

Пирамида здорового питания

Здоровье люди сохраняют благодаря тому, что знают себя и наблюдают за тем, что им приносит пользу и что вред, как и благодаря воздержанности в пище и образе жизни, стараясь оберегать своё тело, отказываясь от наслаждений, наконец, благодаря искусству тех, к чьей области знаний всё это относится.

Цицерон

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней распространяются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

В основании пирамиды лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительней в виде минеральной воды.

Необходимо отметить, что людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить.

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.

Все потребители заслуживают права не только на еду, но и на здоровое питание. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление, рак кишечника и другие. Всеобщее понимание этого может облегчить потребителям доступ к здоровой пище и принятие более справедливой, стабильной продовольственной системы.

