

Ефремов Александр Юрьевич

канд. пед. наук, доцент

Минаева Валерия Константиновна

студентка

Ипатова Анна Юрьевна

студентка

Центральный филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Воронеж, Воронежская область

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ В КОНТЕКСТЕ НЕКОТОРЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ВИТАМИНОЛОГИИ

***Аннотация:** психологическое и естественнонаучное соотношение подросткового возраста и здоровья – одна из важных проблем в обществе. Неправильный образ жизни, питание, режим дня приводят к негативным последствиям. Поддержание здоровья витаминами требует определенных знаний, т.к. витамины несут не только положительный характер воздействия, но и отрицательный при неправильном их употреблении.*

***Ключевые слова:** молодёжный возраст, аскорбиновая кислота, витамин С, организм.*

Подростковый возраст – период жизни человека, который продолжается, примерно, от 12 до 16 лет. Происходит половое созревание, которое сопровождается быстрым физическим, психическим и социальным развитием, перестраиваются функции всех органов и систем. Психология рассматривает условный период этого возраста примерно в 5 лет [1]. Для поддержания здоровья в этот сложный период жизни человека необходимо поддерживать здоровье физическими упражнениями, правильным питанием, витаминами [3]. Одним из необходимых важных витаминов для подростка является витамин С.

Актуальность проблемы обусловила выбор темы исследования в предметной плоскости естественнонаучных (физиологических, медицинских) и социально-психологических аспектов подросткового возраста.

Молодёжный возраст – это время кардинальных физиологических изменений и развития социального статуса, происходят внутренние и внешние изменения организма. Для поддержания здоровья в этот сложный период жизни человека необходимо поддерживать здоровье физическими упражнениями, правильным питанием, витаминами. Одним из важнейших витаминов для подросткового возраста – витамин С.

Физиологические процессы под воздействием витамина С определяются тем, что он растительного происхождения и поэтому важен для организма [4]. Для психики человека это актуально тем, что аскорбиновая кислота способствует стрессоустойчивости, процессам регенерации, помогает организму усваивать кальций и железо, необходимые для клеток.

Очевидно, что для психологии подростка важно то качество витамина С, которое способно регулировать эмоциональный фон и физическую усталость и даже стресс [2].

Многие овощи, фрукты, ягоды, молочные продукты содержат аскорбиновую кислоту [6, с. 34]. Если в организм поступает минимальное количество витамина С, то может развиться гиповитаминоз. В этом случае, возможны симптомы, такие как: выпадение зубов, возникновение синяков, длительное заживление ран, выпадение волос, боль суставов, депрессия, дискомфорт. Доказано, что суточная норма витамина С в подростковом возрасте составляет 50–60 мг [5]. Витамин С хорошо переносится и в больших дозах, но при слишком больших дозах может развиваться диарея, а при употреблении аскорбиновой кислоты и аспирина может возникнуть раздражение желудка и привести к язве желудка и др.

Не употребление, или неправильное употребление витаминов человеком приводят к различным заболеваниям. В подростковом возрасте особенно часто встречаются такие проблемы, т.к. именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения организма.

Таким образом, витамин С играет большую роль в период подросткового взросления. Он способствует улучшению развития организма, более легкому переживанию стрессовых ситуаций, улучшению памяти, нормализации обменных процессов, поддержанию иммунитета и многому другому, что так необходимо для счастливой жизни человека.

Список литературы

1. Академик. Словари и энциклопедии на академике // Медицинская энциклопедия. Подростковый возраст [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/23998/ (дата обращения: 30.01.2016).
2. Витамины.ру // Все витамины. Витамин С [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.vitamini.ru/vitamin_21.html (дата обращения: 30.01.2016).
3. Ефремов А.Ю. Значение витаминов для организма в подростковом возрасте / А.Ю. Ефремов, А.А. Шахова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 2. – №2 (3). – С. 438–439.
4. Здоровье и медицина // Аскорбиновая кислота. Витамин С [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.etolen.com/index.php?id=1117&option=com_content&view=article&Itemid=101 (дата обращения: 30.01.2016).
5. Муниципальное образование Оренбургской области Адамовский район // Роль витамина С в питании детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mo-ad.orb.ru/news/view/18548> (дата обращения 30.01.2016).
6. Романовский В.Е. Витамины и витаминотерапия / В.Е. Романовский, Е.А. Синькова // Серия «Медицина для вас». – Ростов н/д: Феникс, 2000. – 320 с.