

Jak dbać o zdrowie w okresie młodości?

Burza hormonów, zmiany w sylwetce, kłopoty z cerą i huśtawka emocjonalna... to tylko niektóre problemy pojawiające się w okresie dojrzewania. Borykasz się z którymś z nich? Sprawdź, w jaki sposób można zadbać o swoje ciało w tym wieku, by lepiej czuć się we własnej skórze.

Kiedy rozpoczyna się okres dojrzewania?

Okres dojrzewania jest inaczej nazywany **adolescencją**. Pojęcie to pochodzi z łaciny i oznacza „**wzrastanie ku dojrzałości**”. Z biologicznego punktu widzenia początek dorastania zależy od programu genetycznego danego człowieka. Dojrzewanie rozpoczyna się, gdy układ nerwowy „zawiadamia” gruczoły dokrewne o konieczności produkowania potrzebnych do tego hormonów.

Pierwszym sygnałem oznaczającym kończące się dzieciństwo jest tzw. **skok pokwitaniowy**. Oznacza on po prostu wzrost ciała, nie tylko układu kostnego, ale również innych jego części. U dziewcząt zjawisko to pojawia się ok. 10 roku życia, zaś u chłopców średnio dwa lata później. Młodzi ludzie mogą rosnąć aż do 21-25 roku życia, jednak zazwyczaj proces ten kończy się znacznie wcześniej. Oczywiście moment rozpoczęcia dojrzewania jest dla każdej osoby indywidualny. Intensywnemu zwiększaniu się wzrostu towarzyszą **zmiany w sylwetce**, upodabniające nastolatków do dorosłych osób. Dziewczeta mogą skarżyć się na dodatkowe kilogramy, gdyż w okresie tym dla płci żeńskiej charakterystyczny jest **wzrost tkanki tłuszczowej**. Chłopcy nie muszą się tym martwić, gdyż u nich zaczyna wtedy przeważać tkanka mięśniowa.

Okres dorastania może być problematyczny, co wynika z ogromu zmian, jakie się wtedy dokonują. Dotyczą one nie tylko ciała, ale również psychiki. Zmiany w organizmie mogą powodować, że nastolatki nie czują się swobodnie we własnej skórze. Bardzo ważne zatem jest, by zadbać w tym czasie o swoje zdrowie. Skutkuje to nie tylko lepszym samopoczuciem, ale również procentuje na przyszłość.

Zdrowa dieta w okresie dojrzewania

Sposób żywienia jest dla młodzieży bardzo istotny. Niektóre diety mogą być niebezpieczne dla nastolatków, gdyż pozbawiają ich ważnych składników odpowiadających za rozwój organizmu. Ważne jest, by zawartość tkanki tłuszczowej w ciele młodego człowieka była optymalna. Zarówno nadwaga, jak i zbyt niska masa ciała może zaburzać moment rozpoczęcia dojrzewania (przyspieszyć go lub opóźnić). Swojemu organizmowi dorastający **chłopak powinien dostarczyć ok. 3000 kcal** dziennie, zaś **dziewczyna 2450 kcal**. Dobrym pomysłem jest wizyta u [dietetyka](#), która uświadomi młodzież o istocie stosowania prawidłowej diety.

Omówienie kwestii właściwego odżywiania należy zacząć od tego, że posiłki nastolatków powinny być regularne. Jeżeli jesteś w wieku dojrzewania, **nie zapominaj nigdy o**

śniadaniu, które jest najważniejszym posiłkiem dnia. Staraj się także jeść pozostałe dania o podobnych porach i nie robić między nimi zbyt dużych przerw. Niestosowanie się do tych reguł może skutkować pogorszeniem koncentracji oraz spadkiem samopoczucia.

Kolejnym zagadnieniem jest dobieranie komponentów swojej diety. W trakcie dorastania najistotniejszymi składnikami odżywczymi są:

- **Wapń i witamina D.** Są one istotne dla prawidłowego wzrostu kości. Możesz je odnaleźć w rybach, jajach czy mleku i jego przetworach.
- **Witamina A.** Jest ona ważna w osiągnięciu prawidłowego wzrostu ciała. Wzbogać swoją dietę o zielone i pomarańczowe warzywa.
- **Witamina E.** Przyda się ona szczególnie twojej skórze oraz układowi rozrodczemu. Znajdziesz ją w olejach roślinnych
- **Potas, witamina C i kwas foliowy.** Tych składników najczęściej brakuje w diecie nastolatków. Odszukasz je głównie w owocach i warzywach.
- **Nienasycone kwasy tłuszczowe.** Poprawią kondycję twojej skóry, a także są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- **Błonnik.** Warto spożywać pełnoziarniste pieczywo, suszone owoce, orzechy i rośliny strączkowe.
- **Cynk.** Przyda się szczególnie cerze problematycznej. Pojawia się w mięsie, roślinach strączkowych, pełnoziarnistym pieczywie.
- **Magnez.** Pomaga w skupieniu się na lekcjach i jest niezbędny dla Twoich kości i zębów.

Można wymienić także takie produkty, które szczególnie negatywnie wpływają na zdrowie nastolatków. W swojej diecie unikaj zbyt dużej ilości:

- tłuszczów zwierzęcych,
- soli kuchennej,
- cukrów prostych (znajdujących się np. w napojach słodzonych, słodyczach, białym pieczywie),
- kawy i herbaty.

Pamiętaj, że jeśli masz problemy z cerą, to słodczyce oraz kawa mogą pogarszać stan twojej skóry. Nawet **70%** osób borykających się z trądzikiem zauważa, że kondycja ich cery jest zależna od sposobu odżywiania. Oczywiście u każdej osoby nieco inne produkty mogą wpływać na nasilenie trądziku.

Aktywność fizyczna w okresie dojrzewania

Podczas dorastania ważne jest nie tylko zachowanie odpowiedniej diety, ale również prowadzenie aktywnego trybu życia. Brak ruchu grozi nadwagą, a także wadom postawy. Pamiętaj, że w tym okresie kształtuje się twój układ kostny. Wady kręgosłupa powstałe w tym momencie życia, które nie są leczone, w dorosłości będą już niemożliwe do skorygowania.

Szacuje się, że młody człowiek powinien poświęcać **aktywności ruchowej minimum godzinę dziennie**. W czasie dojrzewania możesz dostrzec u siebie pogorszenie zręczności ruchowej. Nie przejmuj się jednak, ponieważ ta przejściowa niezgrabność wynika z szybkiego i nieproporcjonalnego wzrostu ciała. Częsta aktywność ruchowa może pomóc Ci zwiększyć swoją sprawność.