



## Їжа при статевому дозріванні

*Єлісєєва Тетяна*, головний редактор проекту EdaPlus.info

*Ткачова Наталія*, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: [eliseeva.t@edaplus.info](mailto:eliseeva.t@edaplus.info), [tkacheva.n@edaplus.info](mailto:tkacheva.n@edaplus.info)

**Реферат.** Питаннями харчування при статевому дозріванні цікавляться і самі підлітки та їхні батьки. Найчастіше це пояснюється бажанням перших позбавитися проблем із фігурою, які можуть виникати в цей період, і бажанням других щиро допомогти своїм дітям безболісно його пережити.

*Їжа* при статевому дозріванні, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

## Що таке статеве дозрівання

*Статеве дозрівання*, або *пубертат* - це природний процес, в результаті якого в організмі підлітка відбуваються зміни, що роблять його дорослою людиною, здатною до продовження роду. Запускається він за допомогою сигналів, які надходять із головного мозку до статевих залоз. У відповідь на них ті виробляють певні гормони, що стимулюють ріст та розвиток головного мозку, шкіри, кісток, м'язів, волосся, грудей, репродуктивних органів.

У **дівчаток** статеве дозрівання, як правило, настає у віці 9 – 14 років та контролюється переважно такими гормонами, як естроген та естрадіол, у **хлопчиків** – у віці 10 – 17 років. У них, відповідно, «кермо влади» беруть на себе тестостерон і андроген.

Всі ці зміни нерідко видно навколишнім неозброєним оком. І справа навіть не в посиленому зростанні та розвитку окремих органів та систем. А в перепадах настрою, дратівливості, а часом і агресивності, пов'язані з пубертатом. У цей період у багатьох підлітків спостерігається занижена самооцінка, невпевненість у собі і незадоволеність собою.

Останнім часом вчені заговорили про передчасне статеве дозрівання, яке може розпочатися у дівчаток більш раннього віку. Спровокувати його, як і відстрочити, можуть різні чинники:

**Гени** – у 2013 році вчені з Університету Сан-Паулу в Бразилії спільно зі своїми колегами Бостон опублікували сенсаційну статтю в журналі «New England Journal of Medicine». В результаті досліджень вони виявили новий ген – MKRN3, який в окремих випадках провокує

розвиток передчасного статевого дозрівання. До того ж загальновідомий той факт, що у 46% дівчаток статеве дозрівання починається в тому ж віці, що й у матерів.

**Навколишнє середовище** - існує думка, що фталати - хімічні речовини, які застосовуються при виробництві іграшок, пластмасових виробів або косметичних засобів, а також відходи фармацевтичних компаній, що спеціалізуються на випуску статевих стероїдів, піддаються неповній переробці, потрапляють в навколишнє середовище. І навіть у малих концентраціях можуть провокувати початок раннього пубертату (7 років і раніше).

**Расові чи національні відмінності** : початок менструацій у дівчаток різних народів варіюється в межах 12 – 18 років. У представниць негроїдної раси менархе настає раніше за всіх, у представниць азіатської, яка проживає в гірських районах – пізніше за всіх.

**Захворювання** – деякі з них можуть провокувати гормональний сплеск і, як наслідок, настання раннього статевого розвитку.

**Живлення** .

### **Вплив їжі на статеве дозрівання**

Раціон харчування надає колосальне впливом геть процес статевого розвитку, особливо в дівчаток. Надмірно жирна та калорійна їжа, яка приносить додаткову енергію, що не використовується організмом, згодом накопичується у ньому у вигляді підшкірного жиру. А він, як відомо, відповідає за виношування та вигодовування потомства і, у якийсь момент, сигналізує про те, що його кількості вже достатньо і організм готовий до продовження роду. Це підтверджено результатами досліджень, які проводилися в університеті Мічигана та були опубліковані в 2007 році в журналі *Pediatrics* .

Також вчені зазначають, що у сім'ях вегетаріанців пубертат у дівчаток починається пізніше, ніж у родинах м'ясоїдів. До того ж погане харчування, так само як і харчування з високим вмістом гормону ІФР-1 (інсуліноподібний фактор росту-1, який виробляється в організмі активніше при вживанні м'яса та молока), можуть спровокувати передчасний статевий розвиток.

Про вплив тваринного білка на пубертат вказували і німецькі вчені з університету прикладних наук Фульди. Їм вдалося довести, що «дівчата, в раціоні яких відзначалося високий вміст тваринного білка, вступали в пубертатний період на півроку раніше тих, які вживали його в менших кількостях».

### **Вітаміни та мікроелементи при статевому дозріванні**

Статеве дозрівання характеризується посиленням зростанням та розвитком всіх органів та систем. А це означає, що в цей період підлітки потребують різноманітного та збалансованого раціону, в якому повинні бути присутніми:

- Білок – він відповідає за зростання клітин, тканин та м'язів організму. Надходить він з м'ясних та молочних продуктів, риби, морепродуктів, а також бобових, горіхів та насіння. [1]
- Здорові жири – ті, що містяться в горіхах, насінні, авокадо [2], оливковій олії та жирній рибі. Ними не можна нехтувати, оскільки вони забезпечують зростання та розвитку головного мозку.
- Вуглеводи - це джерела невичерпної енергії, якими збагачується організм за рахунок вживання продуктів з цілісних злаків. [3]

- Залізо – цей мікроелемент вкрай необхідний у період статевого дозрівання, оскільки він бере безпосередню участь у процесах зростання та розвитку всіх органів прокуратури та систем. Від нього залежить рівень гемоглобіну в крові та синтез імунних клітин. Представникам сильної половини людства залізо допомагає зміцнити кістки, а представницям слабкої поповнити втрати крові при менструації. Його недолік призводить до виникнення слабкості, підвищеної стомлюваності, головного болю, депресій, дратівливості, частої захворюваності на грип , ГРВІ і т.д. [4]
- Цинк – він також необхідний зростання організму, оскільки бере участь у обмінних процесах, відповідає формування скелета і функціонування імунної системи. Збагатити їм свій організм можна, споживаючи морепродукти, нежирне м'ясо, бобові, горіхи, сир. [5]
- Кальцій [6] і вітамін D [7] – їх найбільше потребують кістки організму, що росте. Джерелом цих речовин є всілякі молочні продукти.
- Фолієва кислота – вона бере участь у процесах кровотворення, поділу клітин та синтезі амінокислот і міститься у горіхах, бобових, печінці, шпинаті, капусті. [8 ]
- Магній – мінерал, який допомагає боротися зі стресом і надходить в організм переважно з горіхів, круп та бобових. [9 ]
- Калій - він позитивно впливає на роботу серця та головного мозку, попереджає появу депресій і міститься в горіхах, бананах, картоплі, бобових та сухофруктах. [10]
- Вітамін К - він необхідний для здоров'я кісток і міститься у шпинаті та різних видах капусти. [11]

### Топ-10 продуктів при статевому дозріванні

1. Куряче м'ясо - це джерело білка, що є будівельним матеріалом для організму. Замінити його можна й іншими нежирними видами м'яса .
2. Усі види риби – у ній є білок, здорові жири, поліненасичені кислоти омега-3 [12] та омега-6, які відповідають за роботу головного мозку, а також фосфор, калій та магній.
3. Яблука – джерело заліза та бору, що зміцнює кістки. До того ж вони покращують травлення, ефективно очищають організм і запобігають появі зайвої ваги. [1 3 ]
4. Персики – вони збагачують організм калієм, залізом та фосфором. А також покращують роботу головного мозку та серця, знімають нервову та емоційну напругу. [1 4 ]
5. Цитрусові – джерело вітаміну С та антиоксидантів [15 ] , які підвищують імунітет і допомагають організму боротися зі стресом .
6. Морква – у ній міститься калій, кальцій, фосфор та залізо, а також вітаміни А, В, С, Е, РР, К. Регулярне вживання моркви покращує зір та роботу серцево-судинної системи, запобігає появі депресії та зайвої ваги. [1 6 ]
7. Гречка – вона збагачує організм залізом, калієм, кальцієм, йодом, цинком, вітамінами групи В, РР, Е. І позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи та кишечника, а також сприяє розумовому та фізичному розвитку дітей. [1 7 ]
8. Вода – її роль організмі складно переоцінити. Вона однаково корисна для людей різного віку, оскільки є живильним середовищем для клітин, покращує самопочуття, бере участь в обмінних процесах і запобігає появі зайвої ваги. [1 8 ]
9. Молоко – це джерело магнію, кальцію, фосфору та цинку.
10. Будь-які види горіхів – містять корисні жири, білок, вітаміни А, Е, В, РР, а також калій, магній, кальцій, залізо, фосфор і т.д.

### Що ще потрібно робити в період статевого дозрівання

- Уникати надмірно жирної та солоної їжі. Перша може стати причиною набору зайвої ваги, яка є причиною багатьох бід у підлітків. Друга – відстрочити настання пубертатного періоду.
- Займатися спортом – він допоможе контролювати свою вагу та справлятися зі стресом.
- Знайти хобі – воно дозволить легше переживати стресові ситуації, покращить самопочуття та підніме самооцінку.
- І, нарешті, просто полюбити себе за те, що ви єдині у своєму роді! А це допоможе не лише долати будь-які труднощі, а й щиро радіти життю!

## Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
3. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
6. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін B9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
9. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
10. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
11. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
12. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
13. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

14. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
15. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
17. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
18. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

### **Puberty food**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail:* eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

*Отримано 19.06.2020*

**Abstract:** The issues of nutrition at puberty are interested in both adolescents and their parents. Most often this is due to the desire of the former to get rid of figure problems that may arise during this period, and the desire of the latter to sincerely help their children painlessly survive it.