Пищевая пирамида — это визуальное представление сбалансированного питания. Такая пирамида включает типы и пропорции продуктов, которые поддерживают общее здоровье.

Классическая пищевая пирамида включает обычно в себя базу (зёрна), второй слой (фрукты и овощи), третий слой (белки), верхний слой (молочные продукты или их альтернативы). Вне этой пирамиды находятся жиры и сладости.

К базовому уровню, который находится в основании пирамиды, относятся хлеб, рис и макароны. Они дают сложные углеводы, основной источник энергии. Цельные зёрна обеспечивают вас клетчаткой.

На втором уровне расположены овощи и фрукты. Они являются источниками витаминов, минералов, антиоксидантов. Рекомендуется есть разноцветные фрукты и овощи.

Третий уровень — это мясо, птица, рыба, яйца, бобы и орехи. Они играют ключевую роль в поддержании мышц, иммунной функции и росте, хорошо насыщают.

Верхний уровень представляет собой молочные продукты или обогащённые альтернативы, такие как соевое молоко.

Из жиров рекомендуется употреблять полезные. Они содержатся в авокадо, оливковом масле. Также нужно ограничить потребление добавленного сахара и сладостей.

Эта концепция была оформлена в виде тарелки в Великобритании и называется Eatwell Guide. Согласно руководству Eatwell Guide, здоровое питание подразумевает сбалансированный выбор пяти групп продуктов в течение дня или недели: одну треть должны составлять фрукты и овощи, одну треть — зерновые и крахмалы, а оставшуюся треть — смесь молочных продуктов, белков и жиров как животного, так и растительного происхождения.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены