

## **Особенности питания подростков.**

Большое значение для здоровья подрастающего поколения имеет питание. Подростковый возраст (14-18 лет) характеризуется интенсивным ростом и развитием. В этот период для организма очень важна пластическая (строительная) функция минеральных элементов, являющихся составной частью клеток и тканей, а также биокатализаторами обменных процессов. Особого внимания заслуживает кальций, являющийся структурным элементом костной ткани. Недостаточное потребление кальция в подростковом нарушает нормальное развитие скелета и препятствует достижению оптимальной, генетически predetermined плотности костной ткани, существенно увеличивая риск и тяжесть последующего развития остеопороза, а также значительно увеличивая на 50% частоту перелома шейки бедра. Также установлено, что обмен и усвоение кальция в организме зависят от содержания фосфора и магния. При избытке этих элементов ограничивается образование усвояемых форм кальция и он выводится из организма. Оптимальное для усвоения организма соотношение кальция и фосфора 1:1,5, кальция и магния 1:0,7. Лучшими источниками усвояемого кальция являются молоко и молочные продукты. Хорошая усвояемость и благоприятное соотношение с другими минеральными веществами характеризуют соединения кальция, входящие в состав фруктов и овощей. Это наряду с молочными продуктами делает их важным источником кальция в питании подростков.

У подростков повышена физиологическая потребность в витаминах А, Е, Д, К, в витамине С, в витаминах группы В, в ниацине, в биотине, в фолиевой кислоте, в пантотеновой кислоте. Так, суточная физиологическая потребность в витамине С составляет 70-90 мг/кг, в витамине Е - 15 мг/кг, в витамине А – 800-1000 мг/кг, в витамине Д - 10 мкг/кг, в витамине К – 100-120 мкг/кг, в фолиевой кислоте - 400 мкг/кг.

Также повышена физиологическая потребность в минеральных веществах, таких как кальций, фосфор, магний, калий, натрий, железо, хлориды, цинк, йод, медь, селен, хром, фтор. Так, суточная физиологическая потребность в кальции составляет 1200 мг/кг, в фосфоре - 1200 мг/кг, в магнии - 400 мг/кг, в калии - 2500 мг/кг, в натрии - 1300 мг/кг, в хлоридах - 2300 мг/кг, в железе - 15-18 мг/кг, в магнии - 400 мг/кг, в йоде - 0,15 мг/кг, в меди – 1,1 мг/кг, в цинке -12 мг/кг, в селене -0,05 мг/кг, в хrome – 35 мг/кг, во фторе - 4 мг/кг.

Велика роль воды в питании. Это, прежде всего, обусловлено тем, что вода является составной частью клеток и тканей, на ее долю приходится около 65% массы тела человека. Вода необходима для выведения из организма конечных продуктов обмена. Подростки теряют в сутки около 1,5-2 литров воды. В виде питья и с пищевыми продуктами воды должно употребляться 50 мл на 1 кг массы тела в сутки, что примерно составляет 2-3 литра.

В природе нет продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку пищевые вещества. Поэтому в питании необходимо использовать комбинации разных продуктов.

Так, естественными источниками витаминов, некоторых минеральных веществ и полиненасыщенных жирных кислот, служат следующие продукты:

- кальций: молоко, молочные продукты, творог, сыр;
- железо: мясо, печень, греча, яблоки, гранат;
- йод: морская рыба (морской окунь), морепродукты (кальмар, мидии, креветки), морская капуста;
- Витамин А: печень, яйцо, рыба, молочные продукты, сливочное масло;
- Бета – каротин: морковь, фрукты, тыква, зелень;
- Витамины группы В: хлебобулочные изделия, злаки, мясо, орехи, яйцо, молочные продукты, зелень (фолиевая кислота);
- Витамин Е: плоды, ягоды, овощи, зелень, картофель, шиповник;
- Витамин Д: молоко, яйцо, сливочное масло, рыба;
- Витамин Е: растительные масла, крупы, орехи;
- Полиненасыщенные жирные кислоты семейств омега -3, 6 и 9: растительные масла (оливковое, подсолнечное, горчичное, льняное первого холодного отжима, нефilterованные, недезодарированные, то есть сохранившие свой запах), морская рыба (сельдь, лосось, скумбрия), овсяные хлопья, соевые, бобовые, оливки, маслины, авокадо, арахис, семечки, миндаль, грецкие орехи, черная смородина и др..

Не рекомендуется использование продуктов и приготовление блюд из них с раздражающими свойствами:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель и др.);
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- кофе натуральный и продукты, содержащие кофеин («Кокакола», «Пепсикола» и другие аналогичные напитки);
- биологические активные добавки (БАД) к пище с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, радиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок.

Полностью исключаются из рациона питания подростков стимуляторы и алкоголь.