



تغذیه در افزایش قد

Nutrition in height increase

Nutrition in height increase

فعال بمانید.

ورزش منظم فواید زیادی دارد. ماهیچه ها و استخوان های شما را تقویت می کند، به شما در حفظ وزن سالم کمک می کند و تولید هورمون رشد را افزایش می دهد.

پوزیشن خوب را تمرین کنید.

وضعیت بد بدن ممکن است باعث شود کوتاه تر از آنچه هستید به نظر برسید. و با گذشت زمان، افتادگی یا شل شدن نیز می تواند بر قد واقعی شما تأثیر بگذارد.

توجه به نحوه ایستادن، نشستن و خوابیدن مهم است. **از یوگا برای به حداکثر رساندن قد خود استفاده کنید.**

یوگا را امتحان کنید. این تمرین برای کل بدن می تواند ماهیچه های شما را تقویت کرده، بدن شما را هماهنگ کرده و به وضعیت شما کمک کند. این به شما کمک می کند قد بلندتر باشید.

هورمون ها

بدن هورمون هایی تولید می کند که به صفحات رشد دستور می دهد استخوان جدیدی بسازند. این شامل:

◀ هورمونهای رشد: اینها در غده هیپوفیز ساخته می شوند و مهمترین هورمون رشد هستند. برخی از شرایط بهداشتی می تواند میزان هورمون های رشد بدن را محدود کند و این می تواند بر قد تأثیر بگذارد.

◀ هورمون های تیروئید: غده تیروئید هورمون هایی تولید می کند که بر رشد تأثیر می گذارد.

◀ هورمونهای جنسی: تستوسترون و استروژن برای رشد در دوران بلوغ بسیار مهم هستند.



از مکمل ها با احتیاط استفاده کنید.

فقط چند مورد وجود دارد که مکمل ها برای افزایش قد در کودکان و مبارزه با کوتاه شدن در بزرگسالان مناسب باشد. به عنوان مثال، اگر شرایطی دارید که بر تولید هورمون رشد انسانی شما تأثیر می گذارد، پزشک شما ممکن است مکمل حاوی هورمون رشد مصنوعی را توصیه کند. علاوه بر این، افراد مسن ممکن است مایل به مصرف ویتامین D یا مکمل کلسیم برای کاهش خطر پوکی استخوان باشند.

به مقدار مناسب بخوابید.

در طول خواب عمیق، بدن هورمون های مورد نیاز برای رشد را ترشح می کند. بنابراین خواب کافی ممکن است به رشد مطلوب اجازه دهد.

این به این دلیل است که بدن شما هنگام خواب هورمون رشد آزاد می کند. اگر به اندازه کافی چشم بسته نباشید، تولید این هورمون و سایر هورمون ها کاهش می یابد.

Increase Height



Dairy products



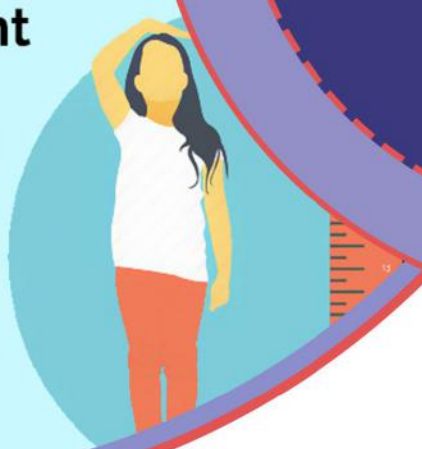
Chicken and beef



Nuts and seeds



Soy



Nutrition in height increase



گفته می شود ، نوجوانان در دوران بلوغ جهش رشد خواهند داشت . پس از این ، صفحات رشد استخوان جدید را متوقف می کنند و فرد رشد خود را متوقف می کند. ابتدا رشد دست و پا متوقف می شود ، سپس بازوها و ران ها. آخرین ناحیه ای که رشد آن متوقف می شود ستون فقرات است.

◀ رژیم غذایی متعادل داشته باشید. ▶

در طول سالهای رشد ، بسیار مهم است که تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را دریافت کنید. متخصصان تغذیه به کودکان و جوانان توصیه می کنند که از رژیم غذایی متنوع و متعادل با مقدار زیادی میوه و سبزیجات استفاده کنند. این اطمینان می دهد که آنها همه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای رشد را دریافت می کنند. رژیم غذایی شما باید شامل موارد زیر باشد:

◀ میوه های تازه

◀ سبزیجات تازه

◀ غلات کامل و حبوبات

◀ منابع پروتئینی بویژه ماهی

◀ لبنیات

◀ مغزجات بویژه بادام

شما باید غذاهای حاوی موارد زیر را محدود کنید:

◀ قند

◀ چربی های ترانس

◀ چربی های اشباع شده

ویتامین D همچنین سلامت استخوان ها را تقویت می کند. منابع متداول ویتامین D شامل ماهی ، شیر غنی شده و زرده تخم مرغ است.



Nutrition in height increase

▶ مقدمه ◀

عوامل متعددی در قد کلی شما نقش دارند. تصور می شود که عوامل ژنتیکی ۶۰ تا ۸۰ درصد از قد نهایی شما را تشکیل می دهند. برخی از عوامل محیطی مانند تغذیه و ورزش معمولاً درصد باقی مانده را تشکیل می دهند.

برای دختران ، جهش رشد معمولاً در اوایل نوجوانی شروع می شود. پسران ممکن است این افزایش ناگهانی قد را تا پایان نوجوانی تجربه نکنند. وقتی صفحات رشد استخوان جدیدی می سازند ، استخوان های بلند بلندتر می شوند و کودک بلندتر می شود.

با این حال ، نکات خاصی وجود دارد که می توانید در دوران نوجوانی انجام دهید تا مطمئن شوید که از توانایی بالقوه خود برای رشد بیشتر استفاده می کنید.