

*Шабека А.*

## **УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

*Научный руководитель ст. преп. Кошевец С. Ф.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Цель данной работы – рассказать о правилах сбалансированного питания, т.к. именно питание является залогом здоровья, силы и красоты человека. Еще Гиппократ говорил: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Несбалансированное питание – причина развития 80% всех заболеваний. Однако 60% населения планеты относятся к данному вопросу с недостаточным вниманием и серьезностью. Заболев, люди используют для лечения дорогие лекарственные препараты, забывая о таком надежном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища.

Здоровое питание – древняя наука, законы ее просты: разнообразие, сбалансированность, чувство меры. Однако в настоящее время все еще бытует мнение о том, что хорошо питаться – значит есть вкусную пищу и в неограниченном количестве.

Еще в начале XX века ученые пытались разделить продукты на группы в зависимости от их пользы для организма человека. На протяжении долгих десятилетий данная модель формировалась и видоизменялась, чтобы приобрести окончательную форму, которая получила название «универсальная пирамида здорового питания». Новые открытия в науке и медицине за последнее десятилетие также внесли свои коррективы в ее строение. Последний вариант пирамиды разработан Центром человеческого питания при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе.

Каково же строение пирамиды здорового питания? В ее основе находятся наиболее полезные продукты, на которых и должен основываться рацион человека. Далее следуют еще три этажа, которые постепенно сужаются по мере того, как уменьшается польза продуктов для здоровья человека. Фундамент пирамиды составляют овощи и фрукты, так как в них содержится наибольшее количество витаминов и микроэлементов, которые оказывают противоатеросклеротическое действие, улучшают обмен веществ, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта.

На втором этаже пирамиды отведено место зерновым и злакам с богатым содержанием клетчатки, употребление которой способствует здоровому пищеварению. На третьем этаже находятся продукты с высоким содержанием белка. Эту категорию ученые условно разделили на две части. Первая – это молочные и кисломолочные продукты. Вторая – белки животного происхождения (мясо и яйца), растительные белки (бобовые культуры) и морепродукты. Вершину пирамиды возглавили так называемые вкусовые добавки и приправы: чеснок, пряные травы, перец, маслины, орехи.

В изначальной версии пирамиды присутствовал и пятый этаж, к которому относились животные жиры, сливочное масло и сладости. Однако с течением времени разработчики пирамиды пришли к единому мнению: эти продукты не имеют никакого отношения к рациональному питанию и здоровому образу жизни.

Основным принципом здорового питания является правило: ежедневно необходимо употреблять в пищу продукты из всех четырех этажей пирамиды. Однако продукты из нижнего этажа (овощи и фрукты) должны составлять половину дневного рациона, совокупность продуктов с других секторов пирамиды будут составлять вторую половину (25% – злаки, 20% – молоко, мясо, рыба, 5% – добавки).

Ученые выражают уверенность в том, что если человечество будет придерживаться законов разумного питания, то решится разом множество проблем, связанных со здоровьем населения планеты. Следовательно, никогда не поздно изменить свой образ жизни и пищевые привычки, чтобы быть здоровым.