

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Автор: Александра МЕЛЕКА

Научный руководитель: др. Юрий СУБОТИН

Технический Университет Молдовы

Ключевые слова: питание, рацион, диета

В подростковый период организм быстро растет и развивается, различные физиологические системы перестраивают свою работу. Поэтому очень важно следить за тем, что и как ест подросток. Рацион младенцев, дошкольников и младших школьников можно без проблем контролировать, в отличие от подростков, за ними уследить гораздо сложнее: молодые люди гораздо свободнее распоряжаются своим временем, им часто приходится есть в отсутствие взрослых, перекусывать на ходу, всухомятку. Поэтому у подростков нередки заболевания желудка и кишечника, такие как гастриты, колиты, а также нарушения обмена веществ. Среди заболеваний подростков на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. И причиной всего этого является неправильное питание. Подростковый возраст – это период бурного роста, перестройки систем организма, полового созревания. У подростков повышается аппетит, поэтому нужно тщательно следить чем они питаются. Энергетический обмен у подростка отличается от энергообмена взрослого человека. Если взрослый в состоянии покоя потребляет в среднем 1 ккал на 1 кг массы в час, то мальчику 12 лет в таких же условиях нужно около 1,8 ккал. Двигательная активность подростка в среднем выше, чем у взрослого – он тратит в день на движение примерно 600 ккал. Усиленный рост костной и мышечной ткани также требует дополнительных затрат энергии: 60-100 ккал в сутки. В целом суточный расход энергии подростка – 2400-2500 ккал. Чтобы потребности организма были удовлетворены, подросток должен в день съесть продуктов на сумму около 3000 ккал, а если он занимается спортом, то и того больше, около 3100-3500 ккал. Задача взрослых – тщательно следить за калорийностью пищи детей, особенно в те дни, когда подростку предстоят большие физические нагрузки. Важна не только калорийность пищи, но и ее качественный состав. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. В этом возрасте идет процесс построения тканей, поэтому у подростков возникает повышенная потребность в белках.

Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. Предпочтительно нужно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице и рыбе. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано – это может привести к железодефицитной анемии, которая и так распространена среди подростков, особенно у девочек. За уровнем железа в организме подростка надо следить особенно внимательно: от него зависит и интеллект, и иммунитет, и устойчивость к инфекциям. Для поддержания необходимого уровня железа в организме лучше всего подходят такие продукты, как говядина, телятина, печень. Колбасы и сосиски, столь любимые подростками, по своей ценности не могут сравниться с хорошо приготовленным мясом, но все же лучше уж употреблять их, чем совсем обходиться без мяса.

Подросток обязательно должен получать с пищей достаточное количество минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые необходимы для роста костей. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: остеохондрозам, остеопарозам, скалиозам и другим нарушениям осанки, а также кариесу.

Основными источниками кальция в пище являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог. Подросткам необходимо пить молоко – калорийное, а не обезжиренное. Подросток должен получать и около 100 г жиров. Жиры отличаются высокой калорийностью и они используются организмом для получения энергии, а входящие в состав пищевых жиров кислоты важны для построения клеток. Такие кислоты содержатся в растительных маслах – такие масла должны составлять в рационе подростка 1/5 от всех жиров. Потребление достаточного количества растительного масла также благоприятно влияет на состояние кожи, что очень важно для периода полового созревания. Важно следить за правильным соотношением между белками и жирами.

Углеводы, легко усваиваемые организмом, служат для него основным источником энергии. Подростку нужно около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму,

то из них образуются жиры – таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. У подростков повышена потребность в витаминах. Если в рационе присутствуют натуральные продукты, свежие овощи, фрукты, то ребенок естественно получает необходимое количество витаминов, если же нет, то их стоит принимать в качестве пищевых добавок, особенно весной, когда фрукты и овощи бедны витаминами. Часто подростки страдают от излишней худобы или наоборот полноты. Если в этот период не заняться исправлением начинающихся проблем в обмене веществ, впоследствии это может привести к серьезным заболеваниям, таким как атеросклероз, артериальная гипертензия и метаболический синдром. Подросткам с подобными отклонениями необходимо индивидуально подобранное питание. В случаях нарушений веса, особенно избыточного, допустимы диеты, но они должны быть хорошо продуманы и проходить под контролем специалиста. В таком случае подростку следует объяснить, какие продукты он может употреблять без ограничений и, напротив, употребление каких продуктов приведет к дальнейшему увеличению веса и даже нарушению метаболических процессов. Следует также увеличить физические нагрузки, если они были низкими. Важно не только получать необходимому организму количество основных питательных веществ и энергии, но и правильно тратить эту энергию с помощью физкультуры и спорта. Подросткам необходимо правильное, сбалансированное, полноценное питание. В этом возрасте у некоторых подростков могут быть проблемы с пищеварением из-за длительных переутомлений, стрессов во время учёбы, неправильного режима, начала курения, пробы алкоголя, плохой моторно-эвакуаторной функции кишечника и т. д. Такими неприятными заболеваниями могут стать хронический гастрит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и энтероколит. Чтобы этого избежать старайтесь правильно составить рацион и режим питания подростка. Подростки склонны считать себя взрослыми людьми, часто они пытаются самостоятельно регулировать свой рацион. Но, кроме общей неграмотности в вопросах питания, на них влияет еще и очень агрессивная реклама не самых полезных продуктов – сладостей, лимонадов, жвачек, фаст-фуда, даже пива. Избежать употребления подростками этих продуктов сложно, поэтому взрослые должны спокойно и аргументировано объяснить своим детям, почему следует им ограничивать употребление этих продуктов, какой вред они наносят растущему организму и какие от этого могут быть последствия для здоровья и организма в целом. Одним из показателей правильного питания является достаточная калорийность пищи. Девушки в возрасте от 14 до 17 лет должны употреблять в сутки около 2500-2800 ккал. Юноши в возрасте от 14 до 18 лет должны употреблять в сутки около 3000-3200 ккал.

Следующим показателем является достаточное количество витаминов в сутки. Юноши в возрасте от 14 до 17 лет, должны употреблять витамин А в количестве 1,5 мг. в сутки, витамин В₁ – 1,9 мг, витамин В₂ – 2,5 мг, витамин В₆ – 2,2 мг, витамин РР 21 мг, витамин С – 80 мг. Девушки в возрасте от 14 до 17 лет должны употреблять в сутки витамин А в количестве 1,5 мг в сутки, витамин В₁ – 1,7 мг, витамин В₆ – 1,9 мг, витамин РР – 18 мг, витамин С – 70 мг.

Примерный перечень некоторых необходимых продуктов в сутки для подростков в возрасте от 14 до 17 лет:

Молоко	500-600 мл	Крупа, макаронные изделия	60 г
Творог	50 г	Картофель	250-300 г
Мясо	220 г	Овощи	350 г
Рыба	60-70 г	Фрукты	150-500 г

Рекомендации: так как употребление фаст-фуда является неблагоприятным для здоровья человека, а особенно подростка, нужно запретить открытие такого рода заведений, распространяющих эту пищу, вблизи со школами, колледжами, университетами и т.д.

Библиография

1. Питание для детей и подростков, Мэри Уайтинг и Тим Лобстайн, 272 с., 2011
2. Школьная гигиена. А.И. Краснов, 424 с., 1974
3. podrostkidiety.com