

## **Тарелка здоровой пищи**

Что входит в само понятие «Тарелка здоровой пищи»? Это символическое изображение блюда, разделенного на четыре секции: фрукты, овощи, зерновые, белки. Молочные продукты выделены в отдельную дополнительную секцию в виде прикрепленного стакана молока. Американские эксперты утверждают, что данный набор продуктов должен стать основой здорового и сбалансированного питания.

Действительно ли это пропаганда здорового питания или забота об сельскохозяйственных интересах? Ученые из Гарвардской школы общественного здравоохранения склонились ко второй версии и внесли свои коррективы в идеальную тарелку здорового питания. Она служит наглядным пособием о качественном составе пищи, употребляемым за один прием. Данный вариант подходит абсолютному большинству людей. Изложим основные тезисы этой системы.

### ***Половину продуктов должны составлять овощи и фрукты***

Их важность в рационе трудно переоценить: минимум калорий и при этом огромное количество минералов, витаминов и клетчатки. Благодаря этому фрукты и овощи обладают рядом полезных свойств:

- являются прекрасным профилактическим средством для предупреждения развития болезней сердечно-сосудистой системы, хронических воспалительных заболеваний;
- улучшают работу желудочно-кишечного тракта;
- уменьшают содержание холестерина в крови;
- необходимы для нормальных обменных процессов в костной ткани;
- снижают риск мочекаменной болезни, диабета, ожирения.

Этот список лишь малая толика неоценимого воздействия овощей и фруктов на наш организм. Отдельно стоит упомянуть о картофеле. Вот его употребление можно со спокойной совестью и ограничить, т.к. этот овощ содержит большое количество крахмала, повышающего уровень сахара.

### ***Четверть от тарелки здоровой пищи должны составлять цельнозерновые продукты***

Уточним – цельнозерновые продукты – это неочищенные зерна гречихи, риса, пшеницы, злаковых и т.д. В этих зернах сохранились зародыш и оболочка, а значит сохранились и минеральные вещества, витамины, антиоксиданты. Цельные зерна нормализуют уровень холестерина, снижают вес, улучшают работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

### ***Еще четверть тарелки отводится полезным источникам белка***

В рацион человека должен входить белок, содержащийся в птице, рыбе, орехах и бобах. Такой белок отличный строительный материал для костной, хрящевой и мышечной тканей. Белки помогают в насыщении организма человека аминокислотами. В то же время тоит отказаться от переработанных мясных продуктов (колбас). Их употребление провоцирует развитие опухолей, ожирения, воспалительных заболеваний.

Спорным вопросам остается совет гарвардских ученых заменить употребляемое молоко водой. Или же употреблять только обезжиренное молоко. Но большинству из нас стойко вбито: «Пейте дети молоко – будете здоровы». Так что вопрос о вредности молока оставим открытым.

Но вот что не вызывает сомнения, так это советы включить в свой рацион полезные масла (льняное, оливковое и т.д.) и исключить продукты, содержащие транс-жиры.