

## Boyum, Kilom, Bedenim...

# Değişiyorum!



**Bütün arkadaşlarımla boyu uzadı, bir tek ben kısa kaldım! Sınıftaki en uzun kız benim; üstelik erkeklerden bile iriyim! Çok sıskayım; kaslarım hiç gelişmedi! Son zamanlarda çok kilo aldım; o kadar iştahlıyım ki!.. Bu sözler size tanıdık geldi mi? Belki siz de zaman zaman bu tür şeylerden yakınıyorsunuzdur. Eğer öyleyse, içiniz rahat olsun; yalnız değilsiniz!**

Ergenlik, belki de hem vücudumuzda hem de duygularımızda en büyük değişiklikleri yaşadığımız dönem. Kızlarda 8 – 13 yaşlarında, erkeklerdeyse 10 – 15 yaşlarında başlayan ve onlu yaşların sonuna dek süren ergenlik döneminde, artık çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım atarız. Elbette bu büyük değişimin yol açtığı birtakım farklılaşmalar da yaşarız. Bunun nedeni, beynimizden salgılanan özel hormonlar. Bu hormonların salgılanması için belli bir yaşa ulaşmak gerekiyor. Bu da, yukarıda da sözünü ettiğimiz gibi kimilerinde 8, kimilerinde 15! Bir başka deyişle herkes için ergenliğe giriş yaşı farklı olabilir.

Ergenliğe adım atmayı sağlayan, kısaca GnRH de denen, gonadotropin hormonları. Beynin altında bulunan bezelye biçimindeki hipofiz bezinden salgılanan bu hormonlar, eşey organlarının etkin hale gelmesinde rol oynar. Bu hormonlar, kızlarda da erkeklerde de bulunur. Ama cinsiyete göre, vücudun farklı bölümlerinde iş görür. Erkeklerde kan yoluyla taşınıp testislerde, testosteron ve sperm üretimi için uyarıda bulunur. Testosteron, erkeklerin ergenlik dönemi boyunca vü-

## Ne Yesem?

**Yetişkinliğe adım adım yaklaşan siz gençlerin, ergenlik dönemini doğru bir biçimde ve en önemlisi sağlıklı geçirmenize yardımcı olacak konulardan biri de doğru ve dengeli beslenme.**

Aslında yeme gereksinimi annenizle birlikteken bile var olan ve yeni doğmuş bir çocuğun reflekslerini kontrol eden güçlü bir itki. İnsanların, tüm hayvanlarla paylaştıkları ortak bir özellik yemek yemek. Ama yeme dürtüsünü kontrol altına alabilmek önemli. Yani güçlü bir belleğe sahip olmanızda ve hızla gelişmenizde dengeli ve doğru beslenmenin önemli bir yeri var. Doğru ve dengeli beslenmeyse, gereksinim duyacağınız protein, vitamin ve mineralleri yaşınız, boyunuz ve kilonuza uygun biçimde almanıza bağlı.

Anımsayacağınız gibi, geçtiğimiz aylarda bu konuda; özellikle karbonhidratlar ve vitaminler konusunda sizlere yardımcı olabilecek bazı açıklamalarda bulunmuştuk. Ama belleğinizin gücü, gelişmenizi sorunsuz bir biçimde sürdürebilmeniz, besinlerle alacağınız proteinlerle birebir ilişkili.

cutlarında gerçekleşen değişimlerin büyük kısmının sorumlusu. Sperm hücreleri ise, tıpkı kızlardaki yumurta hücresi gibi üreme için gerekli. Kızlardaysa hormonlar, yumurtaları barındıran yumurtalıklara yönelir. Buraya gelen hormonlar da, kızları üremeye hazırlayan östrojen hormonu salgılamak için gereken uyarıyı yaparlar. Ayrıca tiroit ve böbreküstü bezlerinden salgılanan ve eşey bezlerini uyararak androjen gibi hormonlar da bu dönemde salgılanır. Ergenlik döneminde eşey hormonlarının kandaki düzeyi, çocukluğunun 10 katına erişir. Gördüğünüz gibi, vücudunuzda dolaşan bu hormonlar bir ergenden bir yetişkine dönüşmenizde en büyük paya sahip.

## Bu Kadar Hızlı mı T?

Ergenlikle birlikte bir "büyüme patlaması" yaşayabilirsiniz. Gömleklerinizin kolları ve pantolonlarınızın paçaları sürekli kısa gelmeye başlar. Bu iki üç yıl içinde



çok hızlı boy atabilirsiniz. Kimileri bu dönemde, yılda 10 cm'den daha fazla uzayabilirler. Ancak, değişen tek şey boyunuzun uzunluğu olmaz tabii ki; vücudunuzda başka değişimler de olur.

Boyunuz uzarken bir yandan kilo da almaya başlarsınız. Vücut ağırlığınız arttıkça başka değişikliklerin

Birçok besin protein içerir; fakat en iyi protein kaynağının siğir eti, kümes hayvanlarının etleri, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, fındık, tohumlar ve siyah fasulye gibi baklagillerde bulunan proteinler olduğu biliniyor. Çünkü bu besinlerde, insan bedeninde yapılamayan proteinler var.

Bu proteinler de vücudunuzun büyümesinde ve gelişmesinde, korunmasında, dokularınızın yenilenmesinde oldukça önemlidir. Örneğin kaslarınız, organlarınız ve bağışıklık sisteminizde önemli işlevleri olan proteinleri, beden "inşaatınızın" yapımında kullanırsınız. Sözgelimi, insan dahil bütün omurgalı hayvanların alyuvarlarında bulunan, bileşiminde demir olan, oksijen ve karbondioksit taşıyan kırmızı solunum pigmenti hemoglobin, bir proteindir. Bu alyuvarlarınız, vücudunuzun her kısmına oksijen taşınmasını sağlar. Oksijen, "yaşamda kalabilmek" demek olduğuna göre, herhalde bu iki cümlelik örnek bile proteinlerin önemini açıklamaya yeter.

Peki, ne kadar protein sizin için yeterli? Bu soru da oldukça önemlidir. Her bir kilo vücut ağırlığınız için yaklaşık bir gram proteini besinlerle almanız gerekiyor. Örneğin, 25 kg ağırlığında biri her gün 25 gram (daha net bir rakamla 28 gram) protein almalı. Proteine olan gereksiniminiz siz geliştikçe artar. Fakat yetişkin olduğunuzda bu gereksinim belli bir düzeyde kalır. Yetişkinlerin günlük protein gereksiniminin 60 gram olduğu saptanmış. Şimdi size,

gelişme çağındaki bir çocuğun gereksinimi olan günlük proteini alabileceği besinleri örnekleyelim.

- Bir büyük yumurta ortalama 7 gram protein içerir.
- 240 ml az yağlı sütle 8 gram protein alabilirsiniz.
- 30 gram ya da iki parça kaşar peynirde 7 gram protein var.
- 90 gr tavuk göğsü 10,5 gram protein içeriyor.

Şimdi bu 4 grupta bile değişik kombinasyonlar yapıp gereksinim duyduğunuz proteini garanti altına alabilirsiniz.

Gülgün Akbaba

Kaynak

[http://www.kidshhealth.org/kid/stay\\_healthy/body/protein.html](http://www.kidshhealth.org/kid/stay_healthy/body/protein.html)

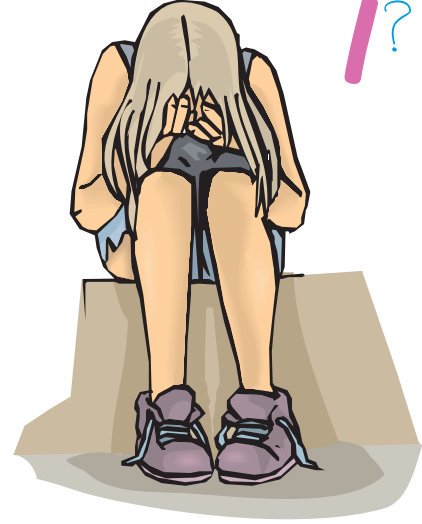
de gerçeğe geçtiğini fark etmeye başlıyorsunuz. Erkeklerin omuzları genişlemeye ve vücutları daha kaslı olmaya başlar. Kızlardaysa genişleme, daha çok kalçalar da görülür ve göğüsler büyümeye başlar.

Bu dönemde vücutta gerçekleşen bu değişimlerin hepsi, ergenlik döneminde tüm kızların ve erkeklerin başından geçen son derece olağan şeyler. Ancak, daha önce de söz ettiğimiz gibi, herkesin ergenliğe giriş yaşı farklı olabilir. Bu nedenle, ergenliğe sizden önce girmiş olan arkadaşlarınızın boyları uzarken ya da kilo almaya ve vücutları genişlemeye başlarken, sizde henüz bu değişimler görülüyorsa üzülmenize gerek yok; er ya da geç siz de bunların hepsini yaşayacaksınız. Tabii bu durumun tam tersi de görülebilir. Yani, arkadaşlarınızın boylarında gözle görülür bir uzama henüz gerçekleşmeden siz hızla uzayabilirsiniz. Çevrenizdekilerin hiçbirinin kasları sizinkiler kadar gelişmiş olmayabilir. Diğer kızlar hiç kilo almazken sizin vücudunuzda kimi değişimler gerçekleşebilir. Sınıfta traş olmaya başlayan ya da sesi kalınlaşan az sayıdaki ergenden biri siz olabilirsiniz... Bunlar sizin kendinizi diğerlerinden farklı hissetmenize yol açmamalı. En kötü olasılıkla diğerleri de birkaç yıl içinde sizinle aynı değişimleri yaşayacak, boyları sizinki kadar uzayacak, onlar da sizin gibi kilo almaya başlayacaklar.

## Ne Yapmalı T?

Çocukluktan çıkıp yetişkinler arasına katılmayı çoğu zaman isteriz. Yetişkinliğin en önemli belirtilerinden biri de fiziksel görünüştür. Belli bir yaşa geldiğimizde yetişkinliğe adım atmaktan, bunun getirisi olan kimi fiziksel ve psikolojik değişiklikleri yaşamaktan kaçış yok. Ancak, bu süreci yaşarken olabildiğince sağlıklı ve kontrollü olmakta yarar var. Bu nedenle, büyüklerinize, ailenize, öğretmenlerinize konuşmaktan çekinmeyin. Hatta okulunuzda bulunan doktor, hemşire ya da sağlık görevlisine merak ettiğiniz şeyleri sorabilirsiniz. Okulunuzda böyle bir olanak yoksa size en yakında bulunan sağlık ocağındaki ya da ailenizin sizi götürebileceği bir sağlık kuruluşundaki doktora da istediğiniz her konuda danışabilirsiniz.

Ergenlik döneminde kafaları en fazla kurcalayan sorular: "Kilo almalı mıyım?" ya da tam tersi "Kilo vermeli miyim?"dir. Eğer mide ağrısı ya da şiddetli ishal gibi birtakım sağlık sorunları nedeniyle aşırı zayıf olduğunuzu düşünüyorsanız, hemen bir doktora görünmeniz gerekir. Ama, çoğu zaman sizin yaşlarınızın



daki zayıflık, henüz çocuklukla ergenlik arasında kalmışlıktan kaynaklanır. Bu asla hep bu kiloda kalacaksınız anlamına gelmiyor elbette. Ergenliğe diğerlerinden geç girenlerden olabilirsiniz. Bu durumda yapılabilecek en önemli şey, doğru beslenmek. Bunun dışında, spor yapmak ve uykunuzu almanız da en az beslenme kadar önemli. Uyku, gelişme döneminde çok önemli bir rol oynar, çünkü uyku sırasında büyüme hormonu salgılanır ve böylece dinlenirken bile kemikleriniz, kaslarınız gelişimlerini sürdürürler.

Kilonuzun çok fazla olduğunu düşünüyorsanız, yine ilk yapmanız gereken bir doktorla görüşmek olmalı. Fazla kilonun nedeni büyük oranda hızlı büyümenizle ilgili olabileceği gibi, kimi zaman bir sağlık sorunu da buna yol açabilir. Bu konuda özellikle bir konunun altını çizmek gerek: Asla kendi başınıza diyet yapmaya kalkışmayın! Gelişme döneminde size gerekli olan besinlerden yeterince alamamak büyümenizi etkileyebileceği gibi, birtakım sağlık sorunları yaşamınıza da neden olabilir. Doğru ve "akıllı" beslenmek ve spor yapmak vücudunuza diyetlerden çok daha fazla yarar sağlar.

Spor yapmak için illa ki bir takıma girmeniz gerekmiyor. Kendi kendinize de yapabileceğiniz birtakım egzersizler, hareketler var. Ayrıca, mümkünse evden okula yürümek, bisiklete binmek, yüzmek, voleybol oynamak gibi etkinlikler de sizi hareket ettireceği için çok yararlıdır. Bu tür etkinlikleri her gün yarım saat yapmak, bilgisayar ve televizyon başında daha az oturmak vücudunuzun daha sağlıklı şekillenmesini sağlayacaktır.

**Elif Yılmaz**

**Kaynaklar:**

<http://kidshealth.org/teen/>

[http://www.raisingkids.co.uk/13\\_21/tee\\_dev01.asp](http://www.raisingkids.co.uk/13_21/tee_dev01.asp)