(cc) BY

НАУЧНАЯ ШКОЛА А.Ю. ЕФРЕМОВА

Ефремов Александр Юрьевич
канд. пед. наук, доцент
Шахова Анастасия Андреевна
студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»
г. Воронеж, Воронежская область

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация*: статья представляет промежуточные результаты исследования о значимости витаминов в жизни. Уровень витаминной обеспеченности питания способствует активной умственной деятельности, обеспечивает выносливость и стрессоустойчивость организма от возможных воздействий внешней среды.*

Ключевые слова*: витамины, подростковый организм, сбалансированное питание.*

Сегодня естественнонаучная проблематика витаминологии – это исследования в области того значения, которое оказывает на организм дефицит витаминов.

Режим питания любого человека в наши дни сложно назвать сбалансированным. Недостаток витаминов обусловлен неоправданным излишеством в рационе подростка рафинированных и термически обработанных продуктов. В связи с этим, авитаминоз – широко распространенное явление, особенно в периоды смены времен года. Редко встречается недостаток всего одного витамина, обычно, возникает авитаминоз какой-либо группы витаминов [1, с. 79].

Признаки авитаминоза известны: ломкие ногти, волосы и перхоть – является первым поводом задуматься о своем питании, и также посетить врача-витаминолога.

Очевидная актуальность проблемы обусловила постановку следующих исследовательских задач: изучение организма человека и основных проявлений его жизнедеятельности, а также значение витаминов и сбалансированного питания на развитие и здоровье подросткового организма.

Решение первой задачи показало, что значение витаминов для организма человека велико. Они способствуют функционированию почти всех внутренних органов и организма в целом. Нехватка витаминов не вызывает проблемы с определенными органами, организм страдает в целом, что вызывает ухудшение общего состояния здоровья.

Анализ, проведенный нами в рамках исследования, позволяет определить, каких витаминов недостаточно организму и чем можно восполнить этот недостаток. Если человек постоянно испытывает чувство голода, значит имеет место недостаток β-индолиламинопропионовой кислоты (восполнить его можно печенью, мясом ягненка) и тирозина (присутствует в фруктах и овощах зеленого, красного и оранжевого цвета). В обратном случае – при отсутствии аппетита – организму недостаточно витамина B1 (в семенах подсолнечника, внутренних органах животных) и B2 (содержится в мясе птицы, бобовых растениях). Если есть потребность в каком – либо продукте – это говорит о недостатке определенного вещества в организме [3].

Значение витаминов и сбалансированного питания на развитие и здоровье подросткового организма можно выявить, проанализировав современные взгляды о правильном сбалансированном питании, когда нормальная физиология организма определяется необходимым количеством витаминов, минеральных веществ, белков, жиров и углеводов [2, с. 56–57].

Потребность в каждом из полезных и необходимых веществ зависит от интенсивности процессов, происходящих в организме. Например, детям и подросткам требуется больше белка, чем взрослым **[4].** Углеводы важны в рационе питания подростков. Они являются основным ресурсом для выработки энергии, необходимых для работы мышц. Данным процессам способствуют правильно подобранные витамины (природные, содержащиеся в овощах и фруктах, либо

аптечные). Именно они поддерживают энергетический баланс организма, способствуют его защите от внешних неблагоприятных факторов [5].

Таким образом, главный вывод, который следует из проведенного исследования: подросток, в силу специфики возрастных особенностей, относится к своему питанию бессистемно, не задумываясь над такими тонкостями, как витамины или жизненно необходимые органические вещества. Поэтому задачей взрослых в этом ключе является обеспечение поддержки здоровья подростков (своих детей), расширением рациона питания за счет натуральных продуктов, витаминных и минеральных комплексов.

Список литературы

1. Волкова Л.Ю., Гурченкова М.А. Дефицит витаминов у детей раннего и дошкольного возраста: основные причины, формы и пути профилактики / Вопросы современной педиатрии. – 2007. – Т.6. – №2. – С. 78–81.

2. Гаппаров М.М. Питание и обмен веществ: сборник научных статей / М.М. Гаппаров и др. – Минск: Белорусская наука, – 2008. – 308 с.

3. Кореченкова Е. Vita la vita! 100 лет назад выделен первый витамин В1 и введен термин «витамин» / Вопросы современной педиатрии. – 2011. – Т.10. – №3. – с. 118.

4. Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю. Международный опыт организации школьного питания / Вопросы современной педиатрии. – 2008. – Т.7. – №2. – С. 14–21.

5. Шевелева С.А. Микробиологическая безопасность пищевых продуктов и факторы окружающей среды / Вестник Российской академии медицинских наук. – 2006. – №5. – С. 43–52.