



راه و سلامتی

چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم و چیزهایی که نمی‌توانیم!

عوامل بسیاری وجود دارند که روی رشد قدی ما تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال ژنتیک (وراثت طبیعی) می‌تواند حدود ۶۰ یا حتی ۸۰ درصد در قد نهایی ما سهم داشته باشد. ولی معنی این سخن این نیست که ژنتیک حرف اول و آخر را می‌زند، چون نوع تغذیه و میزان آن و سطح فعالیت بدنی مان هم این وسط مهم‌اند. این یعنی اگر من خانواده قدبلندی داشته باشم، ولی یک جایی از تغذیه و ورزش روزانه‌ام بکنم، ممکن است آن قدری که بر اساس ژنتیکم پیش‌بینی می‌شود، قد نکشم. اغلب ما از یک‌سالگی تا حوالی دوران بلوغمان به‌طور تقریبی سالی ۵ سانتی‌متر قد می‌کشیم و بعد از شروع بلوغ این عدد ممکن است بالاتر برود. ولی مسئله‌ی اصلی اینجاست که همه ما با یک ضرباهنگ و سرعت یکسان رشد قدی را تجربه نمی‌کنیم. دخترها معمولاً در دوره نوجوانی بیش‌ترین رشد قدی را تجربه می‌کنند، در حالی که پسرها ممکن است تا پایان نوجوانی با سرعت آرام‌تری بلندتر شوند و بعد در پایان دوره نوجوانی یک‌دفعه جهش رشد قدی را تجربه کنند. در نهایت با ورود به دنیای بزرگ‌سالی احتمال رشد قدی دیگر تقریباً به صفر می‌رسد.

قد بلند می‌خواهید؟ خوابتان را تنظیم کنید!

عجیب است، مگر نه؟ اصلاً خواب چه ربطی به قد دارد؟ قبل از اینکه به ارتباط خواب و قد برسیم، شاید بد نباشد با یک غده در مغزمان آشنا شویم که اندازه‌اش بزرگ‌تر از یک آلبالو نیست، ولی روی رشد ما خیلی تأثیر دارد. این غده که اسمش هیپوفیز است، هورمونی ترشح می‌کند که کارکردش در بدن دقیقاً از روی اسمش پیداست: «هورمون رشد» و کمبودش در بدن، باعث کوتاه‌قدی می‌شود که خوشبختانه قابل درمان است.

حالا برگردیم سر سؤال اولمان که خواب چه ربطی به قد دارد؟ واقعیت این است که هورمون رشد شب‌ها و در هنگامی که خواب هستیم ترشح می‌شود. بنابراین اگر دیر یا نامنظم بخوابیم، تولید و ترشح این هورمون خیلی مهم را در بدنمان کم می‌کنیم. در ضمن اینکه به‌موقع توی تخت‌خواب باشیم هم برای ترشح هورمون رشد کافی نیست، بلکه باید کاملاً خوابیده باشیم. پس اگر در فکر رشد قدی هستید، اما شب‌ها با گوشی تلفن همراه یا تبلت توی رختخواب می‌روید و تا به خودتان می‌آید، می‌فهمید ساعت یک صبح است، شاید بد نباشد کمی در ساعت خوابتان تجدیدنظر کنید چون در حالت ایده‌آل بهتر است ساعت یازده شب خواب باشید.





• مستانه تابش

• تصویر گر: سام سلماسی

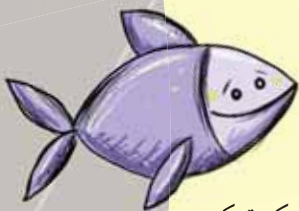


شیرین

تغذیه تأثیری در رشد قدی دارد؟

بله، چون در سن رشد دریافت کافی و کامل همه‌ی مواد مغذی برای بهبود رشد از جمله رشد قدی ضروری است و این نیاز چه‌طور تأمین می‌شود؟ با دریافت غذاهایی از همه گروه‌ها شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌ها و لبنیات و در عوض محدود کردن قند و شکر، چربی‌های (ترانس*) که در بیسکویت‌ها و شیرینی‌ها و محصولات قنادی به فراوانی وجود دارد و چربی‌های اشباع مثل کره و خامه و روغن حیوانی.

نسخه طبیعت برای بلندتر شدن قد



پروتئین

امگا ۳

غذاهای زیادی بخصوص بعضی ماهی‌ها سرشار از یک ترکیب چرب اسیدی به نام امگا سه هستند که شاید اسمش را از بزرگ‌ترها شنیده باشید. امگا سه جزء چربی‌های دوستدار قلب است، اما در رشد استخوان‌ها هم دخالت دارد. از طرف دیگر ماهی منبع خوب پروتئین و ویتامین‌های گروه ب هم هست.

پروتئین مخصوصاً تخم‌مرغ یکی از آن غذاهایی است که نباید فرصت استفاده از آن را به‌خصوص در دوران نوجوانی به همین سادگی‌ها از دست داد! تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است. چیزی حدود ۶ گرم پروتئین به ازای هر یک عدد تخم‌مرغ به‌علاوه ویتامین‌ها و مواد معدنی که ما برای رشد به آن‌ها نیاز داریم، فراوان در این غذا یافت می‌شود، از جمله ویتامین دی که به افزایش جذب کلسیم توسط استخوان‌ها کمک می‌کند.

حبوبات

شما به حبوبات احتیاج دارید تا بلندقدتر شوید! انواع حبوبات بسیار مغذی هستند و منبع خوب پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند و دریافت کافی پروتئین برای رشد در بدن لازم است و این فاکتور هم به تنظیم فرایند رشد در کودکان و نوجوانان کمک می‌کند. حبوبات منبع خوب آهن هم هستند و احتمالاً می‌دانید که ما به آهن غذا نیاز داریم تا کم‌خون نشویم. حالا کم‌خونی ربطی به قد دارد؟ بله، چون کم‌خونی می‌تواند باعث تأخیر رشد شود.



* ترانس: وقتی برای بالا بردن دمای ذوب و افزایش طول عمر روغن به آن هیدروژن اضافه می‌کنند چربی ترانس به وجود می‌آید که می‌تواند به بدن انسان آسیب بزند.

