

Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера физических нагрузок и других факторов.

Особое место алиментарные расстройства занимают в подростковом периоде. В результате увеличения темпов роста и повышения физической активности в норме потребности в пище у подростков высоки.

Как известно, все большее распространение в мире приобретает т.н. быстрая еда. Однако большая часть блюд данной категории пищи содержит слишком много жиров и соли, вызывая опасность возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний в будущем.

У подростков выделяют два типа недостаточности питания: произвольная, связанная с недостатком пищи, и непроизвольная, связанная с самостоятельно выбранной диетой. В обоих случаях снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, усиливающим, в свою очередь, проявления недостаточности питания.

В отличие от мальчиков, большинство девочек-школьниц болезненно реагируют на недостатки фигуры и заняты проблемой массы тела, предпринимая попытки к ее снижению. При этом внимание к массе возрастает по мере приближения начала менструаций. Стремление к приданию своему телу «идеальной» формы разнообразными диетами в значительной степени связано с предлагаемыми средствами массовой информации стереотипами. При этом необходимо учитывать, что строгая процедура потребления пищи, доведенная в ряде случаев до абсурда, может заканчиваться одним из видов пищевого расстройства нервно-психического характера – анорексией или булимией. Поэтому современные тенденции в данной области должны быть направлены на сохранение относительно постоянной массы тела в период пубертатного скачка роста.

