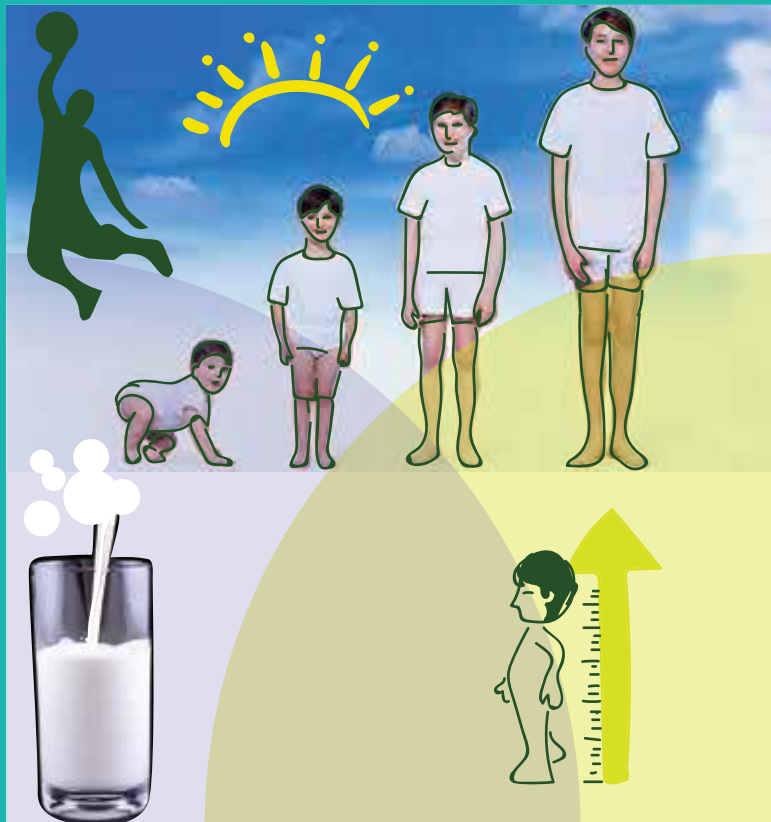


چطور قد بکشیم



دچار کمبود باشید این مقدار باید به ۴ عدد در ماه افزایش یابد تا کمبود شما درمان شود

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی



بازدارنده های رشد قد

کم خوابی. ممکن است با یک بار شب بیداری قد شما کوتاه نشود؛ اما اگر این بی خوابی ها ادامه داشته باشد رشد متوقف می شود. این مسئله به این دلیل است که هورمون رشد شب ها و در خواب ترشح می شود. اگر دانش آموزی به طور پیوسته شب ها بیدار بماند و مطالعه کند، ترشح هورمون رشد متوقف می شود. کمبود خواب همچنین می تواند ترشح هورمون های دیگر را هم تحت تأثیر قرار دهد. تحقیقات نشان داده است که کم خوابی با ابتلا به چاقی و دیابت نیز ارتباط دارد.

چاقی و اضافه وزن. متأسفانه اکثر نوجوانان در این دوره دچار چاقی می شوند. اضافه وزن باعث تجمع چربی در بدن می شود. این چربی از عوامل سرکوب کننده ترشح هورمون رشد است. به همین دلیل نوجوانان چاق اکثراً نمی توانند خوب قد بکشند.

استرس. استرس یکی از مهم ترین بازدارنده های افزایش قد است و دانش آموزانی که به طور پیوسته دارای اضطراب هستند کوتاه قد می مانند.

محرك های رشد قد

فعالیت بدنی. یکی از بهترین راه های افزایش قد انجام فعالیت بدنی به خصوص حرکات کششی است. فعالیت بدنی مناسب باعث تحریک ترشح هورمون رشد می شود. به خصوص انجام فعالیت هایی مانند شنا، بارفیکس، شنا سوئدی، دراز نشست، طناب زدن و دیگر فعالیت هایی که باعث ایجاد کشش در تمام عضلات بدن می شود.

تغذیه مناسب. فعالیت بدنی به تنهایی نمی تواند نتایج درخشانی به همراه داشته باشد. به همین دلیل توجه به رژیم غذایی مناسب اهمیت زیادی دارد. دریافت میزان مناسبی از کلسیم، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی باعث رشد کامل قدی می شود. استفاده کافی از سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، جعفری، کرفس و انواع سبزی خوردن، استفاده روزانه از سه وعده شیر و لبنیات و مصرف مکمل ویتامین D تغذیه مناسب را تأمین می کند.

ویتامین D. ویتامین D از منابع غذایی تأمین نمی شود و تنها منبع آن نور خورشید است؛ اما متأسفانه در کشور ما به دلیل آلودگی هوا، نور کافی به پوست نمی رسد و اغلب افراد دچار کمبود این ویتامین هستند. لذا در صورتی که کمبود نداشته باشید و سطح ویتامین خون شما در حد نرمال باشد، مصرف ماهیانه یک عدد قرص ویتامین D ۵۰۰۰ واحدی ضروری است تا از کمبود آن در بدنتان پیشگیری کند؛ اما در صورتی که

یکی از مسائلی که ذهن نوجوانان را درگیر می کند، این است که چطور قد خود را بلندتر کنند. خوشبختانه شما در بهترین سن برای افزایش قد قرار دارید و اگر شرایط مساعدی برای این کار فراهم کنید به خوبی می توانید تا چند سانتی متر آن را افزایش دهید. اول باید فرایند این افزایش را بررسی کنیم و ببینیم چه مواردی بر روی آن تأثیرگذار است.

ژنتیک و محیط هر دو به یک اندازه بر روی قد موثر هستند. ژنتیک مربوط به قد پدر و مادر و خانواده شما می شود و محیط شامل آب و هوا، تغذیه، خواب و فعالیت بدنی است؛ اما تغذیه می تواند گاهی از ژنتیک تأثیرگذارتر باشد؛ یعنی ممکن است فردی پدر و مادر بلندی داشته باشد اما به دلیل تغذیه نامناسب قدش کوتاه مانده و دانش آموزی که پدر و مادرش قد متوسطی دارند ولی با تغذیه مناسب توانسته چند سانتی متر میانگین قد خود را افزایش دهد. مثال معروف در این زمینه مردم ژاپن هستند. همان طور که می دانید افرادی که در آسیای شرقی زندگی می کنند دارای میانگین قدی کوتاهی هستند؛ اما در ژاپن توانسته اند با تغذیه صحیح و آموزش های لازم در مدارس، میانگین قد جمعیت را افزایش دهند؛ اما متأسفانه در ایران در سال های اخیر به دلیل تغذیه نامناسب، مصرف زیاد چیپس و پفک و دیگر تنقلات میانگین قد دانش آموزان کاهش یافته است. پس این مسئله نشان دهنده اهمیت تأثیر تغذیه در این مسئله است.

چگونه می توان قد نهایی را تخمین زد؟

با یک جمع و تفریق سرانگشتی می توان قد احتمالی را پیش بینی کرد. برای به دست آوردن قد حدودی دختران باید مجموع قد پدر و مادر را منهای عدد ۱۳ کنید و حاصل را تقسیم بر ۲ کنید. برای به دست آوردن قد حدودی پسران باید مجموع قد پدر و مادر را به علاوه عدد ۱۳ کنید و حاصل را تقسیم بر ۲ کنید.

افزایش قد تا کی ادامه دارد؟

جهش رشدی در سن بلوغ اتفاق می افتد و معمولاً قد نهایی فرد طی یک تا دو سال مشخص می شود. بیشترین رشد قدی در دختران تا سن ۱۶ سالگی و در پسران تا سن ۱۸ سالگی انجام می شود. رشد در این سنین متوقف نمی شود و تا ۲۵ سالگی ادامه دارد؛ اما این مسئله به این معنی نیست که شما تا ۲۵ سالگی می توانید قد بکشید. بلکه تا این سن فرصت دارید که استخوان خود را تقویت کنید تا در سنین سالمندی دچار شکستگی و پوکی استخوان نشوید.