

بهترین گزینه‌های تغذیه‌ای برای افزایش قد کودکان و نوجوانان

از شیر تا سبزی



ترجمه: ندا احمدلو

به گزارش نشریه پزشکی Lancet و به نقل از BBC، نتیجه یکی از تحقیقات جدید درباره اختلاف قد بلندقدترین و کوتاه‌قدترین شهروندان کشورهای مختلف جهان نشان می‌دهد که تغذیه می‌تواند عامل موثری در کنار ژنتیک برای افزایش قد در سنین کودکی و نوجوانی باشد. از این رو، بسیاری از متخصصان بر این باورند که شهروندان هلند به دلیل بالا بودن سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشورشان بلندقدترین شهروندان جهان را دارند. گذشته از بحث ژنتیک در بلند یا کوتاه بودن قد افراد، می‌توانیم به رعایت بعضی از اصول تغذیه‌ای در دوران رشد کودکان و نوجوانان برای بهبود فرآیند رشدشان اشاره کنیم. بد نیست بدانید که معمولاً دختران تا سن ۱۹ سالگی و پسران تا سن ۲۵ سالگی امکان رشد قدی دارند و اگر از دوران خردسالی تا این سنین رژیم غذایی مطلوبی داشته باشند، می‌توانند از قد ایده‌آلی برخوردار شوند.

ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌های موثر

زمانی که بحث نقش تغذیه در افزایش قد مطرح می‌شود، باید در درجه اول بدانیم که ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌های مختلف تا چه اندازه می‌توانند بر رشد قدی کودکان و نوجوانان تاثیر مثبتی داشته باشند. یکی از مواد مغذی و تاثیرگذار بر رشد قدی کودکان، پروتئین است. کمبود پروتئین می‌تواند مستقیماً بر کاهش چگالی عضلات در بدن کودکان و روبره‌شدن‌شان گذار باشد و همچنین مشکلاتی در ساخت و ساز ساختمان استخوانی بدن آنها به وجود بیاورد. از این رو، توصیه می‌شود که پروتئین گیاهی و حیوانی کافی در رژیم غذایی روزانه همه کودکان جای داشته باشد و در صورت استفاده از پروتئین حیوانی حتماً از کم‌چرب‌ترین انواع آنها استفاده شود.

از دیگر ریز مغذی‌های موثر بر رشد قدی کودکان می‌توان به بعضی از مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، فسفر، ید، کلسیم، منگنز و فلوراید اشاره کرد. تمامی این مواد معدنی می‌توانند با مصرف روزانه انواع گوشت‌های سفید و قرمز، لبنیات، تخم‌مرغ، حبوبات، غلات، مغزهای خام، دانه‌های خام و سبزی‌های رنگی تامین شوند. به یاد داشته باشید که کودک شما در صورت کمبود شدید هر کدام از این ریز مغذی‌ها باید مصرف مکمل غذایی‌شان را زیر نظر پزشک کودکان داشته باشد تا با اختلال در رشد قدی مواجه نشود.

در کنار املاح مختلفی که نام بردیم، نمی‌توان نقش ویتامین‌هایی مانند ویتامین A، ویتامین B1، B12 و ویتامین C را در رشد قدی کودکان نادیده گرفت. دریافت مقادیر مناسبی از این ویتامین‌ها در سنین رشد می‌تواند به افزایش چگالی استخوان‌ها و بهبودی در رشد قدی آنها کمک قابل توجهی کند. این ویتامین‌ها در حد قابل قبولی در بعضی مواد غذایی مانند سبزی‌های برگ سبز تیره، انواع صیفی‌های رنگی، میوه‌های تازه، زرده تخم‌مرغ، گوشت‌های قرمز کم‌چرب و منابع غذایی دریایی وجود دارد. در صورتی که کودک شما به کمبود هر کدام از این ویتامین‌ها دچار باشد، می‌تواند مصرف مکمل آنها را زیر نظر متخصص تغذیه یا پزشک کودکان شروع کند.

یکی دیگر از مواد مغذی و مورد نیاز بدن کودکان و نوجوانان برای داشتن رشد قدی بهتر، کربوهیدرات‌ها هستند. کربوهیدرات‌ها می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن کودکان را تامین کنند و جلوی تحلیل استخوانی ناشی از افت دریافت انرژی را بگیرند. از این رو، زمانی که کودکان کربوهیدرات کافی در طول روز دریافت می‌کنند، بدنشان

سخت‌وساز منظم‌تری خواهد داشت و خود همین روند به رشد قدی آنها کمک قابل توجهی خواهد کرد. البته به خاطر داشته باشید که بهتر است برای حفظ سلامت کودکان، افزایش دریافت ویتامین‌ها و املاح در بدنشان و کمک به رشد قدی آنها، از کربوهیدرات‌های سالم مانند غلات سبوس‌دار در رژیم غذایی آنها استفاده کنید. انواع غلات غنی شده با آهن، ویتامین D و امگا ۳ هم می‌توانند جزو غلات مفید برای کودکان باشند.

نقش شیر و لبنیات

یکی از عوامل داشتن قد بلند در میان شهروندان کشورهایمانند هلند، نروژ، نیوزیلند، سوئد، سوئیس، استونی، دانمارک، جمهوری چک، بلژیک، ایسلند و اسلوانی، بالا بودن بسیار چشمگیر سرانه مصرف شیر و لبنیات است. شیر و لبنیات از منابع بسیار غنی برای دریافت کلسیم، ویتامین A، ویتامین‌های گروه B، پروتئین، ویتامین E و مقداری هم ویتامین D هستند. اگر شیر و لبنیات با ویتامین D غنی‌سازی شوند، می‌توانند سطح قابل قبولی از این ویتامین موثر در رشد قدی را به بدن کودکان برسانند. به همین دلیل هم مصرف شیر و لبنیات در

فواید تخم‌مرغ



شیر و لبنیات از منابع بسیار غنی برای دریافت کلسیم، ویتامین A، ویتامین‌های گروه B، پروتئین، ویتامین E و مقداری هم ویتامین D هستند. اگر شیر و لبنیات با ویتامین D غنی‌سازی شوند، می‌توانند سطح قابل قبولی از این ویتامین موثر در رشد قدی را به بدن کودکان برسانند. به همین دلیل هم مصرف شیر و لبنیات در ساختن استخوان‌هایی قوی و بلند در بدن کودکان و نوجوانان، نقش پررنگی ایفا می‌کند. بنابراین اگر کودک و نوجوان در سن رشدی در خانه دارید، سعی کنید که او را به مصرف حداقل سه وعده شیر و لبنیات در طول روز عادت دهید.

ساختن استخوان‌هایی قوی و بلند در بدن کودکان و نوجوانان، نقش پررنگی ایفا می‌کند. بنابراین اگر کودک و نوجوان در سن رشدی در خانه دارید، سعی کنید که او را به مصرف حداقل سه وعده شیر و لبنیات در طول روز عادت دهید.

تخم‌مرغ، منبعی بسیار غنی برای دریافت پروتئین، کلسیم، ویتامین B12 و ریوفلاوین است. تمامی این ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها می‌توانند تاثیر مثبت و قابل توجهی بر بهبود رشد قدی کودکان داشته باشند. بنابراین، اگر فرزند شما به مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ عادت کند، می‌تواند علاوه بر دریافت ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌های مورد نیاز بدنش، رشد قدی مناسب‌تری هم داشته باشد. بهتر است که تخم‌مرغ به صورت آب‌پز یا نیمه و مصرف شود تا کالری مازاد یا چربی اضافی به بدن کودکان نرسد. استفاده از تخم‌مرغ همراه با گوجه‌فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه‌ای و جعفری در قالب یک املت خوش مزه هم از سویی می‌تواند برای کودکان جذاب باشد و از سویی دیگر ریز مغذی‌های بیشتری برای رشد قدی بهتر به بدن آنها برساند.

نگاه متخصص تغذیه

دکتر سیدعلی کشاورز
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

عادت‌های تغذیه‌ای ناسالم کودکان را اصلاح کنید!

همان‌طور که می‌دانید، تغذیه سالم می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت کودکان و کمک به رشد قدی بهتر آنها داشته باشد. یکی از مواردی که در این مورد به شدت روی آن تاکید می‌شود، این است که ذائقه کودکان را از دوران خردسالی به مصرف غذاهای سالم و مغذی عادت دهید و نگذارید که کودکان ذائقه نامناسبی مانند تمایل به مصرف شیرینی‌ها، چربی‌ها و شور‌ها پیدا کنند. بد نیست بدانید که هرچه میزان مصرف نمک، چربی‌های ناسالم و قند و شکر در رژیم غذایی کودکان بیشتر باشد، احتمال دفع عناصر موثر در رشد استخوانی از بدن آنها هم بیشتر خواهد شد. به‌عنوان مثال، کودکانی که به مصرف اسنک‌های چرب و شور یا شیرینی‌های فراوان عادت دارند، با دفع کلسیم بالاتری مواجه هستند و همین مساله می‌تواند یکی از عوامل جلوگیری از رشد قدی مناسب آنها باشد.

این درحالی است که اگر شما ذائقه‌سازی سالمی از دوران خردسالی برای فرزندتان داشته باشید، می‌توانید به رشد قدی مناسب او کمک کنید. شما می‌توانید برای ایجاد ذائقه غذایی سالم در فرزندتان و اطمینان از دریافت ریز مغذی‌های مناسب در بدن او، حتماً درباره برنامه غذایی‌اش با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

اگر بتوانید فرزندتان را به مصرف خوراکی‌های سرشار از ویتامین D، ویتامین A، ویتامین C، پروتئین باکیفیت، سلنیوم، منیزیم، روی، آهن، گیاهی و حیوانی و همچنین کلسیم عادت دهید، در راستای افزایش قد مناسب کودک گام بزرگی برداشته‌اید. تمام این ریز مغذی‌هایی که مورد اشاره قرار گرفتند، در حجم قابل توجهی در ماهی‌های چرب، سینه مرغ، گوشت قرمز بدون چربی قابل مشاهده، گوشت ماکیان، انواع حبوبات، انواع غلات سبوس‌دار، شیر، انواع لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌ها وجود دارند. بنابراین، اگر می‌خواهید کودک سالم و با قد مناسبی داشته باشید، باید برنامه غذایی او را به گونه‌ای بچینید که تنوعی از محصولات نام‌برده در رژیم روزانه او وجود داشته باشد.



از طرف دیگر، برای کمک به افزایش قد مناسب کودکان باید تا جایی که می‌توانید نمک، قند، شکر، خوراکی‌های حاوی کافئین و چربی‌های ناسالم را از رژیم غذایی او کنار بگذارید. چربی‌های ناسالم شامل روغن‌های جامد نباتی، کره مارگارین، تمامی محصولات حاوی چربی ترانس و چربی‌های اشباع می‌شوند.

نقش مغزها و دانه‌های خام

زمانی که بحث از نقش تغذیه در رشد قدی بهتر کودکان و نوجوانان مطرح می‌شود، به‌هیچ‌وجه نمی‌توانیم از تاثیر مغزها و دانه‌های خام غافل بمانیم.

مغزها و دانه‌های خام، حجم بسیار بالایی از املاح، چربی‌های سالم، اسیدهای آمینه و ویتامین‌های حیاتی برای رشد سلول‌های استخوانی را در خود جای داده‌اند. بنابراین، اگر کودک یا نوجوان را به مصرف روزانه یک مشت بسته از انواع مغزها و دانه‌های خام عادت بدهید، به بهبودی در رشد قدی آنها کمک بزرگی خواهید کرد.

مغزها و دانه‌های خام می‌توانند به‌صورت درسته، خردشده یا پودر شده در انواع سالادها، سس‌ها، ساندویچ‌های صبحانه یا عصرانه، مخلوط باغسل، معجون‌ها، اسموتی‌ها و دسرها استفاده شوند.

تاثیر میوه‌ها و سبزی‌ها

میوه‌ها و سبزی‌های تازه، مقادیر قابل توجهی از انواع ویتامین‌ها و املاح ضروری برای حفظ سلامت عضله‌ها، رشد عضلات و رشد استخوان‌های بدن کودکان و نوجوانان را در خود جای داده‌اند.

کلسیم، روی، منگنز، منیزیم، فسفر، آهن گیاهی، ویتامین C، ویتامین A و همه ویتامین‌های گروه B (غیر از B12) جزو دارایی‌های ارزشمند انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه هستند که می‌توانند به رشد قدی کودکان و نوجوانان کمک کنند.

اگر می‌خواهید کودک یا نوجوان شما قد مناسبی داشته باشد، بهتر است روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در رژیم غذایی او قرار دهید. این ۵ وعده می‌تواند تا ۹ وعده هم افزایش پیدا کند. در میان میوه‌ها و سبزی‌های تازه و مختلف، نقش میوه‌ها و سبزی‌هایی با رنگ‌های تیره‌تر مانند سبزی تیره، قرمز، بنفش، نارنجی و زرد تیره در کمک به رشد بهتر استخوان‌ها و عضلات کودکان و نوجوانان پررنگ‌تر است.

منبع: Medical News Today

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

Tasooj

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱برای کمک آنلاین، می‌توانید
QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

محک
مؤسسه غیر به‌حیثیات
کودکان مبتلا به سرطان
mahak-charity.org