

# Современная пирамида здорового питания

Подготовила студентка 1 курса Вологодской ГМХА  
Лебедева Мария  
2017 г.

# Гарвардская пирамида Школы общественного здоровья





Пищевая пирамида

Баланс между потреблением и физической активностью

Хлеб, крупы

Овощи

Фрукты

Жиры

Молочные продукты

Растительные и животные белки

*Современная пирамида MyPyramid*

## 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔





Масла холодного отжима  
пищевые дрожжи

Ароматные травы,  
микрорзелень, водоросли,  
сок из пшеничной травки



Орехи и семечки



Проростки и  
бобовые



Фрукты и овощи



Зелёные  
листовые  
овощи



# СЫРОЕДНАЯ ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



**Пирамида диеты Аткинса**



**Европейский вариант пирамиды питания**



Жир, соль, сахар, сладости

Молочные продукты,  
йогурты, сыр

Мясные продукты,  
птица, рыба,  
бобы, яйца, орехи

Овощи

Фрукты

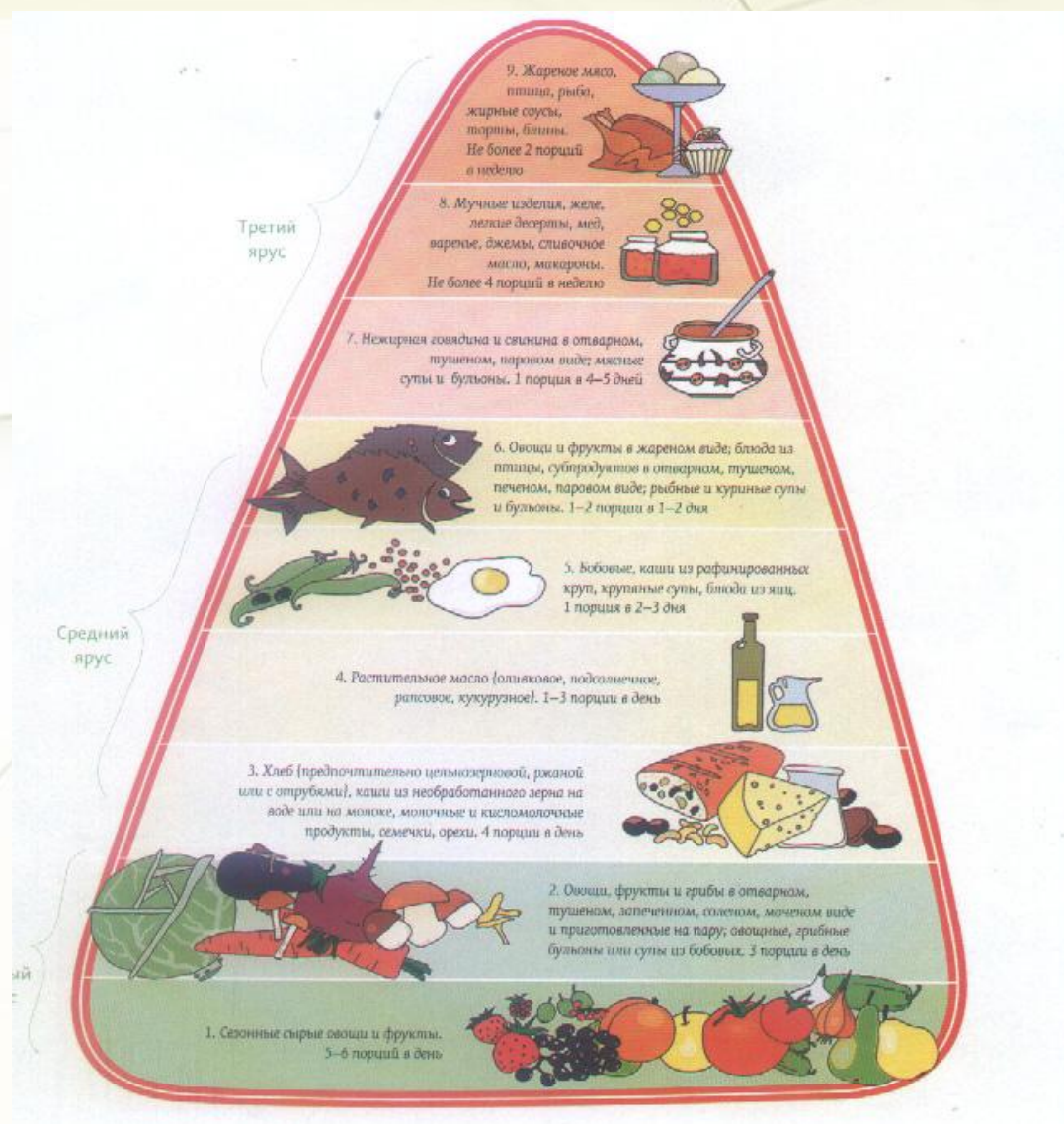
Хлеб, каши, макаронные изделия



## Пирамида питания Россия



# Вариант русской пирамиды питания, близкий к калифорнийской пирамиде





ОТ ОБЩЕГО РАЦИОНА

ОСНОВНЫЕ НУТРИЕНТЫ



**Нутрициологическая пирамида**

# Диета доктора Лидии Ионовой



# Правила здорового питания

- Цельнозерновой хлеб - самый полезный. Каши хороши для подрастающего поколения, наращивания веса и мышечной массы.
- Старайтесь максимально разнообразить свой фруктово-овощной рацион.
- Мясо, птицу и рыбу старайтесь варить, запекать или готовить на пару, а не жарить на масле.
- Отдавайте предпочтение паровой и запеченной пище. Из яиц лучше готовить омлеты или глазуньи.



# Правила здорового питания

- Отварное мясо или мясной бульон поддержат силы после трудового дня или во время болезни.
- Избыточные жиры лучше не впускать в организм. Разве что изредка, когда он особенно этого требует, например в зимний период. Растительное масло – понемногу ежедневно.
- Сладости старайтесь выбирать действительно полезные и витаминные десерты из свежих ягод и фруктов, совсем не отказывайтесь от желе, меда, джемов и варенья.

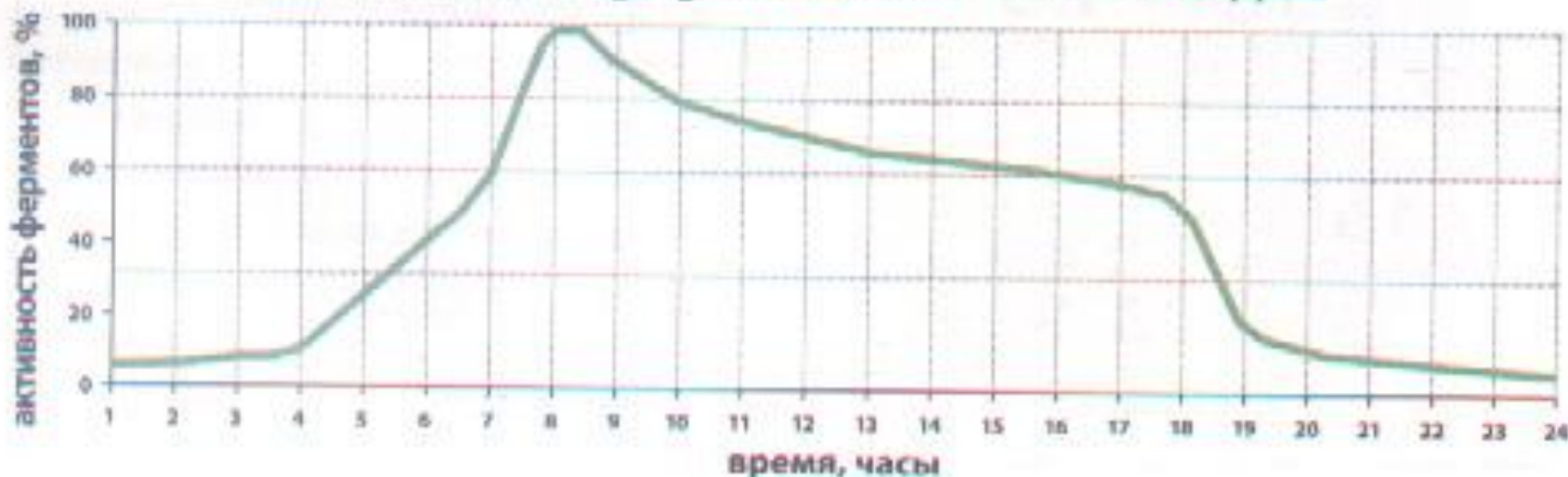


# Капризные биоритмы

- 7-8 часов пищеварительные ферменты приходят в боевую готовность.
- 13-15 часов, активность пищеварительной системы несколько снижается.
- 18-19 часов происходит ее резкий спад.
- 20-21 -система пищеварения «засыпает».

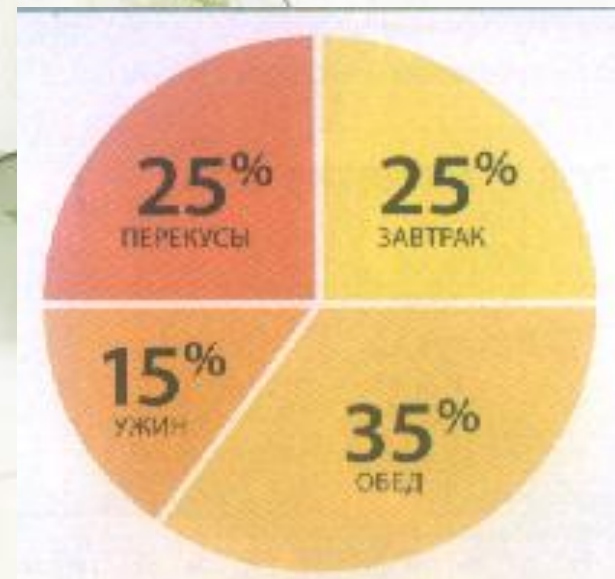
Однако у «сов» активность ферментов может быть сдвинута по времени.

Активность ферментов в течение дня



# Калорийность суточного рациона

- 25 % Завтрак. Сытный настолько, чтобы не проголодаться в течение 3-4 часов
- 35 % Обед. Основной прием пищи в течение дня
- 15% Ужин. Должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются
- 25 % Перекусы. Их может быть от 2 до 5, включая второй завтрак и полдник



# *Основные заповеди на каждый день, чтобы быть в форме.*



- *ЗАВТРАКАЙТЕ.*
- *НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ И ЕШЬТЕ НЕ СПЕША.*
- *ЕШЬТЕ НА ОБЕД И БЕЛКОВУЮ ПИЦЦУ.*
- *ЗАПАСИТЕСЬ ПРОДУКТАМИ ДЛЯ ПЕРЕКУСА*
- *ВКЛЮЧАЙТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ*
- *ЕШЬТЕ КАЖДЫЕ 3-4 ЧАСА .*
- *СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.*
- *СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ.*



# *Плохое настроение - депрессия*

- **Причина.** Хандра часто сигнализирует о нехватке жирных кислот омега-3 и витаминов группы В, особенно В6, В12 и фолиевой кислоты.
- **Решение.** Два - три раза в неделю ешьте рыбу (тем самым вы обеспечите организм жирными кислотами омега-3 и витамином В12, два раза в день - богатые фолиевой кислотой зелень или бобовые и несколько раз в день - продукты, содержащие витамин В6 (к ним относятся бананы, спаржа и бобовые).



# Упадок сил, усталость

- **Причина.** Виной всему может быть диета с низким содержанием углеводов. Эти вещества - основной источник энергии, поэтому их недостаток ведет к умственному и физическому истощению. Другие вероятные причины усталости - обезвоживание и дефицит железа. **Дефицит витаминов либо других микроэлементов** тоже вызывает упадок сил и слабость.
- **Решение.** Включите в рацион больше овощей, фруктов, сложных углеводов, тогда вы будете худеть, не теряя сил и ясности ума, а также продукты, богатые железом, например, овсянку и шпинат. И выпивайте не менее 8 стаканов жидкости в день.
- **Лучший выбор.** Рагу из курицы с овощами и рисом; рис с фасолью; хлопья из муки грубого помола с ягодами; коричневый рис с орехами; постная говядина с зеленью.



# Литература

- Пищевые пирамиды разных стран // Правильное питание.  
<https://medn.ru/statyi/Pravilnoepitanie.html>
- Канадская пирамида питания [рисунок]  
<http://prostowebste.ru/pravilnoe-pitanie-pishhevaya-piramida/>
- Китайская пирамида здорового питания [рисунок]  
<https://www.thinglink.com/scene/758766181992628225>
- Сыроедная пирамида питания  
<http://dieta-pohudeniya.ru/syroedcheskie-diety/pravilnaya-pishhevaya-piramida-na-syroedenii.html>
- Полянская И.С. Нутрициологическая химия s-элементов. - Вологда-Молочное: ИЦ ВГМХА, 2010. – 139 с.
- Ларалейн. Кое-что о здоровье // Симиздат.  
<http://samlib.ru/l/laralejn/zdorowxe.shtml>
- Полянская И.С. Современная пирамида здорового питания // Актуальные научные исследования и разработки. - 2017.



*Спасибо за  
внимание!*