

Здравословното хранене

В отговор на различните теории, относно здравословния начин на живот и неточностите в тях, университетът Харвард предлага една ясна и подкрепена с много изследвания **пирамида за здравословното хранене**. С нея всеки лесно може да научи повече за това кое е полезно и кое е вредно за нашето здраве. В основата ѝ са физическите упражнения и контролът върху теглото. Според изследванията на Харвард, това са факторите, които имат най-силно влияние върху нашето здраве и хранителен режим. Здравословният хранителен режим включва повече храни от основата на пирамидата и по-малко от по-високите ѝ нива. Количеството на приетата храна зависи от теглото и нивото на активност на човек. Тя трябва да е разнообразна и в умерени количества. Преяждането не е здравословно.

За да получи необходимата му енергия, нашето тяло се нуждае ежедневно от въглехидрати. Най-добрите източници на въглехидрати са **пълнозърнестите храни** (овесени ядки, пълнозърнест хляб, кафяв ориз). Тялото ни преработва пълнозърнестите храни по-бавно, отколкото тези от бяло брашно. Все повече изследвания показват, че консумацията им предпазва от сърдечно-съдови заболявания. Добри източници на **ненаситени мазнини** са зехтина, канелата, соята, царевичката, слънчогледа и фъстъците.

Използвайте умерено: сладки напитки, сладко и сол. Редица изследвания показват, че високото съдържание на сол в хранителния режим е причина за повишеното кръвно налягане.

Хранителният режим, богат на **плодове и зеленчуци**, е от голямо значение за доброто здравословно състояние на всеки човек. Тяхната консумация намалява рисковете от сърдечен удар, предпазва от някои видове рак и понижава кръвното налягане.

Риба, птици, и яйца. Тези храни са важен източник на протеини. Пилешкото и пуешкото месо също са добри източници на протеини.

Млечни продукти (1-2 пъти дневно). Изграждането на костната система изисква прием на калций, витамин D и упражнения. Ако обичате млечни продукти, избирайте тези с ниска масленост.

Използвайте умерено: червено месо, преработено месо и масло. Тези продукти се намират на върха на пирамидата, поради високото

съдържание на наситени мазнини в тях. Честата им консумация води до повишен холестерол, диабет и рак на дебелото черво.

Алкохол в умерени количества (не за всички). Десетки проучвания показват, че чаша вино или бира на ден намалява риска от сърдечни заболявания. Умереността обаче е изключително важна. За мъжете се допуска 1-2 чаши на ден, а за жените – до една.

ПИРАМИДАТА НА ХАРВАРД ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

(Създадена от Отдела за Хранене към Факултета за Обществено Здраве, Харвард Университет)

