

Пирамида Здорового Питания

Пирамида Здорового Питания представляет собой простой визуальный справочник по типам и пропорции продуктов, которые рекомендуется есть каждый день для хорошего здоровья.

Она содержит пять основных групп продуктов питания плюс здоровые жиры. Расположены группы в зависимости от их роли в сбалансированной диете (на основе Австралийского Руководства по Диетологии (2013)). Пирамида основана на рекомендуемых приемах пищи для людей 19-50 лет, но она, в общем, применима для всех возрастов 1-70.

Австралийская Пирамида Здорового Питания постоянно совершенствовалась на протяжении более 30 лет, всегда с целью поощрить людей питаться разнообразно и сбалансированно в соответствии с актуальными диетическими руководствами. В 2015 году Nutrition Australia выпустила новую пирамиду со свежим взглядом и целевыми сообщениями для здоровья.

Пирамида Здорового Питания побуждает наслаждаться всем разнообразием продуктов из каждой группы каждый день.



Уровни Пирамиды Здорового Питания

Базовые уровни

включают в себя три группы продуктов растительного происхождения:

- овощи и бобовые
- фрукты
- зерновые (злаки)

Эти слои составляют самую большую часть пирамиды, потому что растительные продукты должны составлять самую большую часть нашего рациона - около 70% от того, что мы едим!

Растительные продукты содержат широкий спектр питательных веществ, такие как витамины, минералы и антиоксиданты. Они также являются основным источником углеводов и клетчатки в нашем рационе.

Дети старшего возраста, подростки и взрослые должны стремиться употреблять, по крайней мере, 2 порции **фруктов** и 5 порций **овощей** или бобовых культур каждый день.

Из группы **зерновых (злаков)**, отдавайте предпочтение цельным зернам (например, коричневому рису, овсу и киноа), а также цельнозерновым сортам хлеба, макаронных изделий, хлебцам и хлопьям (над высокоочищенными, рафинированными разновидностями).

Средние уровни

Включает такие группы продуктов:

- **молоко, йогурт, сыр и альтернативы**
- **нежирное мясо, птица, рыба, яйца, орехи, семечки, бобовые**

Продукты в группе **молоко, йогурт, сыр и альтернативы** в первую очередь обеспечивают нас кальцием и белком, а также другими витаминами и минералами. Эта пищевая группа включает также немолочные опции, такие как соя, рис или зерновое молоко, которые имеют, по меньшей мере, 100 мг на 100 мл добавленного кальция. Выбирайте продукты с пониженной жирностью, чтобы ограничить избыток килоджоулей из насыщенных жиров.

Продукты в группе **нежирное мясо, птица, рыба, яйца, орехи, семена, бобовые** - наши основные источники белка. Но каждый продукт также обеспечивает уникальное сочетание питательных веществ, включая йод, железо, цинк, витамины B12 и здоровые жиры. Мы должны стремиться к разнообразию мясных и немясных опций из этой группы продуктов.

Верхний уровень

Здесь находятся **здоровые жиры**, потому что они нам нужны в небольшом количестве каждый день для поддержания здоровья сердца и функционирования мозга. Следует выбирать продукты, которые содержат полезные(ненасыщенные) жиры, а не те, которые содержат насыщенные жиры и транс-жиры.

Выбирайте нерафинированные полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры из растительных источников, таких как оливковое масло холодного отжима, орехов и растительные масла. Ограничьте количество насыщенных жиров в рационе и избегайте транс-жиров.

Мы также получаем здоровые жиры из продуктов из других групп, таких как авокадо, орехи, семена и рыба, так что дополнительно каждый день нам нужно лишь немного из масел и спредов.





Дополнительные обозначения

Наслаждайтесь травами и специями

Травы и специи обеспечивают прекрасный спектр вкусов и ароматов нашей пище. Многие травы и специи имеют оздоравливающие свойства, но так как мы, как правило, едим их в небольших количествах, их основная цель состоит в том, чтобы добавлять вкус и цвет в наши блюда.

Приготовление еды со свежими, сушеными или молотыми травами и специями - простой способ создать блюда, которые отвечают вашим вкусам, а также увеличить удовольствие от домашней еды, без необходимости использовать соль (в готовке и за столом).

Выбирайте воду

Вода - лучший напиток, чтобы избежать обезвоживания, также она выполняет множество других жизненно важных функций в организме. Выбирайте негазированную воду в качестве основного напитка, а также избегайте сладких вариантов, таких как безалкогольные, спортивные и энергетические напитки.

Ограничьте соль и сахар

Пирамида напоминает нам о том, что следует ограничить потребление соли и сахара. Что означает, избегать добавления соли или сахара в пищу, когда мы готовим и за столом, а также избегать упакованных пищевых продуктов и напитков, которые имеют соль или добавки сахара в составе.

Потребление слишком большого количества соли и сахара связано с повышенным риском развития заболеваний, таких как болезни сердца, диабет 2-го типа и некоторых видов рака.

Приготовление собственных блюд у себя дома, и выбор продуктов из цельных или минимально обработанных ингредиентов, также помогает ограничить количество потребляемой соли и сахара.



Соль (натрий)

Натрий содержится в соли и в природе в некоторых пищевых продуктах. Для хорошего здоровья нам нужно небольшое количество натрия, употребление большого количества соли связано с риском возникновения высокого кровяного давления, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых (сердца) заболеваний и заболеваний почек.

Избегайте добавления соли в пищу во время приготовления пищи и за столом, и читайте этикетки, чтобы выбрать продукты, которые содержат менее 120 мг соли на 100 г продукта.

Сахар

Потребление большого количества сахаров, особенно из таких продуктов, как леденцы, шоколад, торты, печенье, десерты и безалкогольные напитки, добавит килоджоулей в ваш рацион. Что может привести к увеличению веса и увеличить риск развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака. Слишком много сахара также вызывает кариес.

Большинство фруктов, овощей, бобовых и несладких молочных продуктов содержит небольшое количество сахара природного происхождения, которое не вредно. Выбирайте свежие или минимально обработанные виды этих продуктов, а также проверяйте ингредиенты на всех упакованных продуктах и напитках, чтобы видеть, был ли добавлен сахар.