

بررسی کفایت هورمون رشد

نقش تغذیه در فراهم نمودن نیازهای میلیاردها سلول به درشت و ریز مغذی‌های پنجاه گانه:

در صورتی که فرزندان شما تمایلی به میل کردن ماهی از خود نشان نمی‌دهند بهتر است از روغن‌های ماهی فاقد جیوه استفاده شود چرا که ترکیبات موجود در روغن ماهی مخصوصاً اسیدهای چرب امگاتری اثرات بسیار چشمگیری در سلامتی آنها بجا می‌گذارد. گنجاین منابع پروتئینی کم چرب مثل گوشت‌های لخم قرمز یا گوشت‌های سفید آبزیان و ماکیان بدون پوست یا پنیر - تخم مرغ - حبوبات مخصوصاً لوبیاهای مختلف - توفو - دانه‌ها و مغزها در جهت تأمین نیازهای رشد قدی و ساختاری و تأمین اسیدهای آمینه ضروری به اندازه کافی یا تلفیق پروتئین‌های حیوانی و گیاهی و حبوبات و غلات



- سیب زمینی و تخم مرغ ضمن حفظ توان جسمی و دفاعی در رشد و بلندی دوران کودکی و نوجوانی و جوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. از این رو اکیدا توصیه می‌شود حداقل یک یا دو وعده از وعده‌های اصلی یا میان وعده روزانه کودکان و نوجوانان در بردارنده این منابع پروتئینی با ارزش باشد. روی: یکی از فلزات تأثیر گذار در روند دستیابی به افزایش قد بر شمرده می‌شود که کمبود این ماده معدنی یکی از عوامل بازدارنده افزایش قد تلقی می‌شود. معمولاً منابع حاوی پروتئین در بردارنده روی هم به حساب می‌آید. عادت دادن خردسالان و کودکان به میل کردن ماهی، میگو، مغز تخمه کدو، بادام زمینی، تخم مرغ، نخود و سایر حبوبات، قارچ، کلم بروکلی، غلات کامل یا پرک شده، شیر و لبنیات، شکلات تلخ و در صورت لزوم مکمل روی جهت تأمین کمبودهای احتمالی حتماً استفاده شود.

لذت جویی و پاسخ‌گویی فرزندان تنها به گرسنگی‌های سلولی و پنهانی منجر می‌گردد که از جمله بدترین نوع سوئی تغذیه و عامل و زمینه ساز بیماری‌های متعدد و کندی یا توقف افزایش قد گردد. رعایت ۳ اصل طلایی توصیه‌های تغذیه در قبال افراد در حال رشد از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد که عبارتند از:

- ۱- تغذیه مناسب با سن، جنس، قد و وزن
- ۲- تغذیه متعادل که در بردارنده سه درشت مغذی با نسبت‌های معین شده و کلیه ۵۰ ریز مغذی و تعداد کثیری آنتی‌اکسیدان و فیبرهای محلول و نامحلول

- ۳- تنوع غذایی برای تحقق بخشیدن به دو اصل دیگر چون هیچ گروه غذایی در بردارنده تمامی نیازهای کودکان و نوجوانان در حال رشد نمی‌باشد. در برنامه تغذیه روزمره هفتگی می‌باید به حد لازم از منابع کربوهیدرات‌های مرکب، پروتئین‌های حیوانی و نباتی و روغن‌های دارای اسیدهای چرب اشباع شده و اشباع نشده با نسبت‌های (SFA تا ۷٪ کل چربیها، MUFA بین ۱۰ تا ۱۵ درصد و PUFA تا ۱۰ درصد) جهت تأمین کلسیم کافی باید از منابع حاوی کلسیم از قبیل شیر و فرآورده‌های شیر - سبزیجات سبزرنگ و آبزیان و خانواده کلم استفاده گردد چرا که کلسیم نه تنها امکان رشد استخوانها را فراهم می‌سازد بلکه از پوکی استخوان نیز ممانعت بعمل می‌آورد. گنجاین ۵۰۰ میلی گرم نیاسین در جیره روزانه تأثیر افزایش دهنده هورمون رشد را فراهم می‌سازد.

نکته: ویتامین D3 کافی از طریق گنجایندن آبزیان مخصوصاً ساردین و کلیکا که با استخوان میل‌گردند و آلفاآلفا و قارچها و بهره‌گیری از تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست بدن فراهم می‌شود. وجود میزان کافی ویتامین D3 در ذخایر بدنی کودکان و نوجوانان از عوامل افزایش دهنده رشد طولی استخوانها بر شمرده می‌شود و در تقویت و حجم‌گیری عضلات بدنی می‌گذارد. به اثبات رسیده شده که کمبود ویتامین D3 در بانوان در سنین کودکی و نوجوانی و جوانی از فاکتورهای بازدارنده افزایش رشد قدی تلقی می‌گردد.

دکتر سیدضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نایب‌رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com



همانطوریکه در نوشتارهای گذشته به اطلاع شما عزیزان همواره رسانیده شده افزایش نهایی قد فرزندان در درجه نخست از طرف ژنهای انتقالی شما پدر و مادر و بطور ثانویه ژنهای انتقال داده شده از دودمان پدری و مادری تعیین می‌گردد ولی در بیان کامل ظرفیتهای به ارث رسیده، عوامل محیطی مساعد کننده و بازدارنده‌ای وجود دارند. می‌توان قبل از بسته شدن صفحات رشد ثمره زندگی با حذف عوامل بازدارنده و بکارگیری عوامل مساعد کننده که نامبرده خواهند شد به روند رشد قدی در حد ظرفیت کامل ژنتیکی مساعدت نماید. در این شماره سعی نموده‌ایم به اهمیت تغذیه صحیح و اصولی در روند افزایش قد بپردازیم. اهمیت خواب بموقع و کافی نیز کمتر از تغذیه نبوده و بهتر است عزیزان را به رعایت الگوی منظم زندگی (اعم از خواب کافی و تغذیه سالم) از همان کودکی عادت بدهیم.





حداکثر ظرفیت‌های ارتزی انتقال داده شده از طرف دودمان‌های زنتیکی می‌گردد. بجای رژیم لاغری، خوردن سبزیجات فراوان و افزایش ساعت خواب بموقع بعد از غروب آفتاب و کنترل افزایش وزن هفتگی و فراهم نمودن افزایش قد بدون تغییر وزن و وسیله ایست که در قبال هر سانتی متر افزایش قد بدون تغییر وزن یک کیلو از چربی‌های اضافی را بمصرف تولید انرژی در جهت تأمین نیازهای نامبرده شده می‌نماید و تناسب وزن باقد و قد با سن را تعدیل می‌نماید.

بافتها را فراهم می‌کند. البته با حذف هله هوله ها و نوشابه‌ها و کاهش زمان عدم تحرک و نشستن جلو برنامه‌های تلویزیونی و بازی با موبایل آنها را به جست و خیز و فعالیت در هوای آزاد تشویق کنید. افزایش وزن و چاقی‌های خزنده آنها را به بلوغ زودرس و یا عدم تحرک بیشتر و احساس خود کم بینی و تمایل به درون گرایی سوق می‌دهد. لازم به تاکید است است که بهیچ وجه در این دوران رژیم‌های لاغری استفاده نشود چرا که عدم تأمین نیاز بدن موجب عدم دسترسی به

وعده‌های اصلی و میان وعده

کودکان و نوجوانان و جوانان احتیاج مبرمی به نظم در سه وعده اصلی و میان وعده‌ها دارند که باید در فاصله معینی، غذاهای متنوع و متعادلی مصرف نمایند و چون بعد از میل کردن غذا انسولین تا چندین ساعت از گردش خون آنها سترده می‌شود این فاصله زمان مناسبی را جهت تولید هورمون رشد و اثرگذاری آن در روی تمام

توصیه‌های تأثیر گذار و قابل اجرا

- ۱ اجازه داده نشود که جهت دستیابی به رشد قدی و اندامها و سرو گردن و دست و پاهایتان کشیده شوند چون نه تنها هیچ تأثیری در افزایش قد و طول اندام‌ها ندارند بلکه خطرات زیادی از آسیب دیدن ستون مهره‌ها و مفاصل مهم و کتفا توام با دردهای جانکاه و طولانی مدت پدیدار می‌شوند.
- ۲ هرگونه استرس و اضطراب عامل کندی و مهار رشد فرد می‌شود از امکانات و سرگرمی‌ها و فعالیت‌های برطرف کننده اضطراب و استرس استفاده شود.
- ۳ رختخواب و تشک نامناسب ایجاد کننده درد و ناراحتی که منجر به بیداری‌های بی‌رویه و بد خوابی می‌شود هرچه زودتر باید جایگزین شود.
- ۴ ورزش‌های سنگین مثل وزنه برداری - بدنسازی - کشتی - فوتبالی و یا حمل بارهای سنگین تأثیر منفی در افزایش رشد قدی دارند اگر تعدیل و تنوعی در آنها صورت پذیرد.
- ۵ توجه داشته باشید صبح‌ها بعد از خواب شبانه قد فرد ۲،۵ سانت بلندتر از اندازه گیری قد در طول روز یا بعد از ظهر می‌باشد. چرا که در حالت خواب شبانه چندین ساعت بدن شما بطور افقی قرار دارد و فاصله ستون مهره‌ها از هم بیشتر است ولی وقتی چندین ساعت بصورت عمودی قرار می‌گیرید فشار وارده منجر به کاهش فاصله مهره‌ها گردیده و قد کاهش می‌یابد. بنابراین قد خودتان را همواره در ساعت معینی بعد از ظهرها کنترل نمایید.
- ۶ کودکان و نوجوانان و جوانان در پروسه رشد و بلوغ به تفکر مثبت وادارید و هر چه ممکن است با دادن آرامش خیال استرس آنها را تخلیه و اعتماد بنفس آنها را در هر زمین‌های تقویت نمایید. این ارتباط صمیمانه و تنگاتنگ نه تنها در رشد و بالندگی آنها بسیار مؤثر است بلکه آنها را در تمام زمینه‌های زندگی موفق و کارآمد بار می‌آورد.

تقویت سیستم دفاعی بدن موجبات افزایش قد را نیز فراهم می‌سازد

تعدادی از بیماری‌های دوران خردسالی و کودکی می‌توانند روند رشد و افزایش قد را مهار نمایند. تعدادی از این بیماری‌ها را می‌توان با واکسیناسیون‌های بجا و بموقع و تجدید و یادآوری‌های بعدی جلوگیری نمود و سایر بیماری‌های فاقد واکسن را نیز با گنجانیدن بعضی از ویتامینها و مواد معدنی که به سیستم ایمنی بدن مدد می‌رسانند از ابتلا به این بیماریها جلوگیری و با احتمال بروز آنها را به حداقل رسانید از جمله این عوامل می‌توان به ویتامین C که منابع غنی آنها را در مرکبات مختلف (پرتقال - لیموشیرین - نارنگی - گریپ فروت) یا سبزیجات تازه و فلفل‌های دلم‌های به رنگ‌های الوان و گوجه فرنگی و توت فرنگی و کیوی بدست آورد.

از جمله عوامل تقویت کننده و بازسازی و ترمیم سیستم ایمنی، خواب کافی و بموقع بعد از غروب آفتاب تلقی می‌شود.

حذف یا کاهش شدید استفاده از غذاهای فرآوری شده و فرآورده‌هایی که از روغن‌های جامد حیوانی و نباتی تهیه می‌شوند و حاوی مواد نگهدارنده، طعم دهنده و رنگ دهنده می‌باشند.

گستره وسیعی از مواد غذایی ارزشمندی وجود دارند که بهره گیری از آنها نه تنها یکی از سه اصل طلایی تغذیه (اصل تنوع) را محقق می‌سازد بلکه در چهارچوب رعایت تنوع غذایی گنجانیدن مواد غذایی نام برده شده به تقویت و بازسازی و کاهش بار شدید سیستم ایمنی و آماده ساختن آن برای دفاع جانانه در قبال عوامل بیماری را فراهم می‌سازد.

الف) خانواده توت‌های مختلف و میوه جات فصلی و محلی رنگارنگ و سبزیجات گوناگون برگی - ساقهای و ریش‌های با طعم و رنگ و رایحه متفاوت چه بصورت دور چین با سایر غذاها چه خام و بخارپز (ب) منابع پروتئین حیوانی، آبیان و ماکیان و گوشت‌های قرمز یا جایگزین آنها تخم مرغ - پنیر - کشک - ماست - دوغ و پروتئین‌های گیاهی که از منابع غلات و حبوبات و دانه‌ها و مغزها و انواع آجیل‌های تازه و تلفیق آنها با یکدیگر بمنظور افزایش ارزش بیولوژیکی پروتئین آنها و افزایش تراکم مواد مغذی آنها جهت تأمین نیازهای سلولی و جلوگیری از گرسنگی‌های پنهانی و سلولی بسیار تأثیر گذار می‌باشد.

ج) مایعات مخصوصاً آب عامل حفظ حیات و طاوت و تازگی بافت‌های بدن و رسانیدن مواد مغذی و ریز مغذی‌ها به تک تک سلولها، بافت‌ها و ارگان‌های مختلف و جمع آوری و انتقال مواد زاید و هدایت آنها به ارگان‌های دفعی بوده و اصولاً قسمت مهمی از ساختار بدن را نیز آب تشکیل می‌دهد (۸۵٪ در نوزادان و ۶۰٪ در بزرگترها) لذا در روز بین ۶ تا ۸ لیوان آب نوشیده شود تا عملکرد هضم و جذب و دفع و بازسازی سلولها دچار کاستی و کندی نشود. هیچ مایعی حتی آب میوه جات و سبزیجات تازه جایگزین آب تلقی نمی‌شوند. تحرک و فعالیت‌های متناسب و متعادل از ابزار کمک به روند رشد و حفظ سلامتی تلقی می‌شود تا زمانی که روند رشد قدی ادامه دارد و صفحات رشد هنوز بسته نشده اند انواع فعالیت‌های بدنی سبک و متعادل تأثیر غیر قابل تردیدی در ساخت و ساز و ترمیم و رشد کودکان و نوجوانان دارد. ورزش‌های مناسب عبارتند از شنا - دوچرخه سواری - پیاده روی - دو سبک - یوگا. ورزش‌هایی مثل بدمیتون - والیبال - بسکتبال در حدی که منجر به خستگی و کوفتگی نشود در سلامتی جسم و روح و دستیابی به روند رشد قدی در چهارچوب حداکثر ظرفیت‌های به ارث رسیده از طریق پدر و مادر و دودمان‌های آنها بسیار تأثیر گذار می‌باشد و اگر این فعالی‌های بدنی توام گردند با تغذیه مناسب و متعادل و متنوع و خواب زود هنگام کافی بعد از غروب آفتاب، تمام امکانات لازم برای دستیابی به رشد قدی و عضلانی و نمو فراهم می‌گردد.