

8 راهکار برتر برای افزایش قد و رشد سریع تر کودکان

مطالعات نشان می‌دهد که اکثر افراد در اواسط دهه بیست سالگی رشد قدی شان متوقف می‌شود؛ بنابراین، اگر هنوز کاملاً بالغ نشده‌اید، این بدان معنی است که شما می‌توانید چند سانتی متر دیگر قد بکشید، اما اینکه چقدر رشد می‌کنید بستگی به عوامل بسیاری دارد که در مطلب زیر توضیح داده می‌شود.

به گزارش ایلنا، بسیاری از افراد کوتاه قد، از قدشان ناراضی هستند، طبیعی است که قد بلند به دلایل بسیاری می‌تواند یک صفت مطلوب باشد. حتی اگر دلیل خاصی برای افزایش قد ندارید، قد بلند بودن مزایای بسیاری را به همراه دارد. این امر می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد، شما را از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند و ناراحت کننده نجات دهد، یا دسترسی را آسان کند و برای برداشتن وسیله‌ای از قفسه‌های بالا نیازی به استفاده از چهار پایه نخواهد بود.

اکنون اگر ژن‌های شما تصمیم بگیرند کوتاه قد باشند، آیا می‌توانید قد خود را بلندتر کنید؟ خوب، فقط درصد کمی از افراد با قد کوتاه می‌توانند قد بلندی داشته باشند. مطالعات نشان می‌دهد که اکثر افراد در اواسط دهه بیست سالگی رشد قدی شان متوقف می‌شود؛ بنابراین، اگر هنوز کاملاً بالغ نشده‌اید، این بدان معنی است که شما می‌توانید چند سانتی متر دیگر قد بکشید، اما اینکه چقدر رشد می‌کنید بستگی به عوامل بسیاری دارد که در مطلب زیر توضیح داده می‌شود.

عوامل موثر بر افزایش قد

چندین عامل وجود دارد که می‌تواند قد شما را به صورت مثبت یا منفی تحت تأثیر قرار دهد. به طور کلی می‌توان این فاکتورها را به صورت زیر طبقه بندی کرد:

۱. عوامل ژنتیکی

در بیشتر موارد، قد شما توسط عوامل ژنتیکی تعیین می‌شود. با این حال، اگر والدین شما هر دو قد کوتاه یا متوسط داشته باشند، به این معنی نیست که شما به همان سرنوشت دچار خواهید شد. قد یک ویژگی چندزنی است، به این معنی که تحت تأثیر طیف وسیعی از زن‌ها قرار دارد. اگر افراد زیادی در خاندان خانوادگی شما وجود دارند، احتمال دارد که این ژن قد بلند به شما منتقل شده باشد.

هیچ راهی برای محاسبه دقیق قد تا بزرگسالی وجود ندارد. اما می‌توانید از این فرمول ساده برای تخمین پتانسیل قد خود استفاده کنید:

قد پیش بینی شده سانتی متر = (جمع قد والدین شما + ۱۳) اگر پسر هستید یا - ۱۳ اگر دختر هستید) / ۲

پاسخی که می‌گیرید قد پیش بینی شده شما به اضافه یا منهای ۱۰ سانتی متر است. به خاطر داشته باشید که اگر این فقط یک تخمین تقریبی است، اما هنوز هم باید به قد نهایی که شما می‌رسید بسیار نزدیک باشد.



۲. عوامل غیر ژنتیکی

سایر عوامل غیر ژنتیکی نیز می‌توانند در پتانسیل رشد شما تأثیر بگذارند. بیشتر این عوامل توسط محیط تعیین می‌شود که فرد در حین رشد با آن در ارتباط است. قد بلند بودن با رشد همراه است؛ بنابراین، عواملی که مانع از رشد می‌شوند، تأثیر یکسانی بر قد شما نیز دارند.

برخی از عوامل غیر ژنتیکی که بر قد شما تأثیر می‌گذارد عبارتند از:

• قرار گرفتن در معرض دود تنباقو در هنگام جنینی

• بیماری در دوران کودکی یا بلوغ

• کیفیت مراقبت والدین پس از زایمان

• وزن کم هنگام تولد

در حالی که بسیاری از عوامل تعیین کننده قد از کنترل تان خارج هستند، چندین کار وجود دارد که می‌توانید برای رسیدن به قد کامل خود انجام دهید. با توجه به این نکته، در اینجا راههای برتر برای افزایش قد به صورت طبیعی وجود دارد.



نکاتی برای افزایش رشد طبیعی قد

۱. خواب کافی

وقتی صحبت از خواب آرام می‌شود، ناگفته پیداست که این یکی از مهمترین عوامل رشد سالم است. تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانان در حال رشد حداقل به ۸ ساعت استراحت شبانه نیاز دارند، ۱۱ ساعت می‌تواند در تقویت رشد سالم بسیار مؤثر باشد.

خواب کافی و با کیفیت بسیار حائز اهمیت است، زیرا بدن هنگام خواب رشد می‌کند و بافت جدید ایجاد می‌کند. مغز ما هورمون رشد را بطور خاص هنگامی که در چرخه عمیق و آرام خواب قرار داریم آزاد می‌کند؛ بنابراین، اگر خواب کافی ندارید، این امر می‌تواند منجر به تولید مقادیر اندک از HGH شود و از این رو شما را از رشد حداکثر قد باز دارد.

خوشبختانه چندین کار وجود دارد که می‌توانید برای داشتن خواب کافی انجام دهید. برای مبتدیان، حتماً وقت خود را طوری مدیریت کنید که ساعات کافی برای خوابیدن حتی بعد از یک روز طولانی داشته باشید. دوم اینکه، یک محیط خوب راحت ایجاد کنید تا بتوانید وابی راحت و عمیق را تجربه کنید. عواملی را که می‌توانند در خواب مانند نورهای قوی و سر و صداها اختلال ایجاد کنند از بین ببرید. همچنین، از نوشیدن نوشیدنی‌های کافئین دار قبل از رفتن به رختخواب پرهیز کنید، زیرا باعث اختلال در خواب می‌شوند.

به جای قهوه، قبل از رفتن به رختخواب، چای بابونه بنوشید، زیرا می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد. علاوه بر این، حمام گرم درست قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود بخشد.



تغذیه سالم برای رشد مناسب کاملاً ضروری است، مهم است که اطمینان حاصل کنید که تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شما برای رشد و نمو کامل دریافت می‌شود. نکته اصلی تغذیه سالم، پایبندی به یک رژیم غذایی متعادل و اجتناب از مصرف غذاهای ناسالم است. برای رشد حداکثری قد، باید عادات غذایی زیر را در نظر داشته باشد:

• دریافت مقدار کافی از ویتامین D.

ویتامین D. یک ماده مغذی حیاتی برای رشد سالم استخوان‌ها به ویژه در کودکان است. شما می‌توانید ویتامین D را از غذاهایی مانند ماهی، لبнیات، قارچ، تخم مرغ، گوشت، یونجه و توفو یا با قرار گرفتن در معرض نور خورشید کافی دریافت کنید.

• دریافت مقدار کافی از کلسیم

دریافت کلسیم نیز بسیار مهم است، زیرا استخوان‌ها برای رشد و نمو به این ماده مغذی نیاز دارند. منابع غنی کلسیم بیشتر شامل پنیر، سویا، ساردین، سبزیجات سبز، لبнیات و غلات غنی شده است.

• روی

صرف روی خود را با غذاهایی مانند نخود فرنگی، مارچوبه، تخم مرغ، شکلات و صدف افزایش دهید تا بیشتر به تقویت و رشد سلامتی خود کمک کنید. روی به ویژه در کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا عدم وجود آن باعث توقف رشد می‌شود.



سایر مواد مغذی جدا از موارد ذکر شده در بالا نیز نباید نادیده گرفته شوند، زیرا آن‌ها نیز در رشد مناسب نقش دارند. برای تأمین انرژی سلول‌ها و همچنین مقادیر کافی پروتئین به کربوهیدرات‌ها نیاز دارید تا بتوانید بلوک‌های ساختمانی اساسی مورد نیاز بدن را برای رشد بدن تأمین کنید. اگر مواد مغذی در رژیم غذایی شما کم است، می‌توانید با مصرف مکمل‌ها، شکاف غذایی را از بین ببرید.

تهیه یک برنامه غذایی مناسب

به عنوان یک قاعده کلی، باید سه وعده غذایی متعادل را در طول روز میل کنید. خوردن میان وعده‌های سالم در بین وعده‌های غذایی، متابولیسم شما را نیز افزایش می‌دهد و از این رو رشد سالم را تقویت می‌کند.

۳. ورزش منظم

انجام ورزش منظم یا بازی ورزشی مورد علاقه خود یکی از بهترین راههای افزایش قد است. کودکان و نوجوانان همیشه به انجام فعالیتهای بدنی تشویق می‌شوند، زیرا این باعث تقویت روند رشد می‌شود. حتی اگر از سن ۱۸ سالگی گذشته باشید، هنوز می‌توانید قبل از رسیدن به اواسط بیست سالگی، چند سانتی متر را به قد خود اضافه کنید.

دلایل علمی که تأثیر فعالیت بدنی بر رشد را نشان می‌دهند بسیار ساده است. اگر بدن از نظر جسمی فعال باشد، به مواد مغذی بیشتری احتیاج دارد. در نتیجه، افزایش در جذب مواد مغذی موجب بهبود روند رشد می‌شود. علاوه بر این، انجام ورزش منظم به تحریک هورمون‌های رشد کمک می‌کند.

هنگامی که یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی، ورزش به طور منظم با هم ترکیب می‌شوند مطمئناً به رشد قد شما کمک می‌کند. برخی از بهترین ورزش‌ها و ورزش‌هایی که می‌توانند قد را افزایش دهند شامل موارد زیر است:

• شنا کردن

یکی از بهترین تمرینات کامل بدن، شنا است یک ورزش عالی که می‌تواند به قد بلندتر کمک کند. شنا باعث کشیدگی عضلات می‌شود و اگر آن را از سنین پایین شروع کنید، به شما در رسیدن به قد بلند کمک می‌کند.

با این وجود، شما باید حداقل ۲ ساعت در روز به مدت ۴ تا ۵ روز در هفته شنا کنید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید.

•تمرینات حلقه (بارفیکس)

آویزان شدن از یک نوار افقی با بازوهای کشیده شده یک روش موثر برای افزایش قد است. برای انجام صحیح تمرینات بارفیکس، بعد از آویزان شدن از بارفیکس حدود ۱۰ ثانیه در همان حالت بمانید و این کار را چندین بار تکرار کنید.

برای کشش بهتر، پاهای خود را به سمت بالا بیاورید تا موازی با زمین باشد و برای چند ثانیه در آن موقعیت خود را نگه دارید. اگر می‌خواهید این کار تأثیر مثبتی داشته باشد، باید چندین بار در هفته این حرکت را انجام دهید.

•تمرینات رساندن دست به انگشتان پا

رساندن انگشتان دست به انگشتان پا یکی از تمرینات کششی است که می‌توانید برای افزایش قد انجام دهید. هنگامی که برای لمس کردن انگشتان پا خم می‌شوید، این حرکت ستون فقرات را کشیده‌تر می‌کند. این حرکت می‌تواند هنگام ایستادن یا نشستن انجام شود و این یک روش عالی برای گرم کردن قبل از شروع تمرینات شدید است.

•کشش

کشش فوق العاده مانند رساندن دست به انگشتان پا، یک تمرین عالی دیگر است که احتمالاً به شما کمک می‌کند قد بلندتر شوید. برای انجام این تمرین ساده، بایستید و دست‌های خود را تا جایی که می‌توانید بالا سر خود بکشید.

کشش به سمت عقب را کمی افزایش می‌دهد و باید بتوانید کشش ستون فقرات را احساس کنید. ترکیب این تمرین با رساندن دست به انگشتان پا به شما در تکمیل تکرارهای کامل کشش بدن کمک می‌کند. در حالت ایده آل، در حین حرکت بدن خود را برای حدود ۴ تا ۷ ثانیه در آن شرایط نگه دارید و سپس چندین بار این تمرین را تکرار کنید.

• طناب

پرش از طناب فقط یک بازی سرگرم کننده برای کودکان نیست بلکه یک تمرین عالی برای افزایش قد است. هنگام طناب زدن بدن شما در حالی که پشت و ستون فقرات کشیده می‌شود، راست می‌ماند. خم شدن مداوم در زانوه ا باعث می‌شود که ماهیچه‌های ساق پا به صورت عمودی کشیده شوند. این حرکات فیزیکی بدنه در کنار هم توده استخوانی را در قسمت پایینی پaha اضافه می‌کنند، که سبب افزایش چند سانتی متری قد می‌شود.



۴. عادت به تمرین صاف نگه داشتن بدن

بسیاری از افراد به دلیل شکل گیری عادات نادرست هنگام نشستن برای کار با رایانه یا هنگام استفاده از گجتها و گوشی‌ها، بدن شان وضعیت بدی دارد. با گذشت زمان، این عادت‌ها باعث خم

شدن ستون فقرات می‌شوند. این فرم خمیده در قسمت بالای بدن باعث کاهش قد طبیعی شما می‌شود و منجر می‌شود تا کوتاهتر از آنچه که هستید به نظر برسید. از طرف دیگر، حالت خوب بدن سر را در راستای ستون فقرات قرار می‌دهد. این می‌تواند چند سانتی متری به قد شما بیفزاید.

اگر وضعیت بدی دارید، نگران نباشید. بسیاری از تمرینات کششی وجود دارد که می‌تواند آسیب‌های ناشی از عادت نادرست نشستن را اصلاح کند. تمرین‌های ایده آل برای انجام این کار بستگی به نوع انحنای غیر طبیعی ستون فقرات شما دارد. برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، در وهله اول حتماً عادت‌های خوب درست نشستن را تمرین کنید. برای ایجاد عادت‌های خوب زمان لازم است و روش‌های زیادی برای ترکیب آن‌ها در کارها و امور روزمره وجود دارد.

برای شروع در هنگام، شانه‌های خود را عقب نگه دارید و در هنگام پیاده روی تمام وقت چانه را بالا نگه دارید. اگر غالباً از رایانه یا وسایل دستی دیگری مانند تبلت و تلفن‌های هوشمند استفاده می‌کنید، اگر مجبور به استفاده از آن‌ها برای مدت زمان قابل توجهی هستید، از استفاده آن‌ها به مدت طولانی خودداری کنید یا کمی استراحت به خود بدھید. خستگی زیاد باعث می‌شود که شما در موقعیت‌های نادرست و بدی قرار بگیرید که فشار زیادی به ستون فقرات یا گردن شما وارد می‌کند. همچنین باید هنگام استفاده از این گجتها خود را در شرایط مناسب قرار دهید و ارگonomی صحیح استفاده از آن‌ها را فرا بگیرید. حتی اگر عادات خوب باعث رشد شما نشود، اما می‌توانند شما را قد بلندتر نشان دهند.



۵. تقویت سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن نقش اساسی در رشد قد شما دارد. با داشتن سیستم ایمنی قوی، بیماری‌ها نمی‌توانند روند سلامتی و رشد را کند کنند. توانایی مقابله با بیماری‌ها به ویژه در نوجوانی و سن رشد بسیار مهم است. در حالی که برخی بیماری‌ها می‌توانند در دوران کودکی یا بلوغ مانع از رشد و نمو شوند، اما خبر خوب این است که شما می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را با صرف وعده‌های غذایی سالم تقویت کنید. به جای خوردن غذاهای فرآوری شده، رژیم غذایی خود را سرشار از غلات کامل، لبیات کم چرب، پروتئین، میوه و سبزیجات متنوع کنید.

مرکبات مانند انگور، پرتقال و لیمو که سرشار از آنتی اکسیدان هستند و به مقابله با اثرات مضر رادیکال‌های آزاد برای حفظ بدن از بیماری‌ها کمک می‌کنند. از طرف دیگر، غذاهایی مانند ماهی،

روغن کبد COD و آجیل‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را به وفور ارائه می‌دهند که به تقویت کننده عملکرد سیستم ایمنی بدن معروف هستند.

۶. نوشیدن مقدار زیادی آب

نوشیدن مقدار زیادی آب شما را به یک غول بلند تبدیل نمی‌کند، اما بدن برای رسیدن به پتانسیل رشد کامل خود باید آبرسانی شود. در زمان قد کشیدن، از نوشیدن آب غافل نشوید. با این حال، آب هضم را بهبود می‌بخشد، سوموم را از بدن خارج می‌کند و متابولیسم شما را بهبود می‌بخشد. به همین ترتیب، تأثیر مستقیمی بر قد شما خواهد گذاشت.

برای دستیابی به سلامتی مطلوب باید حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید. راه عالی دیگر برای مرطوب نگه داشتن بدن، خوردن میوه‌های حاوی آب و سبزیجات مانند هندوانه و خیار است.



۷. دوری از موانع رشد قد

برخی از مهار کننده‌های رشد می‌توانند مانع از رسیدن به قد طبیعی شما شوند، البته می‌توانید با جلوگیری از آن‌ها، این عوامل خارجی را از تأثیرگذاری بر قد خود بازدارید.

مواد مخدر و الکل دو مورد از مهم‌ترین عوامل مانع از رشد هستند که باید بهر قیمتی از مصرف آن‌ها جلوگیری کرد، زیرا این مواد در رشد طبیعی دخالت می‌کنند. همچنین مشخص شده است که استروئیدها در سن جوانی رشد را متوقف می‌کنند؛ بنابراین اگر هنوز نوجوان هستید، از این داروها نباید مصرف کنید، زیرا باعث بسته شدن صفحات رشد و مانع از رشد استخوان‌ها می‌شوند. در حقیقت، تحقیقات نشان می‌دهند، کودکان و نوجوانانی که از داروهای آسم حاوی دوزهای اندک (نوعی استروئید) استفاده می‌کنند، معمولاً چند سانتی متر قد کوتاه‌تری نسبت به همسالان سالم خود دارند.

به غیر از استروئیدها، داروها و الکل، کافئین نیز می‌تواند در رشد خصوصاً در کودکان خردسال اختلال ایجاد کند. این رشد را به طور مستقیم مهار نمی‌کند، اما شما را از خواب سالم باز می‌دارد. از آنجا که هر دو کودک و نوجوان ۸ تا ۱۱ ساعت خواب نیاز دارند تا به درستی رشد پیدا کنند، کافئین زیاد می‌تواند منجر به خواب ناکافی شود که به نوبه خود منجر به قد کوتاه می‌شود.

۸. استفاده از مکمل‌های " بلندی قد"

هنگام جستجوی نکات و اطلاعاتی درباره نحوه افزایش قد در اینترنت، به احتمال زیاد با مکمل‌هایی مواجه می‌شوید که ادعا می‌کنند شگفتی‌هایی در قد شما ایجاد کنند. در بیشتر موارد، مکمل‌ها فقط ترکیبی از مواد معدنی، ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی هستند که باعث تقویت روند رشد می‌شوند؛ بنابراین، بدون استفاده از تحقیقات کافی درباره آنچه که در واقع وجود دارد، فوراً از این مکمل‌ها استفاده نکنید. برخی از این مکمل‌ها می‌توانند عوارض جانبی جدی ایجاد کنند و برخی دیگر نیز تاثیری ندارند.



۹. ملاقات یک پزشک

اگر خواهر و برادرهای بزرگتری دارید که کامل رشد کرده اند قد بلندی دارند، و شما هنوز به نظر نمی‌رسد مانند آن‌ها بلند شده اید، پس ملاقات یک پزشک ایده خوبی است. شرایطی که باعث اختلال در رشد انسان می‌شود شایع نیست، اما وجود دارند. یک متخصص بهداشت می‌تواند به شما در مقابله با چنین مشکلاتی کمک کند و شانس رشد را به طور کامل افزایش دهید.

برخی از شرایط کودکی مانند نرمی استخوان در سنین کودکی باعث توقف رشد می‌شوند. این شرایط همچنین با رسیدن کامل به بلوغ کامل جسمی، به رشد کامل نمی‌رسند. پزشک قادر خواهد بود گزینه‌های زندگی سالم را ارائه دهد که به شما کمک می‌کند تا حد ممکن به حداکثر پتانسیل رشد خود نزدیک شوید.

۱۰. عمل جراحی

عمل جراحی افزایش طول پا نیز یکی از مداخلات پزشکی مدرن است که بسیاری از افراد سالم به امید افزایش قد، به دنبال آن هستند. در اصل این روش شامل شکستن درشت نی و استخوان درشت نی (استخوان در قسمت پایینی پا یعنی ساق) و قرار دادن میله تلسکوپی بین آنها است. میله خارج از پا قرار می‌گیرد و باید چندین بار در طول روز تنظیم شود. در هر بار تنظیم، میله هر دو استخوان را به این امید که بافت جدید شکاف را پر کند، می‌کشد. میله‌های تلسکوپی استخوان‌ها را روزانه حدود ۱ میلی متر از هم دور می‌کند، اما کل روند می‌تواند تا ۶ ماه ادامه داشته باشد و به دنبال آن ۳ تا ۶ ماه دیگر فیزیوتراپی لازم است.

عمل جراحی در صورت موفقیت آمیز بودن فقط در حدود ۷ سانتی متر به قد فرد اضافه می‌کند. با این حال، ۳ اینچ برای یک فرد با قد کوتاه می‌تواند کاملاً مهم و چشمگیر تلقی شود. البته به خاطر داشته باشید که این روش باید آخرین راه حل باشد، زیرا بسیار گران، دردناک است و ممکن است عوارض شدیدی به همراه داشته باشد.

این لیست راه‌های برتر افزایش قد و بلند شدن است. به یاد داشته باشید که بهترین راه برای افزایش قد شما با اتخاذ راه حل‌های طبیعی است که در بالا به اشتراک گذاشته شده است.