

# روشهای طبیعی افزایش قد

ممکن است شما احساس کنید دوستان رشد ناگهانی کرده و شما خیلی کوتاهتر مانده اید. شاید بقیه اعضای خانواده تان بلند هستند و شما نگرانید که بتوانید به اندازه آنها برسید. حقیقت این است که قد یک شخص توسط عواملی که خارج از کنترل هستند تعیین می گردد یعنی ژن ها.

قد ما توسط ژنتیک و اثرات محیطی که در آن زندگی می کنیم تعیین می شود. پیش از آنکه پنجره یا دریچه رشد بسته شود شما می توانید از تکنیک ها و تمرین های ذکر شده در این مقاله برای کمک به رشد قدی تان استفاده کنید .

لازم است بدانیم فاکتورهای زیادی وجود دارد که بر قد تاثیر می گذارند و می توانند کنترل شوند، گروهی از عادات طبیعی، تکنیک ها و رژیم های غذایی که می توانند توانایی شما را برای بلند شدن ارتقا دهند. بنابراین اگر هنوز در سن رشد هستید برای آگاهی از روش های طبیعی که می توانند به بلند قد شدن شما کمک کنند این مقاله را بخوانید.

## رژیم غذایی متعادل مصرف کنید

وقتی شخصی اندام چاق دارد کوتاه تر به نظر خواهد رسید. از این گذشته، اندام متناسب همراه به تغذیه درست شما را بلند تر می کند و باعث می شود احساس بهتری داشته باشید!

مطمئن شوید که بدنتان همه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز را دریافت می کند این امر به رشد قدی کامل شما کمک خواهد کرد. مکمل های متناسب با گروه سنی خودتان مصرف کنید، هر روز همراه با صبحانه و سعی کنید غذاهای معینی را در رژیم خود بگنجانید:

به میزان کافی کربوهیدرات مصرف کنید و از دریافت کالری مورد نیاز بدنتان مطمئن شوید زیرا بدن برای رشد به این مواد نیاز دارد. نشان داده شده است که مصرف ۵۰۰ میلی گرم نیاسین یا ویتامین ب ۳، سطح هورمون رشد را افزایش می دهد البته تنها در صورتی که با شکم خالی مصرف شود.

میزان بالایی از پروتئین بدون چربی بخورید. پروتئین بدون چربی از قبیل گوشت سفید مرغ، ماهی، سویا و لبنیات به رشد عضلات و سلامت

استخوان کمک می کند . بهتر است از کربوهیدرات های ساده مثل پیتزا، کیک ها، شکر و نوشابه دوری کنید. میزان زیادی پروتئین مصرف کنید ( گوشت، تخم مرغ، غلات). پروتئین ها مهیاکننده واحدهای ساختاری ضروری برای رشد بدن شما هستند. حداقل یکی از وعده های غذایی روزانه شما باید سرشار از پروتئین باشد.

**میزان بالای کلسیم مصرف کنید.** کلسیم موجود در سبزیجات سبزرنگ پر برگ مثل اسفناج و کلم پیچ و در لبنیات (ماست و شیر)، به سلامت استخوان کمک می کند.

به میزان کافی روی دریافت کنید، مطالعات، اگر چه تا کنون بدون نتیجه بوده اند، به ارتباط محتمل بین کمبود روی و توقف رشد در پسرها اشاره دارد. از منابع غذایی غنی از روی می توان صدق دریایی، جوانه گندم، کدو تنبل و تخمه کدو ، گوشت بره، بادام زمینی و خرچنگ را نام برد.

به حد کافی ویتامین D دریافت کنید. ویتامین D رشد عضلات و استخوان را در کودکان ارتقا می دهد و نشان داده شده است که کمبود آن باعث چاقی در دختران نوجوان می شود. ویتامین D در ماهی، یونجه یا قارچ یافت می شود.

**طبق یک برنامه منظم غذا بخورید.** شما باید سه وعده در روز غذا بخورید با میان وعده های کوچک مابین صبحانه و ناهار و ناهار و شام. سعی کنید این برنامه منظم را تقریباً هر روز رعایت کنید.

## ۲- ورزش کنید .

متأسفانه اگر رشد صفحات رشد استخوانها (که باعث رشد طولی استخوان می شود) به علت سن شما بسته شده باشد ورزش کردن اثری بر میزان رشدتان ندارد. اما اگر شما از شنا کردن، دویدن، یوگا، دوچرخه سواری در بین سایر ورزش ها لذت می برید و رشد شما متوقف نشده است ورزش همراه با تغذیه درست و خواب کافی می تواند به رشد شما کمک کند.

ورزش های پرشی مانند طناب زدن، رقصیدن، حتی بارفیکس را متناوباً انجام دهید. فعالیت داشته باشید. بیرون بروید و حداقل روزی ۳۰ دقیقه ماهیچه هایتان را به کار بیاندازید.

به باشگاه بروید، ملحق شدن به یک باشگاه می تواند دستگاہ هایی را در دسترس شما قرار دهد تا تمرین های خوبی برای عضله سازی انجام

دهید. این کار انگیزه شما را برای ورزش حفظ می کند. به یک تیم ورزشی ملحق شوید. افرادی که ورزش های تیمی انجام می دهند می توانند از طبیعت رقابتی شان برای سوزاندن کالری اضافی استفاده کنند و امیدوار باشند که اندام بلندتری خواهند داشت. مزیت ورزش های تیمی این است که تشخیص نمی دهید در حال انجام ورزش هستید و زمان خیلی سریع و مطلوب می گذرد.

اگر امکان ورزش کردن ندارید در اطراف محل زندگی تان پیاده روی کنید. اگر سرتان شلوغ است و وقتی برای هیچ کاری ندارید بلند شوید و تا فروشگاه نزدیک منزلتان پیاده روی کنید. یا پیاده به کتابخانه یا مدرسه بروید.

انجام ورزش های کششی اثرات مفیدی دارد. شایعاتی وجود دارد که می گویند با انجام ورزش های خاصی " بلندتر شوید" و ادعا می کنند که این ورزشها بعد از سن رشد هم به رشد طولی شما کمک می کند. ولی متأسفانه اینطور نیست، همانطور که در بالا اشاره شد هنگامیکه صفحات رشد استخوان بسته شوند امکان بلند قد شدن وجود ندارد. بنابراین، هیچ مدرک و سند علمی وجود ندارد که تایید کند شما می توانید با ورزش های کششی بلند قد تر شوید. کشش ممکن است وضعیت و حالت بدنتان را خوب کند بطوریکه می تواند باعث شود بلندتر به نظر برسید یا کوتاه بودننتان را مخفی کند اما نمی تواند به قالب بدن شما اینچی اضافه کند.

## ۳هر شب به اندازه کافی بخوابید

خوابیدن ، زمانی است که بدن ما فرصت رشد پیدا می کند، بنابراین خوابیدن زیاد باعث رشد خواهد شد. اگر در سن قبل از نوجوانی یا هنوز زیر ۲۰ سال سن دارید هر شب بین ۹ تا ۱۱ ساعت بخوابید.

هورمون رشد انسانی (HGH) به طور طبیعی در بدن تولید می شود به ویژه در طی خواب عمیق یا خواب با موج آرام. به نظر می رسد خواب ترشح هورمون رشد از هیپوفیز را تحریک می کند.

تحقیقات انجام شده بیان می کنند که کودکان در سنین نوجوانی و قبل از آن به ۸٫۵ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. به این دلیل که رشد بدن و بازسازی بافتها در حالت استراحت رخ می دهد. محیط خوابتان را تا حد امکان آرام نگه دارید و سعی کنید صدا و نورهای اضافی را حذف کنید. اگر در خوابیدن مشکل دارید قبل از خواب، یک دوش آب گرم یا نوشیدن یک فنجان چای بابونه را امتحان کنید. هورمون رشد به عنوان یک دارو گاهی اوقات تحت نظر پزشک برای برخی

افراد تجویز شده و برای فرد تزریق می شود . کرم های هورمون رشد ، پودرها ، قرص یا آمپول های تجویز نشده این هورمون از نظر پزشکی پرخطر بوده و می توانند عوارض جانبی جدی داشته باشد . قبل از مصرف هر فرم دارویی از این هورمون حتما با پزشک متخصص مشورت کنید .

## **ر ۴ آگاه باشید که بیشینه قد شما توسط ژنتیک تعیین خواهد شد**

دانشمندان محاسبه کرده اند که ۶۰ تا ۸۰ درصد قد شما توسط ژنها تعیین می گردد. متأسفانه، دو حالت وجود دارد: یا شما ژن بلندی قد را دارید یا خیرمنطور از این جمله این نیست که اگر والدین شما کوتاه قدند شما هم قد کوتاه خواهید شد و رشد نخواهید کرد ، این تنها به این مفهوم است که داشتن والدین کوتاه قد یعنی احتمال کوتاه قد شدن شما وجود دارد.

قد یک صفت چندژنی است یعنی توسط چندین ژن مختلف تحت تاثیر قرار می گیرد. داشتن پدر و مادر کوتاه لزوماً به این معنی نیست که شما کوتاه قد خواهید شده‌مینطور داشتن والدین بلند قد شما را بلند قد نخواهد کرد. اما بیشتر افرادی که خانواده ای کوتاه قد دارند، احتمالاً خودشان هم کوتاه قد خواهند شد. با این حال دلسرد نباشید. حقیقت این است که شما نمی توانید بدانید چقدر قد خواهید کشید مگر اینکه به رشد کامل فیزیکی در سن ۲۰ سالگی برسید.

**میزان بلندی قدتان را محاسبه کنید. شما می توانید بر اساس بلندی والدین تان قد خود را پیش بینی کنید:**  
**قد پدر و مادرتان را با هم جمع کنید.**  
**اگر پسر هستید ۵ اینچ (۱۳ سانتی متر) به آن اضافه کنید و اگر دختر هستید ۵ اینچ (۱۳ سانتی متر) از آن کم کنید.**

**عدد به دست آمده را تقسیم بر ۲ کنید.**  
**پاسخ قد پیش بینی شده شماست. توجه کنید که این محاسبه قطعی نیست اما نسبتاً به واقعیت نزدیک است.**

## ۵) سعی کنید رشدتان متوقف نشود.

شاید نتوانید کار زیادی انجام دهید تا قدتان را بلند کنید اما می‌توانید چندین قدم بردارید تا مطمئن شوید قدتان توسط عوامل محیطی تحت تاثیر قرار نگیرد و اصطلاحاً نسوزد. به نظر می‌رسد مصرف الکل و مواد مخدر در سنین جوانی در متوقف کردن رشد دخیل هستند؛ سوء تغذیه نیز به همان اندازه می‌تواند شما را از رسیدن به قد کامل باز دارد.

آیا کافئین واقعاً رشد شما را متوقف می‌کند؟ مطالعات علمی نشان می‌دهد که، خیر، کافئین رشد را متوقف نمی‌کند. اما کافئین می‌تواند جلوی خواب منظم و کافی و عمیق شما را بگیرد. کودکان و جوانان نیاز دارند که حدود ۹ تا ۱۰ ساعت بخوابند و کافئین می‌تواند به توانایی خواب درست در شما آسیب وارد کند.

آیا سیگار کشیدن واقعاً جلوی رشد را می‌گیرد؟ اثرات سیگار کشیدن و دود بر شاخص جرم بدن هنوز قطعی و ثابت شده نیست. بر اساس منبع سلامت اینترنت دانشگاه کلمبیا، اگر چه مطالعات انجام شده قطعی نیستند ولی تحقیقات جدید پیشنهاد می‌کنند کودکانی که سیگار می‌کشند یا در معرض دود سیگار هستند از کودکانی که در این شرایط نیستند کوتاه‌ترند.

آیا استروئیدها رشد را متوقف می‌کند؟ البته. استروئیدهای آنابولیک رشد سلول را در کودکان و نوجوانان مهار می‌کنند، همراه با پایین آوردن تعداد اسپرم، کاهش سایز سینه، بالا بردن فشار خون و فرد را در معرض حمله قلبی قرار می‌دهند. کودکان و نوجوانانی که از آسم و آلرژی رنج می‌برند و از اسپری برای باز کردن مسیرهای تنفسی استفاده می‌کنند، که حاوی دوز پائینی از استروئید هستند، به طور متوسط نیم اینچ از دیگر افرادی که از این داروها استفاده نمی‌کنند کوتاه‌ترند.

## ۶) سیستم ایمنی‌تان را قوی نگه دارید.

برخی از بیماری‌ها در کودکان می‌توانند رشد را متوقف کنند. بسیاری از این بیماری‌ها با واکسیناسیون‌های رایج در دوران کودکی مهار می‌شوند، همان‌طور که همه ما این واکسیناسیون‌ها را در کودکی انجام داده‌ایم، اما برای اطمینان میزان فراوان ویتامین C بخورید (در میوه‌هایی از قبیل پرتقال، گریپ فروت و لیمو یافت می‌شود) و هنگامیکه احساس بیماری می‌کنید به حد کافی استراحت کنید.

سیستم ایمنی تان را با خوردن غذای تازه قوی کنید. سعی کنید از غذاهای فرآوری شده، غذاهای بدون کالری یا با چربی بالا و غذاهای هیدروژنه مثل مارگارین اجتناب کنید.

تنوع بالایی از غذاهای سالم مصرف کنید. تنوع بالایی از میوه ها، سبزی های فراوان، حبوبات، منابع پروتئین از قبیل شیر، پنیر، ماهی و آجیل و دیگر غذاهای غنی از آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب امگا ۳ را برای داشتن سیستم ایمنی سالم تر مصرف کنید.

## ۷ حالت ایستادن خوبی داشته باشید

همیشه صاف بایستید بجای اینکه پشتتان را خم کنید. شانه هایتان را به بیرون و کمی رو به عقب بدهید. داشتن وضعیت ایستاده مناسب باعث می شود شما بلند تر به نظر برسید .

قوز کردن و انداختن شانه ها می تواند انحناى ستون فقرات شما را در حین رشد در مسیر بدی قرار بدهد. شانه ها ی تان را رو به عقب، چانه را بالا نگه دارید. با هدف راه بروید به جای اینکه خمیده و با نگاه پایین و گوشه چشم باشید و سعی کنید و قتی روی صندلی هستید مستقیم بنشینید. حتی اگر بلند قد نشوید یک وضعیت خوب بدنی باعث می شود بلندتر به نظر برسید.

## ۸ لباس های جذب و اندازه بدنتان بپوشید.

لباس های اندازه بدن خطوط بدنتان را واضح می کند. اگر لباس های شل بپوشید آن خطوط را محو می کند و سبب می گردد کوتاه تر به نظر بیایید. البته لباس های جذبی که باعث می شود احساس بهتری داشته باشید نه آنهایی کهاز پوشیدنشان احساس عصبی بودن و ناراحتی می کنید.

## ۹ قدتان را بلند تر کنید.

دختران همیشه می توانند کفش پاشنه بلند بپوشند. از پوشیدن کفش های تخت اجتناب کنید و به جای آن کفش پاشنه بلند بپوشید.

## ۱۰ بهترین ویژگی بدنتان را نشان دهید.

اگر پاهای بلند دارید شلوراک یا دامن کوتاه بپوشید تا پاهایتان را های لایت نشان دهید. از پوشیدن پا بندها و گرم کن هایی که پاهایتان را کوتاه نشان می دهد اجتناب کنید زیرا باعث می شود

کوتاهتر به نظر برسید.

## **۱۱ لباس های با رنگ تیره بپوشید .**

گاهی بلند تر به نظر رسیدن به معنی کشیده تر به نظر رسیدن است. اگر قادرید باریک و کشیده به نظر بیایید شانس خوبی ست که بلندتر دیده شوید. رنگهایی مانند مشکی، آبی تیره و سبز زیتونی می تواند باعث شوند شما هم بلند تر و هم کشیده تر به نظر بیایید به ویژه اگر هم در بالاتنه و هم در پایین تنه لباستان تیره باشد.

## **۱۲ لباسهایی با خطوط عمودی بپوشید .**

لباس های با راه راه های عمودی شما را بلندتر نشان می دهند و لباس های با خطوط افقی برعکس عمل می کنند.

## **۱۳ اعتماد به نفستان را افزایش دهید .**

بلند قد بودن زیباست اما نباید باعث شود اعتماد به نفستان را از دست بدهید. در گروه های دوستانه شرکت کنید، در مدرسه فعالیت داشته باشید و مطمئن باشید که در این راه موفق خواهید شد. این حال شما را خوب می کند و داشتن طرز فکر مثبت تر برای کوتاهی قد سازنده تر خواهد بود.

## **۱۴ یک پزشک متخصص را ببینید .**

اگر خانواده تان بلند قد است و شما تا سن نوجوانی رشد نکرده اید یا اگر قدتان نسبت به قبل از بلوغ خیلی تغییر نکرده است ایده خوبی ست که با پزشکی در این زمینه مشورت کنید. برخی مشکلات و بیماری ها وجود دارند که می توانند رشد را متوقف کنند (مثل هورمون رشد، کمبود هورمون یا بیماری خود ایمنی) ولی نادر هستند. اگر رژیم غذایی سالم دارید و به اندازه کافی استراحت می کنید اما خوب رشد نمی کنید، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

اگر در سن بزرگسالی هستید و قدتان کوتاه است به دکتر بروید. اگر چه شرایط متعددی در دوران کودکی وجود دارند (مثل نرمی استخوان) که می توانند باعث کوتاهی

قد در دوران بزرگسالی شوند، در این موارد بایستی با پزشک متخصص مشورت کنید.