

Ефремов Александр Юрьевич

канд. пед. наук, доцент

Лаврина Анна Михайловна

студентка

Центральный филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Воронеж, Воронежская область

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВИТАМИННОЙ ПОДДЕРЖКИ ОРГАНИЗМА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** исследование физиологического значения витаминов в подростковом возрасте показывает, что для устойчивой работы нервной системы и организма в целом необходима регулярная витаминная поддержка в оптимально подобранных дозах. Питание, обеспеченное витаминами способствует активной умственной деятельности, снижает риск заболеваний, обеспечивает выносливость и стрессоустойчивость в условиях окружающей среды.*

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

Значение витаминов для организма в подростковом возрасте предполагает изучение вопросов, касающихся физиологических особенностей подростка, влекущих за собой особый подход к теме витаминов. Широко известно, что без витаминов организм не сможет выполнять свою работу должным образом. Значение витаминов возросло вместе с развитием цивилизации. Пагубное изменение экологической обстановки привело к значительному снижению содержания витаминов в продуктах питания. Мы не получаем необходимых витаминов, а ведь они так нужны.

На сегодня главнейшая проблема витаминологии – это исследования в области того значения, которое оказывает на организм дефицит витаминов.

Режим питания каждого из нас нельзя назвать сбалансированным. Это приводит к возникновению авитаминоза, что обусловлено недостаточным поступлением в организм витаминов с потребляемыми продуктами, а также неоправданным изобилием в рационе подростка рафинированных и термически обработанных продуктов [1, с. 79]. Авитаминоз – довольно распространенное явление, которое требует принятия экстренных мер.

Его признаки: слабость, снижение трудоспособности, повышение раздражительности, а также ломкие ногти, волосы и перхоть.

Актуальность, объект и предмет исследования обусловили постановку следующих исследовательских задач: составление тезауруса (словаря) научных терминов, входящих в название темы исследования; выявление роли витаминов в подростковом возрасте и их физиологического значения и проведение диагностического эксперимента на определение значения витаминов в подростковом возрасте.

Решения первой задачи показало, что сбалансированное питание – это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания. Витамины – это низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов. И самому главному понятию, которое параллельно является объектом нашего исследования, мы так же нашли определение. Подросток – мальчик или девочка в переходном от детства к юности возрасте (от 12 до 16–17 лет).

Подростковый возраст – период изменений в организме, в первую очередь, за счет активного роста. Мышцы сердца испытывают особые нагрузки, стремясь обеспечить полноценное кровообращение. Все обостряется интенсивно протекающей перестройкой гормонального фона у подростка [3, с. 126]. В данный момент просто необходимы витамины для поддержания здоровья и становления организма. Они обеспечивают максимально плавный и безболезненный переход из детского возраста во взрослое состояние, создают «запас» прочности здоровья подростка на будущее. Но главной проблемой является то, что подросток относится к своему питанию и здоровью в целом, недобросовестно, не задумываясь

над таким тонким вопросом, как витамины или жизненно необходимые для растущего организма органические вещества. Современный ритм жизни несет за собой постоянный стресс, который тесно связан с загруженностью подростка [4]. Самые различные жизненные ситуации заставляют испытывать эмоции, не всегда положительные, с которыми сложно справиться подростку. Интенсивный ритм учебы, поиск себя и своего пути – довольно сильный стресс. Для устойчивости нервной системы и организма в целом, в таких условиях очень важен регулярный прием витаминов в приемлемой дозировке. Но важно помнить, что переизбыток витаминов так же опасен, как и дефицит [5, с. 67].

Проведенный нами диагностический эксперимент позволяет сделать некоторые выводы, и выяснить, какие витамины необходимы организму и как возместить этот недостаток. Постоянное чувство голода говорит о недостатке β -индолиламинопропионовой кислоты (триптофана). Восполнить его можно, употребляя в пищу сою, сыр, бананы, арахис, кунжут, грибы и т. д. Так же, присутствие данного недуга, говорит о недостатке тирозина. Он содержится в таких продуктах, как авокадо, овсянка, рыба. Но встречаются и обратные случаи, когда у подростка отсутствует аппетит. В данном случае организм нуждается в витамине B1 (тиамине). Зерна пшеницы, отруби, печень – основные источники данного витамина. Нужно помнить, что потребность в каком – либо продукте в первую очередь говорит о недостатке определенного вещества в организме.

Какое значение витамины и сбалансированное питание оказывают на развитие и здоровье подростка можно оценить, проанализировав современные взгляды о правильном сбалансированном питании, ведь именно витамины, минеральные вещества, белки, жиры и углеводы помогают правильно функционировать организму [2].

Потребность в том или ином необходимом веществе напрямую зависит от интенсивно протекающих процессов в организме подростка. Так, детям и подросткам требуется большее количество белка, чем взрослым. Углеводы не менее важны для подростков. Они отвечают за выработку энергии. В данных процессах правильно подобранные витамины особенно необходимы.

Таким образом, мы выяснили, что подросток относится к своему здоровью совершенно бессистемно. Такое поведение может пагубно повлиять на его физическое формирование. Главная задача родителей – ответственно относиться к здоровью ребенка, а именно к питанию. Расширение рациона подростка за счет натуральных продуктов, дополнительные витаминные и минеральные комплексы могут значительно снизить риск заболевания.

Список литературы

1. Волкова Л.Ю. Дефицит витаминов у детей раннего и дошкольного возраста: основные причины, формы и пути профилактики / Л.Ю. Волкова, М.А. Гурченкова // Вопросы современной педиатрии. – 2007. – Т.6. – №2. – С. 78–81.
2. Ефремов А.Ю. Значение витаминов для организма в подростковом возрасте / А.Ю. Ефремов, А.А. Шахова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – С. 438–439.
3. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы. От А до Я: Справочник / В.Г. Лифляндский. – СПб; М.: Нева, 2006. – 631 с.
4. Рашкин Л.А. Наше здоровье / Л.А. Рашкин; Рос. акад. естеств. наук. – М.: Авиаль-новый проект, 2002. – 216 с.
5. Тихонова Н. Недостаток витаминов укорачивает жизнь // Воспитание школьников. – 2006. – №3. – С. 67–68.