

Какие могут возникнуть последствия неправильного питания подростков?

Из-за хаотичного питания неправильными и вредными продуктами увеличивается риск хронических заболеваний: диабет, сердечно-сосудистые проблемы. Эти заболевания могут привести к началу ожирения. Если в рационе подростка не хватает железа, у него может возрасти риск железодефицитной анемии. Чаще всего среднестатистические подростки употребляют сладкие, газированные напитки, фаст фуд, чипсы, пиццу, прочие вредные продукты. А вот употреблением овощей и фруктов, цельнозерновыми могут пренебрегать. А такой рацион подростка просто не дает получить организму полезных компонентов, что приводит к следующим проблемам:

- частая усталость;
- головокружения;
- упадок иммунной системы;
- проблемы с зубами;
- боли в суставах;
- хрупкость костей, высокий риск переломов;
- замедленный рост;
- нарушения менструального цикла.

Главные рекомендации по питанию

Правильное питание для подростка должно включать в себя:

- фрукты и овощи;
- обезжиренные или с низким содержанием жира молоко и молочные продукты;
- нежирное мясо, птицу, рыбу, бобовые, яйца, орехи;
- продукты из цельного зерна.

Важные микроэлементы, необходимые подростковому организму

Организму необходимо получать полный спектр витаминов.

Кальций

Одним из важных компонентов является кальций. Он способствует укреплению костей, зубов и волос. Получая достаточное количество кальция с раннего возраста можно предостеречь себя от проблем костями в будущем, так как организм будет накапливать кальций и укреплять себя им. Кальций влияет на сокращение-расслабление мышц, участвует при процессе свертывания крови, играет роль антистресса и выполняет многие другие полезные функции. Содержат кальций молоко, молочные продукты, твердые сыры, капуста, фасоль, разнообразные орехи, семечки, рис, чечевица, брокколи.



Белки

Также важно контролировать количество белка. Этот компонент известен всем своей важностью для роста и укрепления мышц. Достаточное количество белка нужно не только спортсменам, которые наращивают мышечную массу, но и подросткам, чтобы обеспечить достаточное количество энергии для построения мышц и тканей внутренних органов. Правильное питание для подростка 15 лет обязательно должно содержать высокобелковые продукты, которые помогут ему окрепнуть, поддержать высокий уровень энергии. Рацион с обилием белковых продуктов помогает избавиться от лишнего жира и одновременно укрепить мышцы.



Получить белок можно из постного мяса, птицы, рыбы, фасоли, орехов, яиц, сыра тофу. Сюда же можно включить морепродукты (омары, кальмары, мидии, креветки, крабы); молоко с любым процентом содержания жира, полужирный творог, кефир, йогурты.

Жиры

Жир — неотъемлемый питательный компонент, который помогает организму подростков расти, развиваться гармонично и активно. Он отвечает за здоровье волос, кожи, ногтей и дарит энергию. В день подростку необходимо употреблять от 25 до 35% жиров от общего количества калорий каждый день.



Ненасыщенные жиры всегда будут полезны до тех пор пока их количество в организме не превышает норму (ведь они несут с собой слишком много калорий). Лучшие источники жиров для организма:

- оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное и соевое масло;
- рыба, такая как лосось, форель, тунец, сиг;
- орехи: грецкие, миндаль, арахис, кешью или другие.

Насыщенные жиры, в отличие от ненасыщенных, выполняют грязную работу в организме и малополезны. Они могут пагубно влиять на артерии, засоряя их, при этом повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний, а мы уже упоминали, к чему это ведет. Насыщенный жир содержится в основном в продуктах животного происхождения и в некоторых из растительных масел:

- сливочное масло;
- цельное молоко;
- сыр;
- жирное мясо;
- кокосовое и пальмовое масло.

Транс-жиры — это самая опасная группа для организма, не несущая никакой пользы. Они встречаются в:

- хлебобулочные изделия, такие как печенье, булочки, кексы, пончики;
- сухие закуски, например крекеры, чипсы;
- маргарин;
- жареная пища.

Железо

Правильное питание для подростка обязательно должно содержать железо. Для мальчиков железо очень важно, ведь их быстрый рост, увеличение мышечной массы требуют поддержки извне. А для девочек железо важно не только для поддержания роста, но и чтобы компенсировать кровопотерю во время менструации. Чтобы получать железо, употребляй следующие продукты:

- рыба и морепродукты;
- постная говядина;
- приготовленные бобовые: горох, фасоль, бобы;
- гречка;
- белая капуста;
- картофель, сваренный в мундирах;
- шпинат.

Режим питания для подростков

У подростков достаточно плотный и активный. Но даже при такой суматохе необходимо придерживаться некоего графика питания. Чтобы упорядочить свой рацион, подростку необходимо запомнить следующие правила.

Обязательно завтракайте!

Полезный, сытный завтрак залог успешного дня. Хорошо подкрепившись утром, подросток будет более внимательным на занятиях и сможет концентрироваться на предметах. Меню правильного питания для подростков обязательно должно содержать сложные углеводы на завтрак, так как благодаря им, дети лучше запоминают, их смекалка работает шустрее, снижается беспокойство. Важно помнить, пропуская завтрак, подросток замедляет свой метаболизм, а тем самым может попасть под риск набора веса.



Следите за обедом.

Не важно, где подросток будет кушать, но обед обязательно должен быть полноценным и полезным. Булочки, шоколадки из буфета обедом никак не считаются. К сожалению, из них подросток получает лишь массу калорий, которые не принесут ему ни капли пользы.

Этот прием пищи должен покрыть одну треть потребности пищи за целый день. Предпочтительно для обеда выбрать первое блюдо или же постное мясо с кашей и овощами. Если подросток не успевает полноценно пообедать, то нужно позаботиться о его здоровом перекусе: фруктах, овощах, бутерброде с цельнозерновым хлебом, куриной грудной, молочной продукции или орехам.

Не забывайте про ужин.

Даже, если обед подростка был полноценным, не стоит забывать про ужин. Правильный рацион питания для подростков предполагаем употребление здоровой пищи в любое время суток. Вариант с чипсами у телевизора совсем не вяжется со здоровым развитием подростков. Ужин должен быть семейным

времяпровождением, где вся семья собирается на кухне, чтобы вместе поужинать. Так, не отвлекаясь на посторонние предметы: компьютер, телевизор или телефон, организм получит максимум пользы от еды. Ведь, когда юные создания заняты не процессом поглощения пищи, а просмотром кино, они не замечают, сколько и чего съедают, тем самым вызывая переедание. Совместный семейный ужин это отличная возможность побыть с семьей, поделиться своими достижениями за день.