

با این خوراکی‌ها قد بلند شوید

در این مطلب هفت ماده غذایی به شما معرفی می‌شود که مصرف آنها در راستای دستیابی به قد مطلوب مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگرچه زمانی که به حداکثر قد خود رسیدید، دیگر امکان افزایش قد وجود ندارد، اما برخی از غذاها می‌توانند با حفظ سلامت استخوان‌ها، مفاصل و بدن به شما کمک کنند قد فعلی خود را حفظ کنید. بطور مثال، پروتئین نقش کلیدی در رشد ایفا می‌کند و در عین حال باعث ترمیم بافت و عملکرد سیستم ایمنی می‌شود. سایر ریزمغذی‌ها مانند کلسیم، ویتامین D، منیزیم و فسفر هم در سلامت استخوان‌ها نقش دارند و برای رشد بسیار مهم هستند.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها، که نوعی باکتری مفید هستند و اغلب در غذاهای تخمیرشده یافت می‌شوند، می‌توانند رشد قد را در کودکان افزایش دهند.

در این مطلب هفت ماده غذایی به شما معرفی می‌شود که مصرف آنها در راستای دستیابی به قد مطلوب مفید است.

۱- مرغ بخورید
مرغ منبع بسیار خوبی از مواد مغذی برای رشد است، مانند پروتئین، ویتامین B۱۲ و تورین. از دیگر مواد مغذی مرغ می‌توان به نیاسین (ویتامین B۳)، سلنیوم، فسفر و ویتامین B۶ اشاره کرد.

۲- بادام میل کنید
بادام سرشار از ویتامین E است و مشخص شده مصرف این ماده از تشکیل استئوکلاست‌ها، (نوعی سلول که بافت استخوانی را تجزیه می‌کند)، جلوگیری می‌کند.

۳- ماست را فراموش نکنید
ماست سرشار از پروتئین و همچنین کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. برخی از انواع آن نیز ممکن است حاوی پروبیوتیک باشند که ممکن است به بهبود رشد کمک کند.

۴- از تخم‌مرغ غافل نشوید
تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین D به همراه چندین ریز مغذی مهم دیگر از جمله ویتامین B۱۲ و فولات است. ویتامین D جذب کلسیم را برای کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم تخم‌مرغ می‌تواند با افزایش قد همراه باشد.

۵- شیر بنوشید
شیر حاوی مقدار خوبی پروتئین در هر وعده غذایی است، همراه با چندین ریزمغذی دیگر از جمله کلسیم، فسفر و منیزیم که برای سلامت استخوان‌ها مهم است و به رشد و افزایش قد کمک می‌کند.

۶- حتما ماهی سالمون بخورید
سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. همچنین مواد مغذی دیگری چون پروتئین، ویتامین‌های گروهی B، ویتامین D، سلنیوم و پتاسیم هم در آن یافت می‌شود. ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده به رشد و تکامل استخوان‌ها کمک می‌کند.

۷- کینوا را امتحان کنید
کینوا یک پروتئین کامل و سرشار از منیزیم است که می‌تواند تراکم مواد معدنی استخوان را افزایش دهد. همچنین کینوا حاوی مقدار زیادی منگنز، فولات (ویتامین B۹) و فسفر است که همه این مواد برای سلامت استخوان‌ها مهم هستند.

منبع: بهداشت نیوز