

افزایش قد پس از ۱۸ سالگی امکان پذیر است؟

برخی از کارشناسان معتقدند با رعایت توصیه‌هایی امکان افزایش قد پس از سن ۱۸ سالگی وجود دارد.



برخی از کارشناسان معتقدند با رعایت توصیه‌هایی امکان افزایش قد پس از سن ۱۸ سالگی وجود دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت ان‌دی‌ان؛ تی‌وی، هورمون‌های رشد در هیپوفیز عامل رشد استخوان‌ها و سوخت و ساز بدن است.

راهکارهایی وجود دارد که می‌توانند رشد این هورمون‌ها را موجب شده و به افزایش قد حتی پس از سن ۱۸ سالگی کمک کند.

برخی از افراد کوتاه قد در زندگی روزمره‌شان با چالش‌هایی روبرو می‌شوند که می‌تواند تاثیر منفی روانی هم به همراه داشته باشد.

همچنین با افزایش سن به نظر پیدا کردن راهی برای بلندتر شدن قد ناممکن می‌شود. به رغم وجود نوشیدنی‌های متعددی که مدعی افزایش قد هستند اما هیچ یک از آنها تاثیرگذار نبوده است.

هورمون رشد انسانی که در غده هیپوفیز تولید می‌شود مسئول رشد استخوان‌ها، ترکیب بدن و متابولیسم است. تمام این فاکتورها در سن بلوغ یعنی حدود ۱۲ تا ۱۳ رشد می‌کنند و این رشد تا شش سال بعد هم ادامه دارد. اما افرادی هستند که پس از این دوره هم رشد قدی دارند هرچند جزو موارد نادر به حساب می‌آیند.

برخی از راهکارهای موثر در افزایش قد، به شرح زیر است.

انجام مرتب حرکات بارفیکسی

در زمان خواب ستون فقرات به طور کامل کشیده می‌شود در حالیکه زمانیکه ایستاده‌ایم ستون فقرات به دلیل وزن بدن جمع می‌شود. اما انجام چند حرکت بارفیکسی کمک می‌کند تا قد کامل حفظ شود. همچنین حرکات‌های بارفیکسی در تقویت قسمت تحتانی کمر و ماهیچه سازی موثر است.

مصرف خوراکی‌های سالم

داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل که شامل ترکیبی از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌هاست به تحریک هورمون‌های رشد کمک می‌کند. رژیم غذایی سالم همچون سوختی برای بدن عمل می‌کند که باعث می‌شود بدن رشد صحیح خود را داشته باشد. همچنین رژیم غذایی سالم میزان سوخت و ساز را ارتقا داده، گردش خون را افزایش می‌دهد و استخوان‌ها را محکم‌تر می‌سازد.

انجام حرکات‌های کششی

افرادی که به دنبال افزایش قد خود هستند باید روزانه برای مدت ۱۵ دقیقه حرکات‌های کششی انجام دهند. ورزش‌هایی که با کشش ستون فقرات همراه هستند در از بین بردن فشار روی قسمت پایین کمر تاثیر دارند و همچنین به افزایش قد کمک می‌کند.

داشتن خواب کافی

بدن هنگام خواب هم فعالیت خود را دارد. همان طور که کودکان هنگام خواب رشد می‌کنند؛ بزرگسالان هم به میزان خواب کافی برای رشد سالم و بهتر نیاز دارند زیرا غده هیپوفیز هنگام خواب بیشترین فعالیت را دارد. همچنین طرز خوابیدن هم در مقدار رشد تاثیر دارد.

بهترین شکل خوابیدن، خوابیدن به کمر بدون بالش و بلند کردن زانوها و قرار دادن بالش زیر زانوهاست. این طرز خوابیدن ستون فقرات را تقویت می‌کند و دیسک‌های کمر کش آمده نه تنها در افزایش قد بلکه در کاهش خطر آسیب دیدگی کمر و کاهش کمردرد موثر است.

مرتب ورزش کردن

با بالا رفتن سن انجام فعالیت‌های ورزشی حائز اهمیت می‌شود. ورزش‌هایی مثل دویدن، بالا و پایین پریدن و ایروبیک به محکم‌تر شدن و بلندتر شدن استخوان‌ها منجر می‌شود. این ورزش‌ها باعث می‌شود هیپوفیز هورمون رشد بیشتری تولید کند و در نتیجه امکان افزایش قد حتی پس از سن متوقف شدن رشد قدی وجود خواهد داشت.

خودداری از مصرف مواد الکلی و استعمال سیگار

مواد الکلی و سیگار بر عملکرد طبیعی بدن و روند رشد تاثیر می‌گذارد. سیگار کشیدن جریان خون و مواد مغذی در بدن را کاهش می‌دهد و رشد را متوقف می‌کند.