



ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Правильно накормить подростка почти так же трудно, как и младенца.

Те же проявления протеста, только уже словесные и аргументированные: «У меня уже и так два кило лишнего веса», или: «От этой каши меня уже тошнит». Такие аргументы надо принять к сведению. Здоровый организм рационален в пищевых предпочтениях. Если каша уже не лезет, следует ее временно заменить, например, тушеными овощами. Если девочка следит за фигурой — это хорошо. Надо просто помочь ей построить свой рацион грамотно, то есть избегать мучного и сладкого и больше налегать на железосодержащие продукты: яблоки, гречку и красное мясо. Для будущей женщины они особенно важны в целях профилактики анемии. А вот мальчиков в переходном возрасте надо кормить больше, так как им надо нарастить больше мышц, да и скелет у них должен быть крепче. Обязательно увеличьте в рационе количество продуктов, содержащих цинк: это баклажаны, огурцы, фасоль и горох. Они благотворно влияют на развитие мужской силы.

ИЗДЕРЖКИ ПОДРОЖАНИЯ

В последнее время все чаще в погоне за идеальной фигурой девочки истязают себя неразумными диетами. И хотя эта проблема может появиться в любом возрасте, чаще всего она возникает между 14 и 19 годами.

Обычно это происходит тогда, когда человек недоволен своей внешностью. Поводом для такого к себе отношения может стать стресс: развод родителей, неудачи на личном фронте. Часто недовольство собой абсолютно необоснованно, а несовершенство фигуры сильно преувеличено. Хотя анорексия считается женским заболеванием, расстройства питания у парней встречаются не реже, только мужчины это лучше скрывают и не обсуждают с друзьями. У юношей представления об идеальном теле ассоции-

руются с развитыми мускулами и атлетическими пропорциями. Их подход к собственной фигуре основывается на принципе «сильный — слабый», в отличие от девчачьего «худая — толстая». Подросток, обеспокоенный своим телосложением, проводит много времени в тренажерном зале, где качается до умопомрачения, а если результаты его не удовлетворяют, начинает накачиваться еще и стероидами для увеличения мышечной массы. Этим он наносит своему изможденному организму еще и гормональные удары. Особенно подвержены самоистязаниям юноши, профессионально занимающиеся спортом: гимнасты, бегуны, атлеты и жокеи. Чтобы вовремя урезонить своих любимых чад, надо постараться объяснить, что нет предела совершенству, что звезды Голливуда далеко не так идеальны, как нам кажется. Можно сказать, например, что у Шэрон Стоун шея коротковата, а Том Круз — коротышка и что звездами они стали совсем не из-за внешних данных. Хорошо, если можно привести наглядный пример обычных людей, счастливых в любви и браке.

