http://usolie-gmb.ru/index.php/novosti/novosti-orbuz-usolskaya-gb/item/560-pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov-osnova-zdorovya

# Dieta: Правильное питание для подростков – основа здоровья

**МОСКВА, 15 июлия. /ТАСС/. Подростковый возраст – это период бурного роста и развития организма. В это время возникает повышенный спрос на калории и питательные вещества за счет резкого увеличения роста за короткий период времени. И в этот же период существенно меняется образ жизни, а вместе с ним и пищевые привычки подростков. Плохое, несбалансированное питание в этот период может вызвать далеко идущие последствия в развитии подростка, что приводит к снижению способности к обучению, плохой концентрации внимания. Но самое главное – несбалансированный рацион приведет к нарушению здоровья. Четырнадцать–шестнадцать лет – это самый непредсказуемый, стремительный возраст, время активного формирования желез внутренней секреции. Если до 16 лет не сложилось правильное представление о пище, то с возрастом изменить привычки в еде будет очень трудно или практически невозможно. А это грозит не только избыточным весом, но и серьезными проблемами со здоровьем.**

**Неправильное питание приводит к тому, что растущий организм не насыщается необходимыми питательными веществами, и это может вызвать следующие проблемы: ослабление иммунной системы, разрушение зубов, проблемы с суставами, хрупкость костей, высокий риск переломов, низкорослость, истощение или ожирение, снижению успеваемости и концентрации внимания, у девушек – нарушения менструального цикла.**

**Мы хотим обратиться к подросткам и рассказать о том, каким должно быть правильное питание, чтобы сохранить здоровье на долгие годы.**

**Сбалансированное питание включает в себя: фрукты и овощи, молоко и молочные продукты с низким содержанием жира, нежирное мясо, птицу, рыбу, яйца и орехи, продукты из цельного зерна.**

**Жир, например, является важным питательным веществом. Он помогает организму подростков расти и развиваться, сохраняет здоровье кожи и волос и является источником энергии. Но важно знать, что не все жиры являются полезными. Потребление жиров необходимо ограничить от 25 до 35 процентов от общего количества калорий каждый день.**

**Говорим о углеводах. Основная функция углеводов – обеспечение энергетических потребностей организма. Источниками полезных углеводов - являются крупы, овощи, хлеб, фрукты, ягоды, а не булочки, пирожные и конфеты. Овощи к тому же являются основным источником витаминов и минералов, а содержащиеся в них пищевые волокна нормализуют перистальтику кишечника.**

**А что еще необходимо организму?**

**Кальций. Кальций способствует укреплению костей и зубов. Это вещество очень важно, так как, получая достаточное количество кальция сейчас, ты можешь значительно снизить риск переломов костей в будущем. А еще кальций влияет на сокращение и расслабление мышц, участвует в процессе свертывания крови, помогает организму противостоять стрессу и выполняет многие другие полезные функции. Какие продукты богаты кальцием? Это молоко и молочные продукты.**

**Подросток обязательно должен получать с пищей необходимое количество макро- и микроэлементов, витаминов. Летом достаточно есть в разнообразии свежие овощи и фрукты (ягоды), а в зимне-весенний период можно пить курс поливитаминных препаратов. Считается, что, съедая каждый день пять фруктов разного цвета, мы восполняем потребность во всех необходимых витаминах и минералах!**

**Жидкость. Потребность организма детей и подростков в воде выше, чем у взрослых, и составляет на 1 кг массы тела 50 мл (у взрослых – 30–40 мл). Полезно пить минеральную воду, чаи, отвары из трав и сухофруктов, овощные и фруктовые соки. Газированные напитки не способны утолить жажду, они раздражают слизистую желудка, способствуют вымыванию кальция из костей и зубов, могут вызывать аллергические реакции.**