

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



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

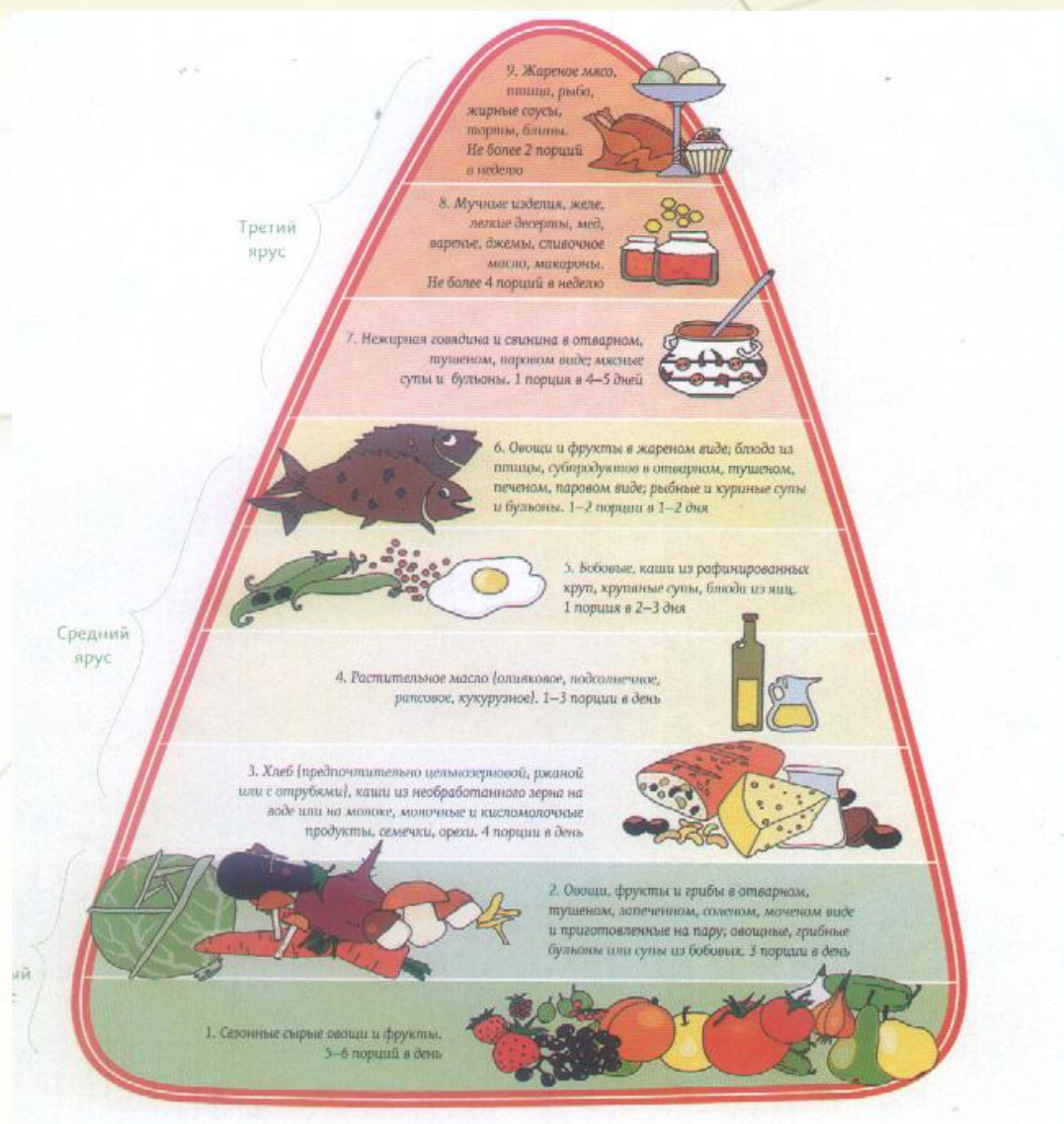
Фрукты

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



За сутки: 30 мл.
на 1 кг веса.

Вода

Минимально.
1 раз в день.

Жиросодержащие

с 14.00
до 17.00

Молочные

Мясные

с 11.00
до 14.00

с 6.00
до 11.00

Злаковые



с 19.00
до 23.00

с 17.00
до 19.00

Фрукты

Овощи

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

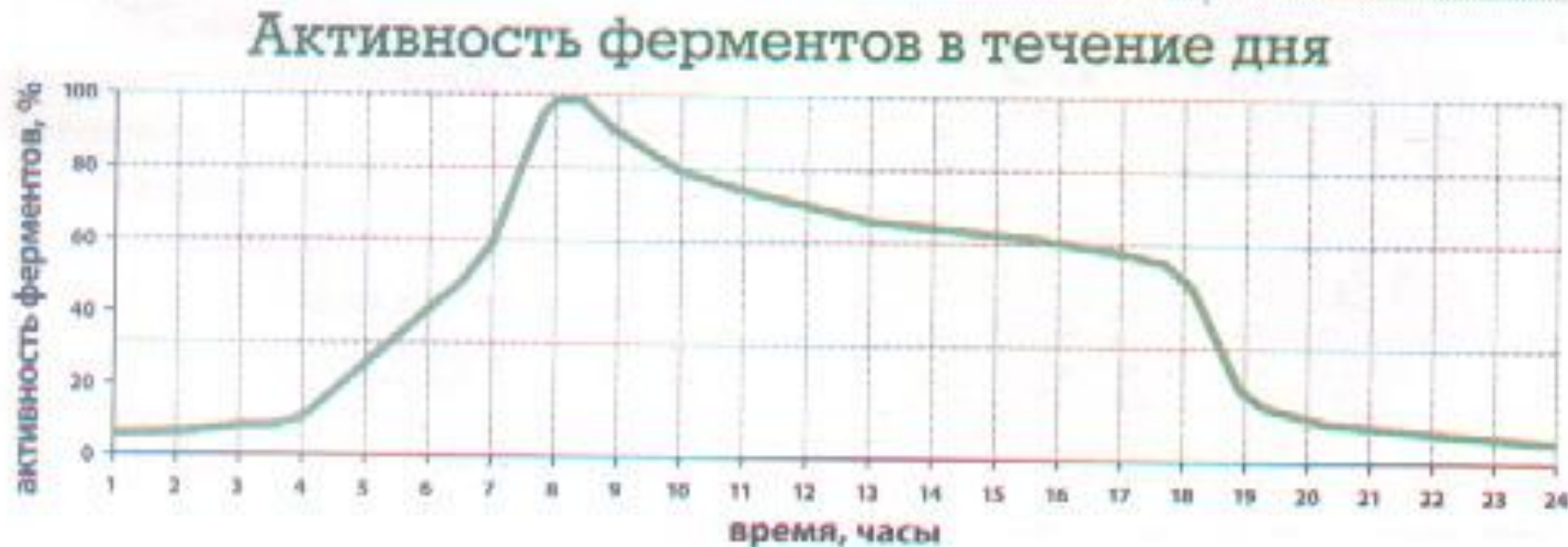
- Отварное мясо или мясной бульон поддержат силы после трудового дня или во время болезни.
- Избыточные жиры лучше не впускать в организм. Разве что изредка, когда он особенно этого требует, например в зимний период. Растительное масло – понемногу ежедневно.
- Сладости старайтесь выбирать действительно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



Капризные биоритмы

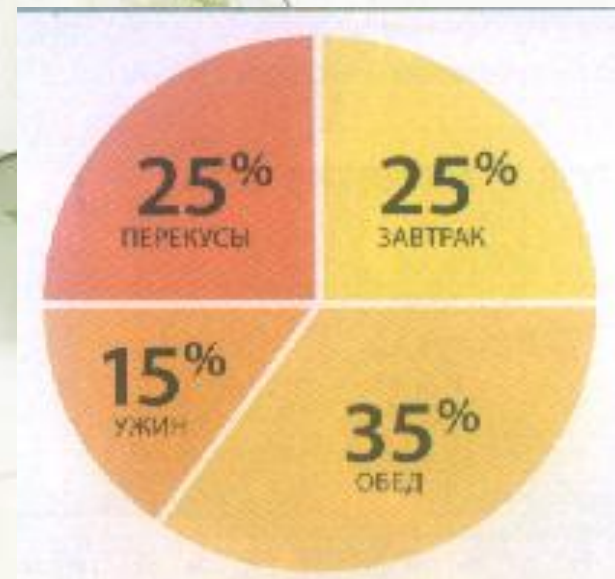
- 7-8 часов пищеварительные ферменты приходят в боевую готовность.
- 13-15 часов, активность пищеварительной системы несколько снижается.
- 18-19 часов происходит ее резкий спад.
- 20-21 -система пищеварения «засыпает».

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



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!*