пирамиды». В основание пирамиды, на первые ее две ступени, помещают группы продуктов, которые должны составлять основную часть рациона. Это растительные продукты: зерновые продукты с минимальной степенью обработки (хлеб, крупы, макароны) и натуральные овощи, зелень, фрукты, ягоды. В сумме таких продуктов требуется 10-20 порций в день, зависимости от энергозатрат организма. Чем активнее образ жизни человека, тем больше ему требуется энергии и тем насыщеннее должен быть рацион.

На следующие две ступени пирамиды помещают продукты, которые следует употреблять в меньших количествах, но регулярно. Это в основном животные продукты — источники полноценного белка, доступного кальция, железа, цинка, селена, витаминов B2, B12, A, D. Ежедневно необходимо включать в рацион 2-3 порции молочных продуктов и 2-3 порции нежирного мяса и птицы, а также яйца, бобы и рыбу. При этом рыбу включают в рацион 2-3 раза в неделю, яйца – 3-4 раза в неделю. Данная группа продуктов полностью или частично исключается из рациона у вегетарианцев. У строгих вегетарианцев (веганов) возникает реальная опасность развития пищевого дефицита перечисленных выше важных нутриентов. У лактовегетарианцев и лактоовоовегетарианцев эта проблема будет не столь выраженной.

На самом вершине пирамиды – продукты, которые следовало бы ограничивать в питании. В эту группу относят сахар и продукты, содержащие его в большом количестве (более 60%), а также продукты со скрытым жиром (жирность более 25%): конфеты, шоколад, пирожные с кремом, сдобное печенье, сладкие прохладительные напитки, жирные виды мясopодуков и колбаса, чипсы, многие продукты быстрого питания. На этот же уровень помещают продукты ежедневного потребления - источники незаменимых жирных кислот и жирорастворимых витаминов: сливочное и растительное масла. Эти

жировые продукты должны использоваться в небольшом количестве (1-2 столовые ложки в день).



Под порциями (единицами) подразумевают некоторое минимальное количество продукта (одна котлета, куриная ножка, горсть каши, стакан молока, один средний фрукт или овощ и т.д.).

Таким образом, рекомендуемый ежедневный (если не указано иное) набор продуктов можно представить следующим образом:



Литература:

Гигиена питания: руководство для врачей / А. А. Королев. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 612 с.

MP 2.3.1.2432—08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации