

# ПИТАНИЕ И ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА



## Полезные жиры

Из жиров строятся половые гормоны



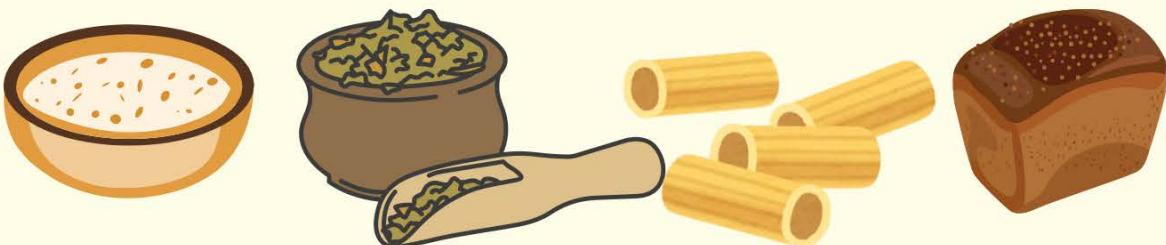
## Белок

Белок - строительный материал



## Сложные углеводы

Энергия без резких скачков уровня сахара в крови



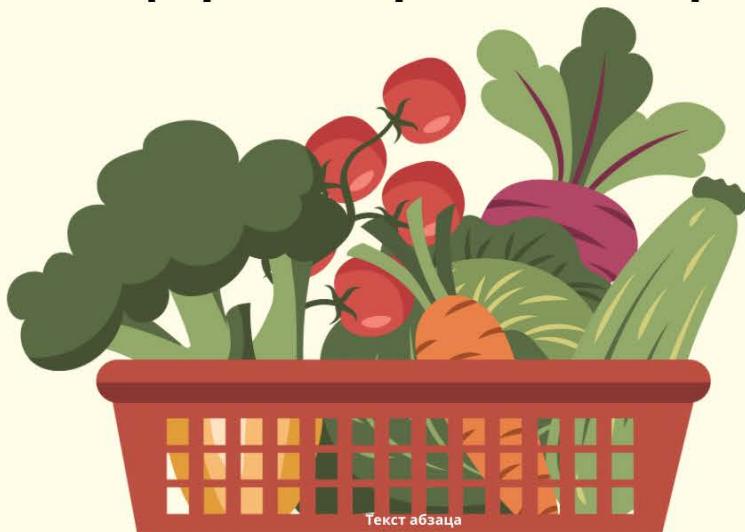
Выбирайте продукты из цельного зерна

# ПИТАНИЕ И ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА



## Здоровый кишечник

Клетчатка, ферментированные продукты



Текст абзаца

## Микроэлементы, витамины и чистая вода



$\frac{1}{4}$  тарелки - белок  
 $\frac{1}{4}$  тарелки - сложные  
углеводы  
 $\frac{1}{2}$  тарелки - разнообразные  
овощи и фрукты

## Питание и гормональный фон растущего организма

Друзья! Давайте поговорим о том, что лежит в вашей тарелке и как это связано с вашим «внутренним миром» — гормонами. Да-да, теми самыми, которые отвечают за настроение, энергию, рост и, что важно, за репродуктивное здоровье в будущем. Ваше тело сейчас — как стройплощадка, где создается фундамент на всю жизнь. Давайте дадим ему лучшие материалы!

Как еда влияет на гормоны?

Гормоны — это химические послания, которые железы и клетки отправляют друг другу через кровь. Это как внутренняя почтовая система, где каждое «письмо» содержит конкретную инструкцию: «расти», «проснись», «пора есть» или «созревай».

Вот 5 простых советов по питанию для твоего гормонального баланса:

1. Не бойся жиров! Особенно — полезных.

Почему это важно: Жир — главный строительный материал для половых гормонов (эстрогена, тестостерона). Без них невозможно нормальное половое созревание.

Где искать полезные жиры: Авокадо, орехи (грецкие, миндаль), семечки (льна, тыквы), жирная рыба (лосось, сельдь), качественное растительное масло, например, оливковое.

Чего избегать: Вредных трансжиров из фастфуда, чипсов, выпечки — они нарушают гормональный баланс.

2. Белок — это фундамент.

Почему это важно: Из белка строятся не только мышцы, но и рецепторы, которые «слушают» сигналы гормонов.

Где искать: Курица, индейка, яйца, рыба, бобовые (нут, чечевица, фасоль), тофу, творог.

3. Сложные углеводы вместо простых.

Почему это важно: Сладости, газировка и белый хлеб вызывают резкий скачок сахара в крови. Это бьет по инсулину — ключевому гормону, который при частых сбоях может нарушить всю гормональную систему.

Где искать: Цельнозерновой хлеб, крупы (гречка, овсянка, киноа), бурый рис, овощи, фрукты (они дают энергию постепенно).

4. Микроэлементы и витамины — ваша секретная суперсила.

Цинк: Настоящий супергерой для репродуктивного здоровья! Участвует в выработке половых гормонов. Источники: тыквенные семечки, говядина, морепродукты, чечевица.

Йод: Крайне важен для щитовидной железы, которая управляет скоростью всего метаболизма. Источники: морская капуста, рыба, клюква, йодированная соль.

Железо: Его нехватка (особенно у девушек) ведет к усталости и нарушению цикла. Источники: красное мясо, печень, шпинат, чечевица, гранат.

Витамин D: Работает как гормон! Важен для иммунитета и общего тонуса. Источники: солнце, жирная рыба, яичные желтки.

Разнообразие в питании — ключ к успеху для получения всех необходимых для роста и развития веществ — чередуй полезные продукты, ешь овощи и фрукты всей цветовой палитры.

5. Кишечник — ваш второй мозг (и гормональный помощник).

Здоровье кишечника напрямую связано с балансом гормонов. Ешьте клетчатку (овощи, фрукты, зелень) и ферментированные продукты (кефир, натуральный йогурт, квашеная капуста).

Что в итоге?

Не нужно сложных диет! Просто старайтесь, чтобы ваша тарелка была разноцветной и состояла из цельных, натуральных продуктов. Пейте больше воды. Ваше будущее «я» скажет вам огромное спасибо!