

دکتر سیدضیاءالدین مظهری

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



رهنمودهای کلی برای افزایش قد

در طی شماره‌های پیشین مفصل راجع به تک تک عوامل مؤثر در رشد قدی با هم صحبت کردیم. در این شماره سعی نموده‌ایم بطور اجمالی، تلفیقی از موضوعات بیان شده و مروری بر نظرات قابل قبول اکثریت متخصصان و پژوهشگران داشته باشیم. باهم مهمترین رهنمودها جهت افزایش قد را بررسی می‌نماییم.

مهم‌ترین توصیه‌های کاربردی جهت افزایش قد

۱ بیشترین رهنمودها به نقش غیر قابل تردید یک برنامه تغذیه متناسب و متعادل و متنوع در بردارنده تمامی درشت و ریز مغذی‌های مورد نیاز در هزار روز اول زندگی (۲۷۰ روز دوران حاملگی و سال‌های اول در ایام رویانی و جنینی و نوزادی و کودکی) می‌باشد. در حقیقت در هزار روز اول، برای تمام عمر برنامه‌ریزی بنیادی صورت می‌پذیرد. البته بهره‌مندی از یک سبک زندگی مناسب و تغذیه متعادل علاوه بر این دوران‌ها در نوجوانی و جوانی و تمامی دوران‌های زندگی جهت رشد و بالندگی و جان و توان مقابله با تقابلات محیطی و افزایش امید به زندگی طولانی در تمامی برهه‌های زندگی لازم می‌باشد زیرا که کلیه سنگ بنای ساختاری - هدایتی و تأمین انرژی را برای فعالیت ارگان‌های حیات بخش غیرارادی و ارادی و رشد و ترمیم را در قالب تأمین پروتئین و انواع اسید آمینه‌های ضروری و غیر ضروری، ویتامین‌های محلول در آب و چربی - مواد معدنی ساختاری و حمایتی و کربوهیدرات‌ها (تک، دو و چند قندی) و اسیدهای چرب (دارای یک و چند باند مضاعف اشباع نشده) را در حد متعادل در هر برهه‌ای از سنین مختلف تأمین می‌نماید.

البته مایعات و آب سالم و گوارا، میان وعده‌های بین روز و عصرانه و قبل از خواب و گنجاندن چهار گروه اصلی در جیره روزانه (نان و غلات و سبزیجات و میوه‌های گوناگون) در هر فصلی از سال و شیر ولبنیات و گوشت‌های قرمز و سفید (ماکیان و آبزیان) و یا جایگزین نمودن آنها از طریق تلفیق حبوبات و غلات و تخم مرغ و انواع دانه‌ها و مغزهای روغنی در حد نیاز در هر برهه‌ای از زندگی از اهم واجبات می‌باشد.

۲ نقش خواب بموقع، راحت و عمیق یکی از عوامل مهم تأثیرگذار، ترشح کافی هورمون رشد است که چند ساعته بعد از خواب عمیق رخ می‌دهد. کودکان و نوجوانان و جوانان حتی میانسالان و سالمندانی که طالب رشد و بالندگی و ترمیم و بازسازی و سم زدایی و پویایی جسم و فکر و اندیشه خود می‌باشند باید از شب بیداری و روز خوابی‌ها پرهیز نمایند. هیچ عاملی جایگزین یک خواب راحت و عمیق زود هنگام بعد از غروب آفتاب نمی‌گردد.

۳ از جمله مهم‌ترین فاکتورهای زندگی و ادامه حیات با نشاط و سالم، تنفس عمیق و صحیح و تأمین اکسیژن کافی بدون آلودگی می‌باشد. باید سعی شود که در هر دم و بازدم (در هوای آزاد که عاری از ریزگردها و گازهای سمی بوده) علاوه بر استفاده از ظرفیت کامل ریه‌ها با تنفس عمیق، تنفس شکمی را نیز با کشیدن دیافراگم بداخل شکم و افزایش حجم هواگیری ریه‌ها، اکسیژن کافی را به تک تک سلول‌ها هدایت و گاز کربنیک آنها را گرفته با بازدم کامل به بیرون از بدن هدایت نمود.

۴ گرچه هر نوع فعالیت و ورزش‌های مختلف برای توانمند ساختن عضلات و ارگان‌ها بسیار مفید و تأثیرگذار می‌باشد، اغلب پژوهشگران عرصه سلامتی، به ورزش‌های کششی بهای بیشتری می‌دهند. بکارگیری ورزش‌های کششی و پرشی سبک بدنی در دوران رشد تأثیر زیادی در افزایش قد دارند و موجبات افزایش طولی ستون مهره‌ها و استخوان‌های بلند را فراهم و به افزایش ترشح هورمون رشد نیز کمک می‌نمایند.

۵ شنا یکی از ورزش‌های تأثیرگذار بر سرعت بخشیدن به روند افزایش رشد قدی تلقی می‌شود البته اگر بمدت معین و بدفعات در طول هفته از سال‌های کودکی آغاز و ادامه داده شود. فرم‌های مختلف شنا بهترین وسیله بکارگیری تمامی عضلات بدن و تقویت آن‌ها می‌باشد و فعالیت‌های ورزشی خارج از آب بر استحکام و تراکم استخوان‌های تشکیل دهنده اسکلت می‌انجامد.



۶ تقویت اعتماد بنفس پرورش و تقویت اعتماد بنفس یکی از مهم‌ترین فاکتورهای مؤثر در هر زمینه‌ای می‌باشد. افرادی که همه چیز دارند ولی فاقد اعتماد بنفس و خودباوری هستند در عرصه زندگی حتی در دستیابی کامل به زمینه‌های زنتیکی و موروثی خود از آغاز زندگی موفق نخواهند شد. از این رو در پرورش خودباوری و تقویت اعتماد بنفس غنچه‌های زندگی مان سعی کافی و کوشش واقعی باید بعمل آوریم.



۷ از آغاز تغذیه تکمیلی و تمام دوران کودکی و نوجوانی، سبک زندگی و منش غذاخوردن را به کودکان آموزش باید داد. عدم تعجیل در غذاخوردن، جویدن کامل غذاها و عادت به قیول و میل کردن سبزیجات خام و پخته و میوه‌های رنگارنگ و متنوع و دوری از مصرف هله هوله و نوشابه‌های رنگارنگ در دستیابی به ظرفیتهای کامل به ارث رسیده تأثیرگذار خواهد بود.



۸ عادت دادن کودکان به نوشیدن آب یکی از وظایف آب، افزایش میزان سوخت و ساز یا متابولیسم بدن می‌باشد. نوشیدن آب بموقع و بجا در طول شبانه روز امکان هضم و جذب بدن را افزایش می‌دهد. موادمغذی محلول در آب، میلیاردها سلول تشکیل دهنده و سازنده بافت‌های تخصصی را حمل و تحویل می‌دهد و مواد غیر ضروری و سموم انتقال داده شده در طی فرایند شکستن مولکول‌های دریافتی را جمع آوری و از طریق مجاری دفعی بصورت (عرق و بخارات تنفسی و...) به بیرون می‌راند و دمای بدن را در تمام فصول سال تنظیم و ثابت نگه می‌دارد. از این رو علاوه بر استفاده از تغذیه متناسب و متعادل، نوشیدن آب کافی چه بصورت خالص چه بصورت ترکیبات منابع غذایی مصرفی باید همواره مدنظر قرار داده شود.

۹ انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن و سال و وضعیت فیزیولوژیکی و تناسب وزن و قد بطور مرتب و منظم که منجر به خستگی و بی حوصلگی و گرسنگی نگردد، نه تنها موجبات نشاط و سرزندگی را فراهم می‌سازند بلکه به تولید و ترشح هورمون رشد نیز منجر می‌گردد. مخصوصاً به کودکان و نوجوانان و جوانان در هر سن و جنس باید عادت داد از انواع ورزش‌های کششی و پرشی مثل بدمیتون - پینگ پونگ - بسکتبال - والیبال - شنا - پیاده روی - دوچرخه سواری - حرکات موزون و حرکات یوگا چه بصورت کشش‌های روزانه و چه بصورت عادت، متمرکز شده و از مزایای آن برخوردار شوند.

