

Пирамида здорового питания



Выполнила:
Прошина Влада
01.12.2018

План

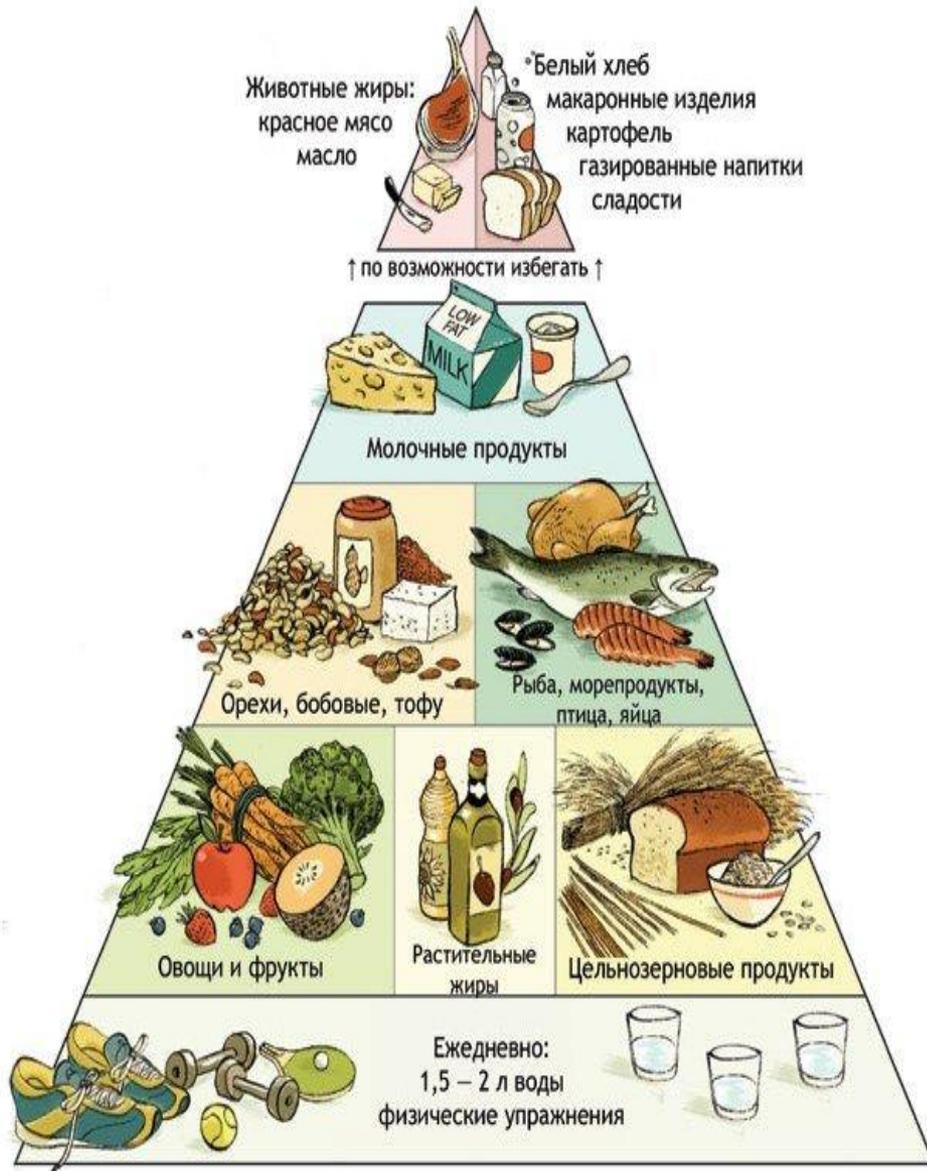
1. Общие сведения
2. Структурное изображение
 - 2.1 Первый уровень
 - 2.2 Второй уровень
 - 2.3 Третий уровень
 - 2.4 Четвертый уровень
3. Пропорциональность, умеренность, индивидуальность

Человек, который решил изменить свой образ жизни и стать счастливее, должен уделить большое внимание вопросу питания. От него во многом зависит здоровье. Изучая этот вопрос, следует особенно тщательно изучить, что представляет собой пирамида правильного питания.



*«Мы есть то, что мы едим»
Гиппократ.*

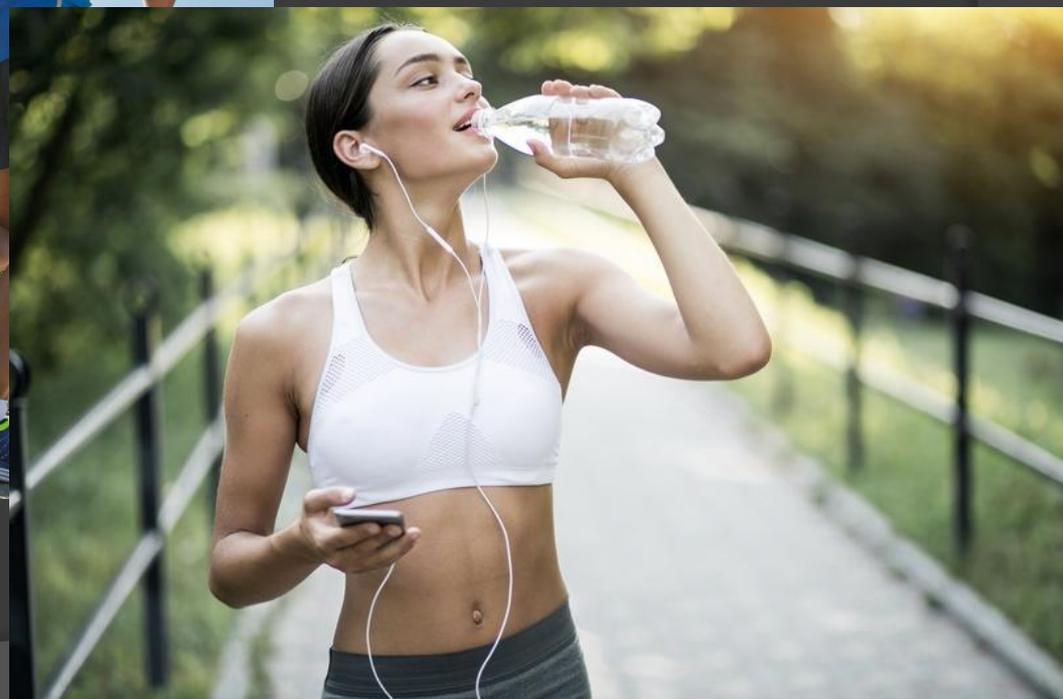
Общие сведения



Пирамида здорового питания (пищевая пирамида) – это схематическое изображение принципов здорового питания человека.

Основа пищевой пирамиды – продукты, появляющиеся на нашем столе ежедневно, а вершина – пищевая продукция, которую следует избегать.

Основной принцип, который заложен в пирамиду, это **ЕЖЕДНЕВНЫЕ**: физические нагрузки (в том числе упражнения), контроль веса тела, и потребление достаточного количества жидкости (воды).



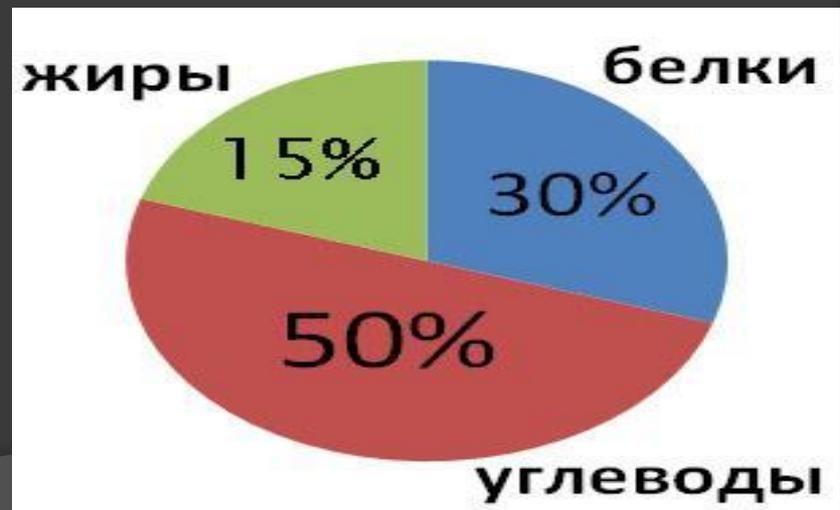
А уж следом за этим и начинается пищевая пирамида, которую, по сути, можно разделить на:

1. БЕЛКИ

2. ЖИРЫ

3. УГЛЕВОДЫ

Эти пищевые нутриенты должны содержаться в определенном процентном соотношении, которое выглядит следующим образом:



Структурное изображение

Если говорить о структуре пирамиды, то она состоит из пяти ярусов, или «этажей». Они представлены так:

1. Основание – физ. упражнения, необходимость выпивать достаточно жидкости и взвешивание
2. Цельнозерновые блюда, фрукты, овощи и масла.
3. Белковосодержащие продукты
4. Молочная продукция
5. Продукты, состоящие из простых углеводов и крахмала, а также алкоголь.



Первый уровень

Основа рациона здорового человека – это:

- Любые фрукты, ягоды и овощи (как собранные и выращенные в России, так и экзотические);
- Цельнозерновые продукты (паста, изготовленная из твердой пшеницы, нешлифованный рис, гречка, перловка, овсянка и даже хлеб, если он был выпечен из муки грубого помола);
- Масла и жиры, имеющие растительное происхождение, в которых содержатся кислоты Омега 6 и Омега 3



Второй уровень

На втором уровне находятся белковосодержащая еда.

К ней относятся:

- дары моря, рыба, мясная и рыбная продукция, птица, яйца в качестве белков животного происхождения;
- зерновые, орехи, бобы и другие продукты, являющиеся белками растительного происхождения.



Третий уровень

Это – продукция молочного животноводства: молоко, творог, сыры, йогурт, сыворотка, кефир и т.д. В ней много витаминов, главным из которых является кальций. Без него, кости детей не могут нормально развиваться, а кости взрослых людей становятся более хрупкими. При регулярном употреблении кисломолочной продукции человек обеспечивает правильное функционирование кишечника, занося в него полезные лакто- и бифидобактерии



Четвертый уровень

Здесь находится та пища, которую стоит вовсе убрать из рациона. Если полностью отказаться от нее – слишком сложно, – то следует хотя бы снизить регулярность ее употребления и уменьшить размер порций.

Речь идет о таких продуктах, как:

- картофель (в нем чересчур много крахмала);
- маргарин, сливочное масло;
- сладости;
- алкогольные напитки.



Пропорциональность, умеренность, индивидуальность

Указанные принципы – являются теми столпами, на которых основаны правила здорового питания. Ведь если не руководствоваться ими, то даже перечисленные выше здоровые продукты могут нанести вред организму и привести к появлению лишнего веса.



Взрослый человек должен точно знать, сколько тех или иных продуктов он может съесть в сутки. Так, диетологи рекомендуют придерживаться следующих правил:

- Ягод, фруктов и овощей можно съесть до трех порций в сутки;
- бобовые и орехи можно употреблять в количестве от одной до трех порций ежедневно;
- птицу, мясо, яйца лучше есть не каждый день, а через день в количестве одной порции;
- молочную продукцию можно съесть дважды в день по одной порции.



Список Интернет-ресурсов

1. https://mystroimmir.ru/zdorove/piramide-pitaniya.html#_MyPyramid
2. <http://steelsports.ru/piramida-zdorovogo-pitaniya/>
3. <https://sportfito.ru/publication/pischevaya-piramida/>
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Пирамида_питания

БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!

