

Пирамида питания

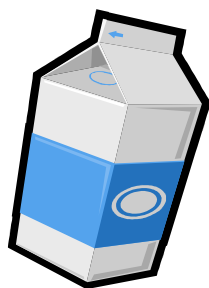


Это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в

ограниченных количествах.

Основание собственно пирамиды питания содержит три группы продуктов: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и растительные жиры.

На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты растительного и животного происхождения.



Чуть выше расположены молоко и молочные продукты их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов».

В стороне от пирамиды изображены алкоголь, который можно употреблять в разумных количествах до нескольких раз в неделю, и витаминно-минеральные комплексы, поскольку современные продукты питания не покрывают потребностей большинства людей в витаминах и биологически значимых элементах.

