

Чтобы беречь себя от паразитов, нужно соблюдать личную гигиену (всегда мыть руки с мылом перед приготовлением и употреблением пищи):

- Пить только кипяченую воду;
- Если вы склонны к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, необходимо своевременно обратиться к врачу и находиться под наблюдением врача.
- Принимать лекарственные препараты, содержащие железо и фолиевую кислоту нужно под наблюдением врача, так как самостоятельный прием может принести вред вашему здоровью.

Рациональное питание во время подросткового периода залог безопасного материнства и здорового поколения

Рациональное питание и своевременное наблюдение у врача – основа подготовки девушек к безопасному материнству.

Для предотвращения анемии обращайтесь к врачу в следующих случаях:

- При отставании в росте, недомогании и усталости в подростковом периоде
 - При обильных кровотечениях в менструальном цикле
 - Перед вступлением в брак
 - Во время беременности и кормлении грудью
- Соблюдения в будущем интервала между беременностями (3 года) поможет восстановить ваш организм после родов и в периоде кормления грудью, что обеспечит выносить и родить здорового полноценного ребенка в последующем.



Если вы хотите узнать подробную информацию о проекте, посетите наш официальный веб-сайт:

www.sisf.uz

Буклет разработан совместно с ННО "Саломатаик Плюс Экология", Республика Узбекистан, г. Коканд ул. Махмуда Маллаева 4/1 тел: (+998 73) 552-48-73

Одобрено Министерством здравоохранения РУз.

© 2009 Фонд Поддержки Социальных Инициатив Республики Узбекистан Ташкент, 100057 ул. Узбекистанская, 80 тел.: (+99871) 239-29-38/39/40 e-mail: office@sisf.uz



Министерство
Здравоохранения
Республики Узбекистан

Social Initiatives
Support Fund
Фонд Поддержки
Социальных Инициатив



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



ПРОЕКТ
"ЗДОРОВАЯ МАТЬ-ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК"

Рациональное (правильное) питание это:

- Разнообразие рациона питания
- Пища богатая витаминами, белком, углеводами и в том числе, железом.
- Употребление свежих овощей, фруктов, зелени источников витаминов и минеральных веществ, бобовых, молочных продуктов-источников полноценных белков.
- Соблюдать режим питания.

Последствия нерационального питания в подростковом периоде

- Анемия.
- Отставание в физическом росте и умственном развитии подростка.
- Нарушение функции пищеварительной системы.
- Снижение иммунитета человека.

Что такое анемия?

Анемия это снижение содержания гемоглобина и эритроцитов в крови. Гемоглобин состоит из элемента железа и белка, он доставляет всему организму кислород, что делает человека сильным и бодрым. Анемия часто встречается в подростковом возрасте.

Последствия анемии в подростковом периоде:

- Снижение умственной и физической работоспособности
- Утомляемость
- Снижение иммунитета и предрасположенность к инфекциям и простудным заболеваниям.

Основные причины анемии:

- Недостаточное поступление элементарного железа с пищей;
- Недостаточное усвоение элементарного железа, витаминов, белка и других минералов
- Повышенная потребность элементарного железа в подростковом периоде;
- Кровотечения (желудочно-кишечные заболевания, долгий и обильный менструальный цикл, глисты, кровопотери связанные с операциями и родами)

Симптомы анемии

Легкая форма анемии проходит бессимптомно. И человек чувствует себя удовлетворительно. Когда уровень гемоглобина станет значительно низким,

Наблюдаются следующие симптомы анемии:

- Недомогание
- Головокружение
- Утомляемость
- Ослабленный иммунитет (предрасположенность к простудным заболеваниям)
- Обморочное состояние
- Одышка

Если Вы наблюдаете симптомы анемии у себя, нужно немедленно обратиться к врачу!

Лечение

Своевременное лечение анемии является залогом полноценного роста и развития подростка. Анемия лечится с помощью специальных таблеток, в составе которых есть элементарное железо и фолиевая кислота. Чтобы предотвратить анемию, лечение нужно начинать с ранней стадии заболевания. Своевременный прием противоанемических лекарственных средств способствуют полному выздоровлению.

При лечении анемии нужно бороться с основными ее причинами (смотрите основные причины анемии). Полноценное разнообразное и рациональное питание предотвращает анемию.

Предотвратить анемию можно с помощью пищи, богатой железом, фолиевой кислотой, белком и витаминами.

Продукты богатые элементарным железом, витаминами, белками и углеводами:

- Мясо и мясные продукты, в том числе птицы, рыба и морские продукты, овощи, фрукты, зелень.
- Бобовые культуры – фасоль, маш, люцерна, нухат, горох, сорго, кукуруза;

Железо, содержащееся в бобовых культурах, усваивается труднее. Усвоение усиливается, если эти продукты употребляются вместе с фруктами и овощами.

Овощи употребляются в виде салатов и в свежем виде. Помните, чрезмерная варка овощей снижает количество витаминов в продуктах. Фрукты нужно употреблять свежими и в сушеном виде, в виде различных компотов. Сырые овощи морковь, капуста, свекла содержат не только витамины, но и целлюлозу (клетчатка). Содержание целлюлозы в рационах питания помогает улучшению функций желудочно-кишечного тракта. Клетчатка особенно усиливает работу кишечника, что помогает избежать от запоров и вздутия живота. Поэтому овощи нужно употреблять в сыром виде.

Продукты, способствующие усвоению в организме необходимых веществ

Продукты, которые содержат в своем составе витамин "С":

ОВОЩИ: капуста, болгарский перец, листья зеленого салата, репа, редька

ФРУКТЫ: гранат, хурма, виноград, лимон, клубника, малина, цитрусовые.

ЗЕЛЕНЬ: кинза, укроп, базилик, розмарин, петрушка.

Продукты, которые препятствуют усвоению в организме элементарного железа: чай, кофе, какао!

Во время еды не рекомендуется употреблять чай, он снижает всасывание железа в организме. Полезно употреблять во время еды компоты, фруктовые или овощные соки, шиповник или кипяченую воду. Чай можно пить в любое другое время.

Дополнительные советы по правилам личной гигиены

Основной причиной анемии могут быть глисты, находящиеся в организме человека.