



مصرف کلسیم و «روی» اضافه موجب افزایش قد نمی‌شود

سایز بدن افراد نتیجه تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است. عامل داخلی تعیین کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می‌کند و قابل تغییر نیست و از عوامل محیطی تأثیرگذار در قد نیز می‌توان به تغذیه مناسب اشاره کرد.

سایز بدن افراد نتیجه تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است. عامل داخلی تعیین کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می‌کند و قابل تغییر نیست و از عوامل محیطی تأثیرگذار در قد نیز می‌توان به تغذیه مناسب اشاره کرد.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف کلسیم و روی؛ اضافه موجب افزایش قد نمی‌شود اما سوءتغذیه باعث می‌شود افراد به اندازه قد طبیعی ژنتیکی خود نرسند.

مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با فارس، افزود: قد انسان جنبه ارثی دارد و تابع قوانین ژنتیکی است. وی گفت: سایز بدن افراد نتیجه تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است. عامل داخلی تعیین کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می‌کند و قابل تغییر نیست و از عوامل محیطی تأثیرگذار در قد نیز می‌توان به تغذیه مناسب اشاره کرد.

این متخصص تغذیه در پاسخ به سؤالی که مکمل نچرال ولت natural wealth در داروخانه‌ها به عنوان داروی افزایش دهنده قد به فروش می‌رسد، آیا بر افزایش قد تأثیری دارد یا خیر؟ افزود: 99,9 درصد این داروها و مکمل‌ها دروغ است و به هیچ وجه در افزایش قد تأثیری ندارد.

کیمیگر گفت: افزایش قد ژنتیکی است و فرمولی برای محاسبه قد افراد وجود دارد که مجموع قد پدر و مادر تقسیم بر 2 است که عدد به دست آمده را برای پسران را تا 6 سانت اضافه و برای دختران تا 6 سانت کمتر برآورد می‌کنیم.