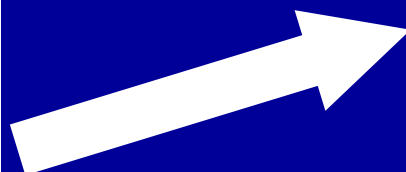
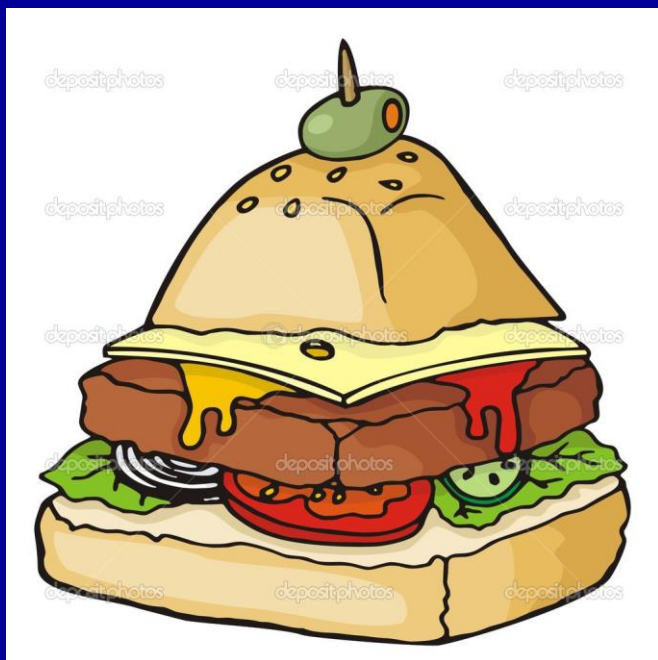


Эволюция взглядов на пирамиду рационального питания



Доцент

кафедры поликлинической терапии СГМУ

Губанова Галина Витальевна

Факторы, определяющие уровень здоровья населения

- Образ жизни и питания – 50%**
- Экология – 20%
- Геном – 20%
- Здравоохранение – 10%

История пирамиды рационального питания США

Детское питание

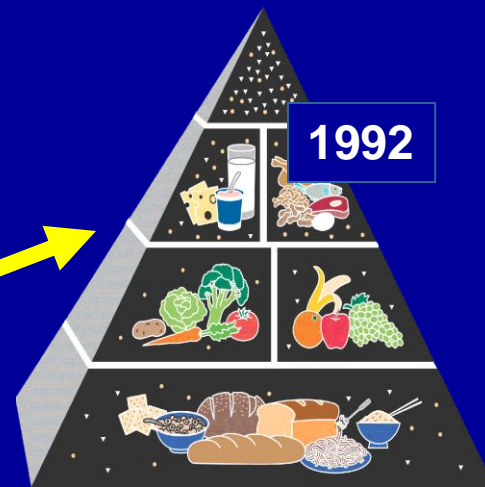
1916



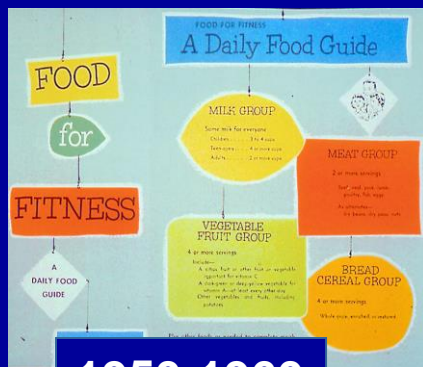
1940



1970



1992



1950-1960



2005

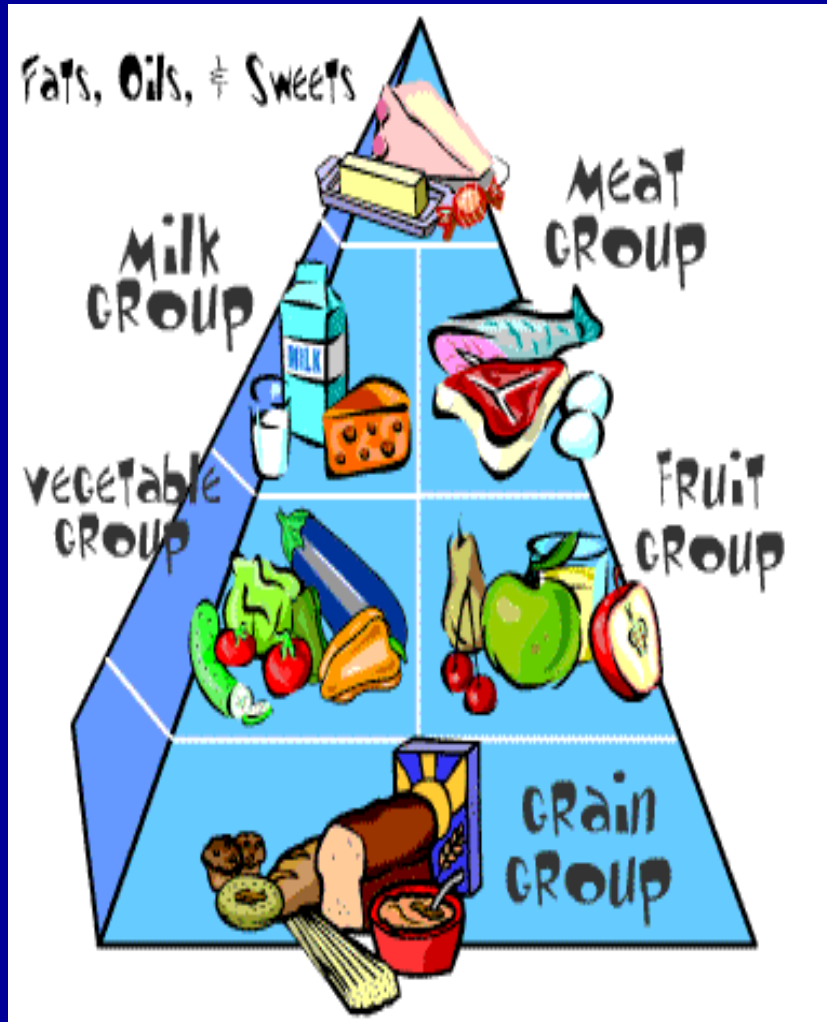
Пирамида рационального питания

- Пирамида Здорового Питания — **образовательное пособие** - краткое диетическое руководство для американцев в легко понимаемой графической форме
- Разработано Информационной службой по питанию человека и опубликовано в 1992г Министерством сельского хозяйства США

Рациональная пирамида питания

- Пирамида сконструирована таким образом, чтобы **помочь обучению концепциям**
 - разнообразия
 - умеренности и
 - пропорционального соотношения различных типов продуктов при включении их в полный рацион

Рациональная пирамида питания



- Рациональная пирамида продуктов подразделена на **шесть частей** (групп)
- Пять групп представляют **главный источник** некоторых конкретных нутриентов и ряда витаминов и минералов
- Группы, лежащие в основании пирамиды, следует потреблять в **больших количествах**, тогда как группы, прилежащие к вершине, рекомендуются в **прогрессивно меньших количествах**

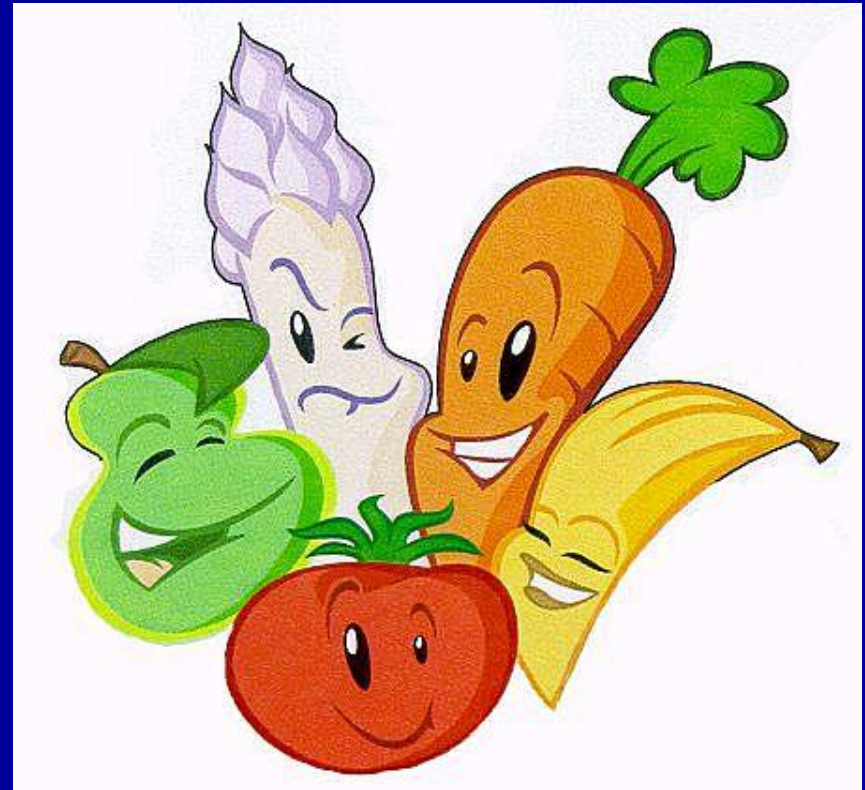
Рациональная пирамида питания

- **Хлеб, зерновые продукты, рис и макаронные изделия** формируют основание пирамиды
- **Важнейшие источники сложных углеводов, витаминов группы В, если используются продукты из цельных зерен, минералов и волокон**



Рациональная пирамида питания

- **Овощи, включая картофель**
- Эти продукты поставляют витамины, минералы и фитохимические соединения
- Важные источники витаминов А и С



Рациональная пирамида питания

- **Фрукты**
поставляют углеводы, волокна, витамины, минералы и фитохимические соединения
- Важные источники витаминов А и С



Рациональная пирамида питания

- **Молоко, йогурт и сыр** — богатые источники кальция и белка
- **Мясо, птица, рыба, сухая фасоль, яйца и орехи** — главные источники белка, железа, витаминов группы В и цинка



Рациональная пирамида питания

- **Жиры, масла и сладости** находятся у вершины пирамиды
- Обеспечивают дополнительное разнообразие, вкус и калории, но они не рассматриваются как существенные источники нутриентов





Рекомендации по рациональному питанию

- Ешьте разнообразную пищу
- Выбирайте диету, богатую злаками, овощами и фруктами
- Выбирайте диету с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина
- Выбирайте диету с умеренным потреблением сахаров

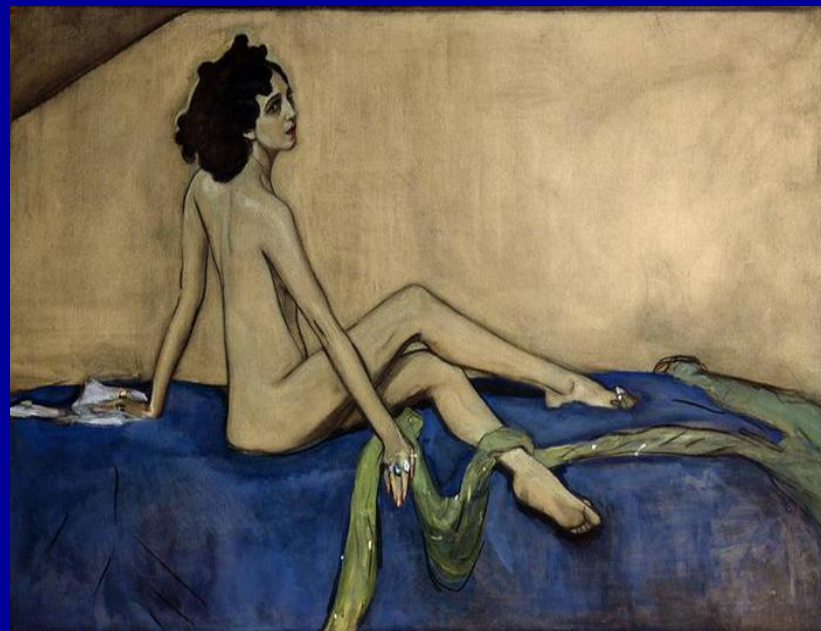
Подготовлено по материалам
Американской Диетической Ассоциации

Количество порций, подразумевающиеся в рациональной пирамиде продуктов

Число порций зависит от потребности в калориях, а потребность зависит от возраста, пола, массы тела и физической активности



Б.М. Кустодиев. Красавица



В.А. Серов. Ида Рубинштейн

Размеры порций, подразумевающиеся в рациональной пирамиде продуктов

- **Группа хлеба**: один ломтик хлеба или 1/2 чашки зерновых продуктов. Например, половина булочки, баранки, бублика, 1 унция (28,4 г) сухих зерен, 1/2 чашки готовых зерновых продуктов, риса или макаронных изделий
- **Группа овощей**: одна чашка сырых листовых овощей, 1/2 чашки нарезанных или приготовленных овощей или 3/4 чашки овощного сока
- **Группа фруктов**: один средних размеров фрукт, 1/2 чашки ягод, нарезанных или консервированных фруктов, или 3/4 чашки фруктового сока
- **Группа молока**: одна чашка молока или йогурта, 1,5 унции натурального сыра или 2 унции плавленого сыра
- **Группа мяса**: 2-3 унции готового постного мяса или его эквивалент. «Белковый эквивалент» равен 1 унции готового постного мяса = 1/2 чашки готовой сухой фасоли, одному яйцу, 2 столовым ложкам арахисовой пасты или 1/3 чашки орехов

Порции еды на одной руке



84 грамма



**1 чашка и $\frac{1}{2}$
чашки**



1 чайная ложка



$\frac{1}{4}$ чашки



28 грамм

Пересмотр пирамиды питания

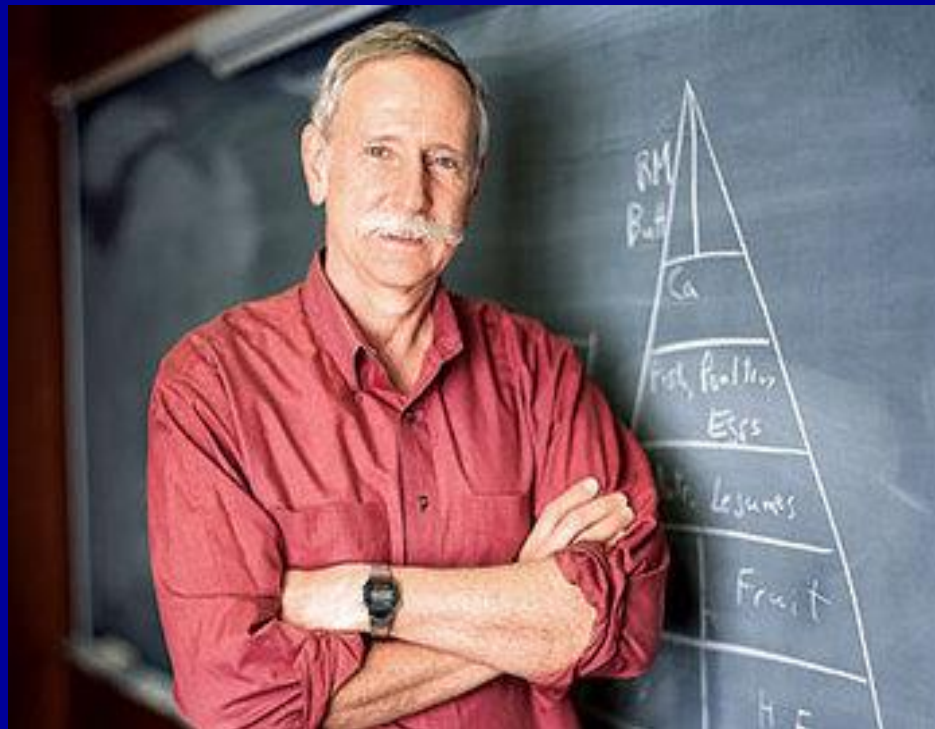


Причины пересмотра пирамиды питания

1. Недостаточная эффективности в схемах снижения массы тела

2. Анализа отдаленных результатов длительной рестрикции жиров, в частности растительных, в предлагаемых ранее диетах, привел к недостаточности липопротеинов высокой плотности и повысил риск развития атеросклероза

Гарвардская пирамида питания



Разработана Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллетта

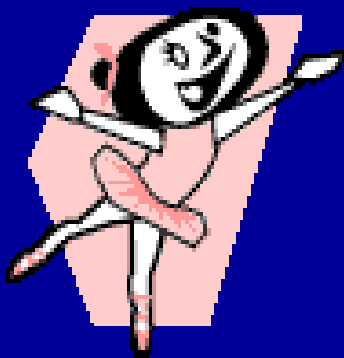
Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

Гарвардская пирамида питания

Основу новой пирамиды составляют ежедневные физические упражнения, т.к. для поддержания хорошего здоровья, как показывает жизнь, недостаточно одного рационального питания



Гарвардская пирамида питания

- В основе рационального питания как и прежде лежат **злаковые продукты**, за исключением **белого хлеба, макарон и очищенного риса**, которые перенесены на вершину пирамиды и относятся к продуктам, употребление которых рекомендовано крайне редко
- Злаковые продукты рекомендуется **обогащать** **полным зерном** и **употреблять с каждым приемом пищи**

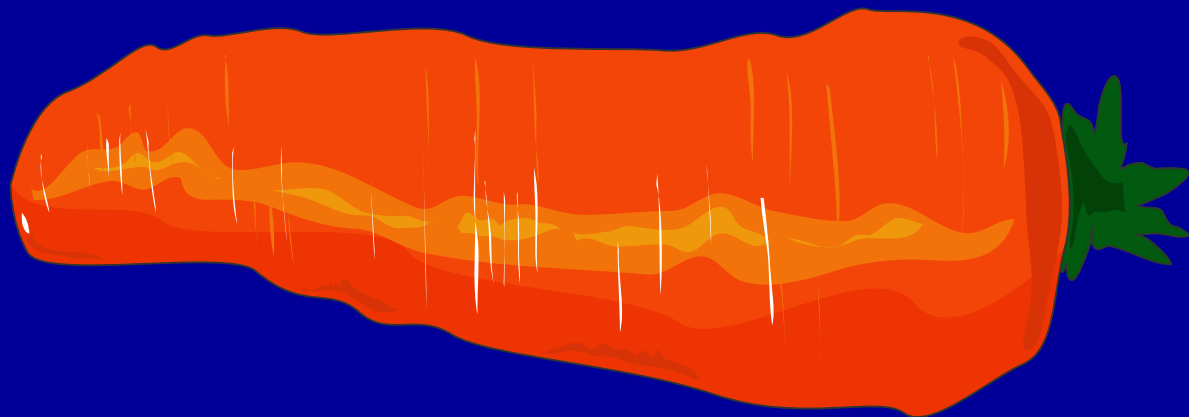
Гарвардская пирамида питания

В основание пирамиды также вынесено растительное масло, которое следует употреблять в умеренных количествах, но почти с каждым приемом пищи



Гарвардская пирамида питания

На следующем этапе пирамиды остаются **овощи и фрукты, кроме картофеля**, который рекомендуется употреблять в малых количествах и редко



Гарвардская пирамида питания

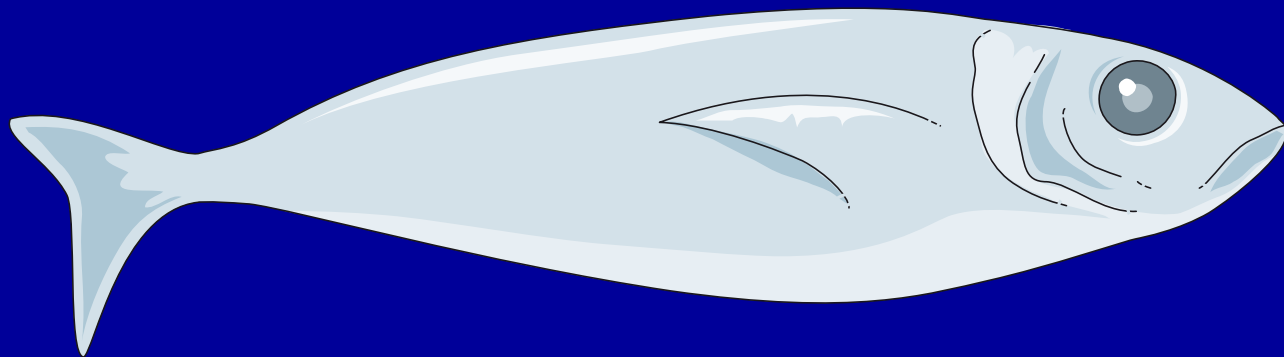
Доля овощей и фруктов

- 2 порции фруктов (около 300 г в день)
- 3 порции овощей (400—450 г)

Гарвардская пирамида питания

Следом за фруктами и овощами отдельно вынесены **бобовые и орехи** как источник растительного белка. В последнее время показано, что употребление в пищу бобовых способствует снижению сахара крови у больных сахарным диабетом и снижению холестерина

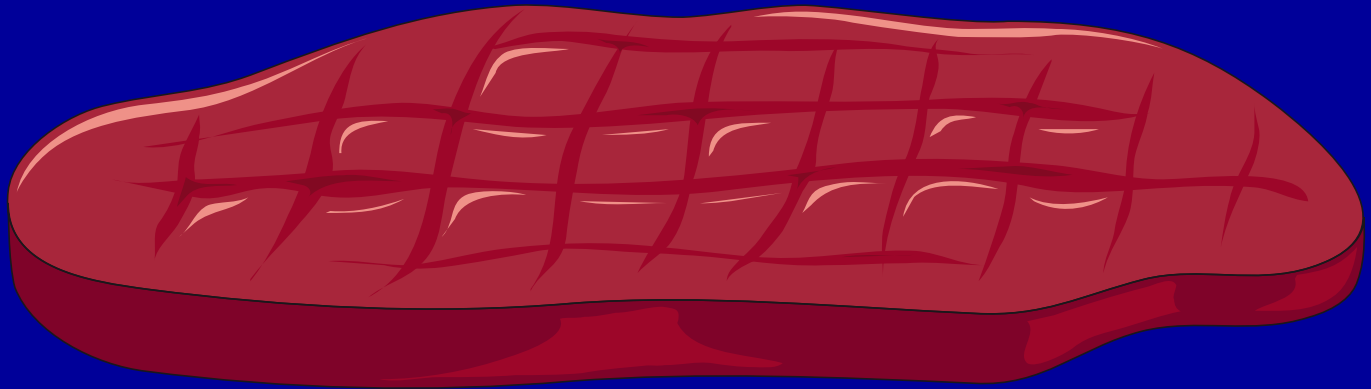
Рыбу, птицу, яйца рекомендуется употреблять в пищу не каждый день



Гарвардская пирамида питания

Отношение к молочным продуктам и сыру не изменилось

Мясо вынесено к рафинированным продуктам и животным жирам на вершину пирамиды, т.е. его рекомендуется употреблять в пищу крайне редко и в небольших количествах



Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



Основные принципы MyPyramid, 2007

- Физическая активность
- Умеренность
- Разнообразиие
- Пропорциональность
- Индивидуальность

Группы продуктов MyPyramid, 2007



Радуга здорового питания



Мясо и фасоль

Молоко

Овощи

Оливковое
масло

Фрукты

Зерна



Шесть цветов радуги: 5 основных продуктов + оливковое масло

Канада

Великобритания и Мексика

The Balance of Good Health

Fruit and vegetables

Choose a wide variety



Bread, other cereals and potatoes

Eat all types and choose high fibre kinds whenever you can



Meat, fish and alternatives

Choose lower fat alternatives whenever you can

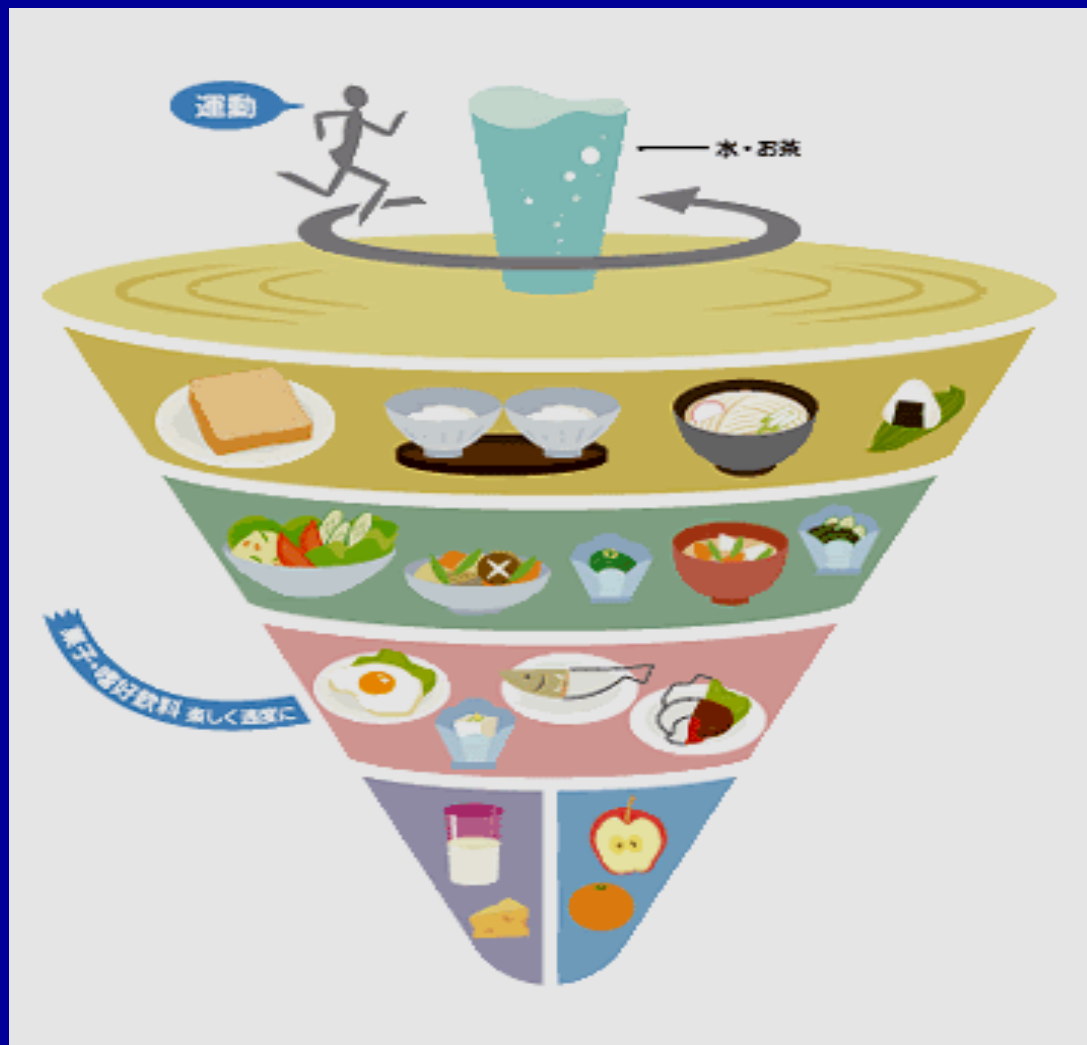
Fatty and sugary foods

Try not to eat these too often, and when you do, have small amounts

Milk and dairy foods

Choose lower fat alternatives whenever you can

Корея и Китай (пагода)

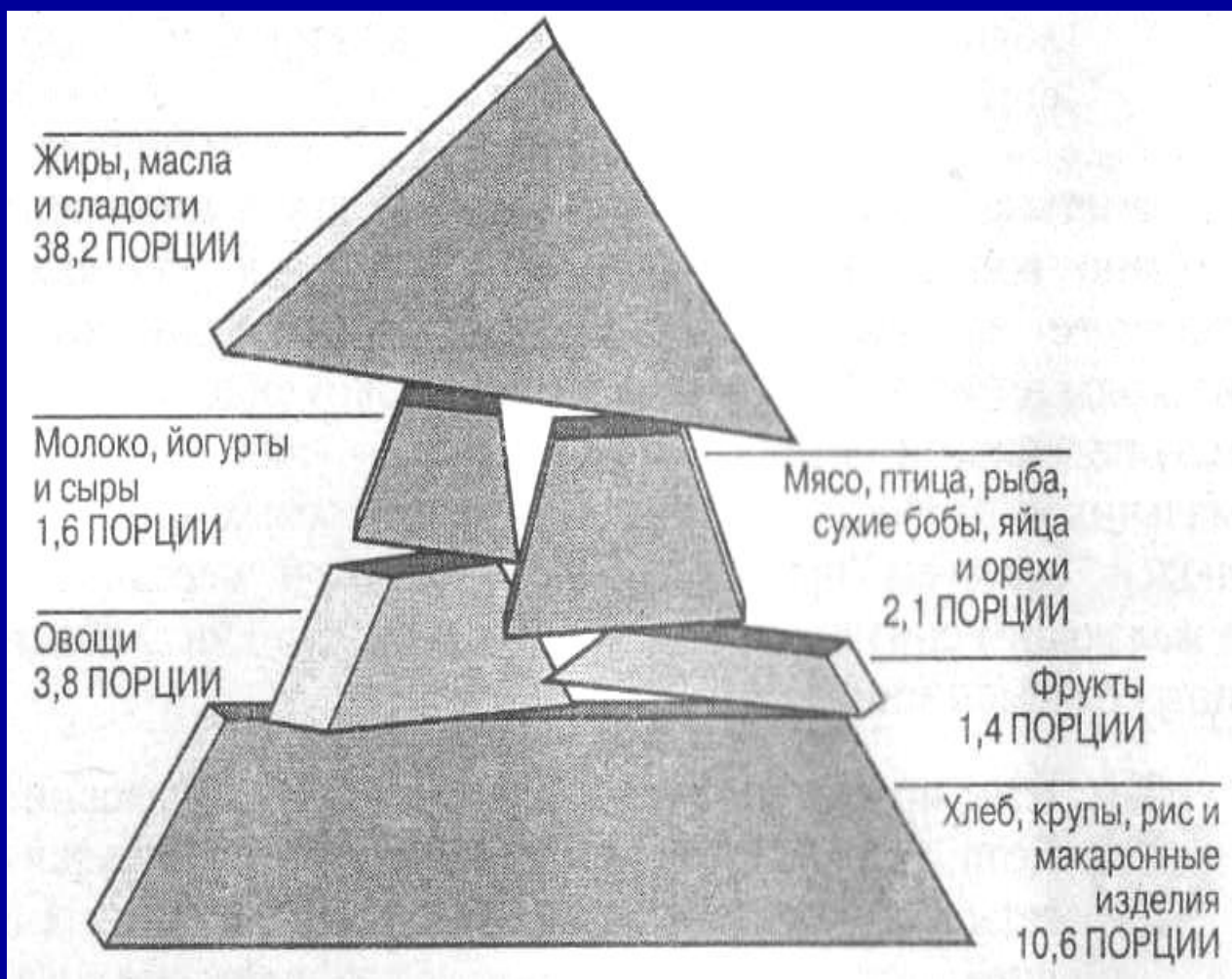


Рекомендации по рациональному питанию

- Будь физически активным каждый день
- Выбирай более здоровую пищу из каждой группы
- **Делай такой выбор, который подходит именно тебе**
- Ешь больше продуктов из одних групп и меньше из других
- Каждый цвет — каждый день
- **Шаг за шагом каждый день**

Нет необходимости за одну ночь менять привычный рацион питания и физическую активность. Просто сделай один шаг, завтра — другой, послезавтра — третий. И так постепенно ты будешь приближаться к цели

Пирамида реального питания



Ситуация в России

В России пока не разработана собственная пищевая пирамида, однако специалисты НИИ питания РАМН одобряют американский проект MyPyramid с учётом национальных особенностей



Другие виды пирамид

Помимо широко распространённых пирамид, ориентированных в первую очередь на жителей Америки и Европы, существуют также менее популярные пирамиды, которые учитывают

- национальные пищевые и культурные традиции региона
- пирамиды для определённых слоёв населения (пирамида питания для детей, пирамида для вегетарианцев и т. д.)

Детская пирамида продуктов



Детская пирамида продуктов



Пирамида продуктов для вегетарианцев

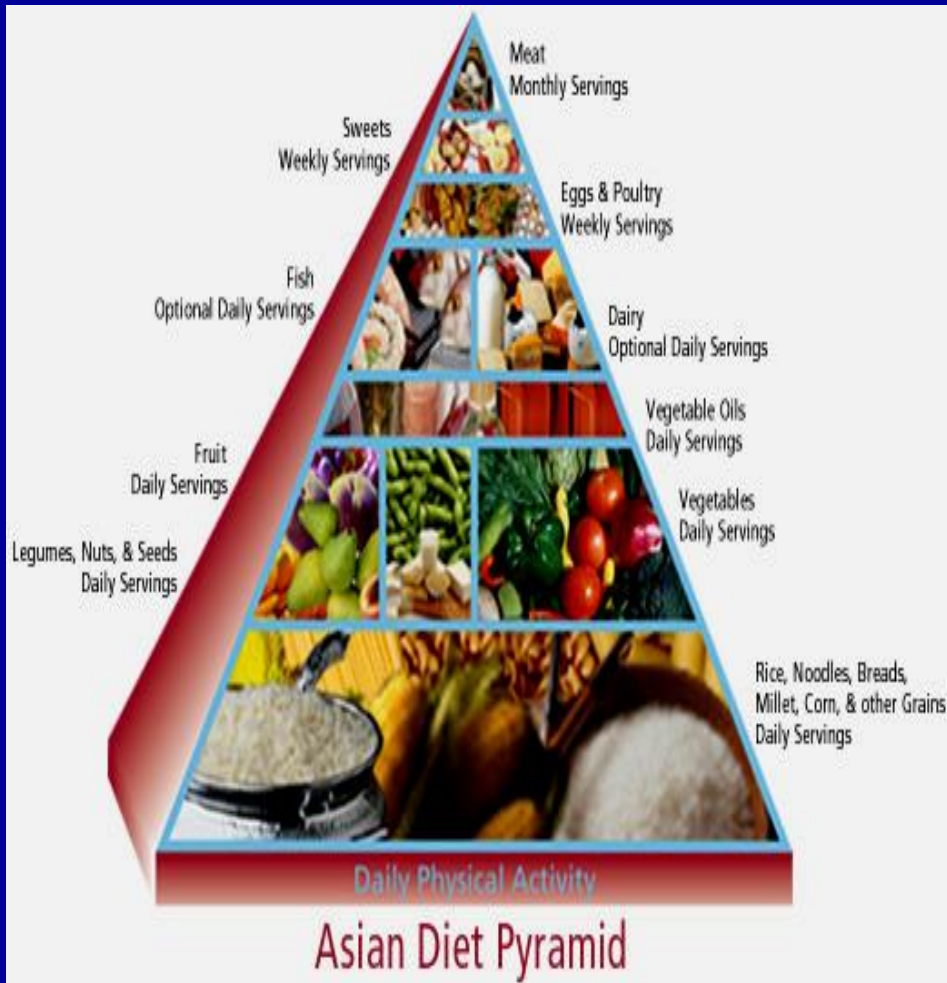
OLDWAYS
HEALTH THROUGH HERITAGE

Vegetarian & Vegan Diet Pyramid



- Не содержит мясных и/или молочных продуктов, рыбы, яиц
- Белковые продукты животного происхождения заменены на продукты растительного происхождения (тофу, бобовые, орехи)
- Витаминно-минеральные комплексы, разработанные специально для вегетарианцев (повышенная потребность в железе, кальции, витаминах B12 и D)

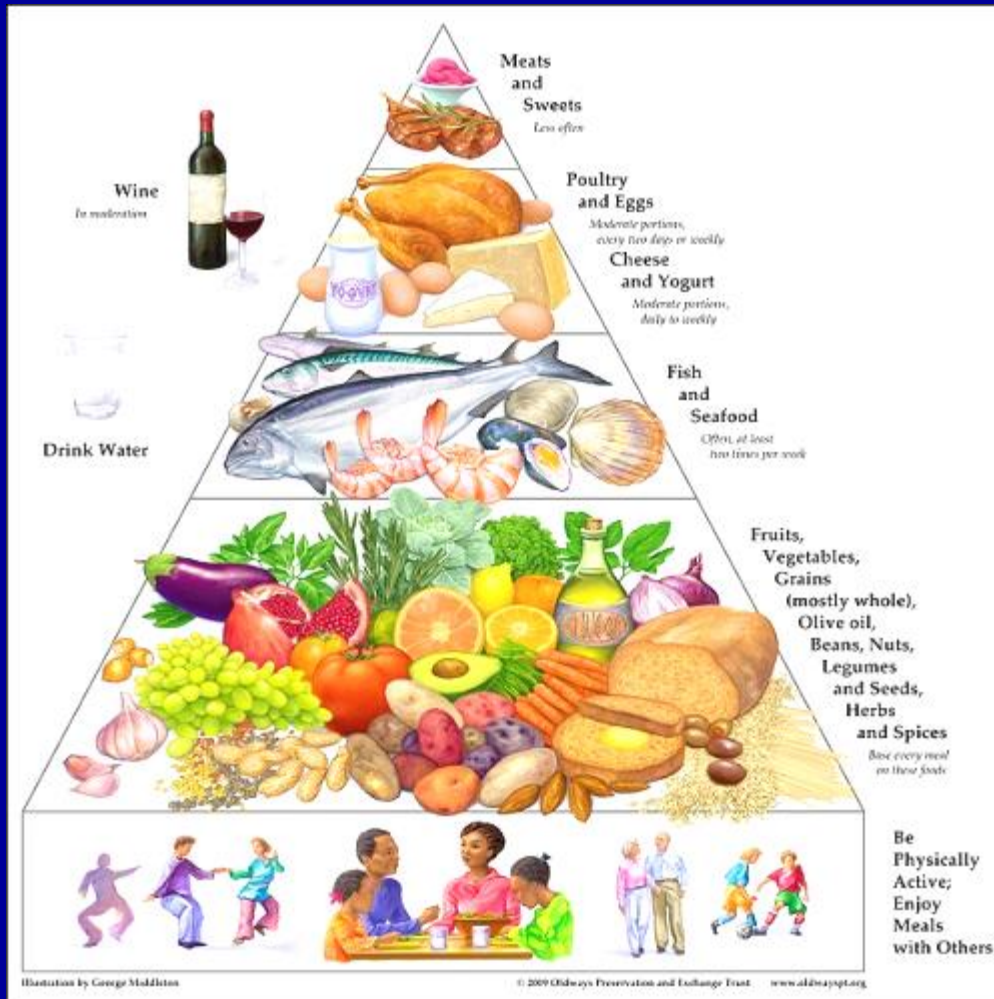
Азиатская пирамида питания



Предпочтение

- овощам
- рису
- соевым продуктам
- зелёному чаю

Средиземноморская пирамида питания



- Зерновые
- Овощи, фрукты
- Оливковое масло
- Рыба, различные морепродукты
- Минимум мяса

Заключение

- Появление новой пирамиды — еще один шаг в осмыслении и популяризации здорового питания
- На ее основании мы можем создавать свои
- Хотелось бы надеяться, что и в России будут предприняты все усилия по внедрению основ правильного питания





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!