

چه بخوریم و چه نخوریم تا بهتر رشد کنیم؟

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با اشاره به رابطه مهم فعالیت های بدنی سبک و افزایش هورمون رشد تاکید کرد: «تاثیر فعالیت های بدنی سبک در نوجوانان و جوانان در مراحل پیش بلوغ و دوران بلوغ به قدری قابل لمس است که در کوتاه مدت نتایج آن به صورت چشمگیری ظاهر می گردد، اگر با خواب به موقع و زودهنگام شبانه توام باشد.»



سلامت نیوز: رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با اشاره به رابطه مهم فعالیت های بدنی سبک و افزایش هورمون رشد تاکید کرد: «تاثیر فعالیت های بدنی سبک در نوجوانان و جوانان در مراحل پیش بلوغ و دوران بلوغ به قدری قابل لمس است که در کوتاه مدت نتایج آن به صورت چشمگیری ظاهر می گردد، اگر با خواب به موقع و زودهنگام شبانه توام باشد.»

دکتر ضیاءالدین مظهري در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171 برای ترشح هورمون رشد مصرف لبو، هویچ پخته و خام و سالاد تهیه شده از سبزیجات متداول فصلی که بر روی آن هویچ رنده شده، لبوی خرد کرده و چند کشمش اضافه شده، به جای مصرف شیرینی، شکلات و آبنبات توصیه می شود و اگر افراد وقت و یا حوصله ای برای تهیه سالادهای متنوع حاوی سبزیجات پخته و خام را ندارند به مصرف میوه های فصل که در دسترس است روی بیاورند و بدانند که میوه هایی مثل سیب، گلابی، موز، انبه، انار، به، گیلاس، آلبالو، زردآلو، هلو و انواع میوه جات و صیفی جات جزء بهترین میان وعده ها تلقی می شوند که قسمتی از نیازهای بدن به ریزمغذی های ارزشمند را تامین می کنند.»

دکتر مظهري ادامه داد: «#171 حذف شام های سنگین و پرچرب و عدم استفاده از سوسیس، کالباس و پیتزا در وعده شام و نخوردن دیرهنگام شام های سنگین، پرچرب و حجیم و جایگزین نمودن آن با سالادهای تهیه شده از سبزیجات پخته و خام غنی شده با سفیده تخم مرغ، بادام خرد شده یا گردو و پسته خام نه تنها مانع چاق شدن بی مورد افراد می شود بلکه با پیشگیری از ترشح انسولین میدان فعالیت را برای هورمون رشد مهیاتر می سازد. استفاده از آلبیمو و آب نارنج تازه همراه با مواد غذایی مخلوط حاوی گوشت، سبزیجات، حبوبات و غلات، هم به تامین ویتامین C مورد نیاز هورمون رشد کمک خواهد کرد و هم میزان جذب آهن را افزایش خواهد داد.»

وی تصریح کرد: «#171 افراد با انجام یک برنامه منظم ورزشی به صورت راه رفتن و دویدن با سرعت ملایم؛ علاوه بر آنکه عضلات خود را تقویت کرده و به رشد بیشتر و افزایش حجم بیشتر عضلات کمک می کند بلکه به مصرف رساندن چربی های مازاد بر نیاز و انباشته شده کمک خواهد نمود ضمن اینکه در افزایش میزان هورمون رشد نیز تاثیر خواهد داشت مخصوصا تاثیر فعالیت های بدنی سبک در نوجوانان و جوانان در مراحل پیش بلوغ و دوران بلوغ به قدری قابل لمس است که در کوتاه مدت نتایج آن به صورت چشمگیری ظاهر می گردد، اگر با خواب به موقع و زودهنگام شبانه توام باشد.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: «#171 همانطوری که می دانید در بدن انسان ها یک ساعت بیولوژیکی وجود دارد که عملکرد آن با طلوع و غروب آفتاب تنظیم می گردد و به موازات آن فرمان عملکرد هورمون های مختلف بدن صادر می شود. بعد از غروب آفتاب هورمون رشد و بازسازی بدن فعال تر می شود و وظایف خود را با بهره گیری از ذخایر انرژی های بدن آغاز می نماید. در طول شب 70 درصد انرژی مورد نیاز از محل چربی های بدن یا چربی های دریافتی از غذاهای مصرفی تامین و 30 درصد بقیه آن از منابع قندی حاصل می شود، لذا افرادی که چاق و چاق تر می شوند آنهايي هستند که بی خواب بوده و تمام روز را می خوابند و به گمان خود کم خوابی های شبانه را جبران می نمایند غافل از آنکه با طلوع آفتاب، هورمون های کار و فعالیت فعال می شوند و انسان را جهت کارهای بدنی آماده تر می نمایند و به استحکام بافت های موجود یا تازه ترمیم و ساخته شده می پردازند.»

وی تاکید کرد: «#171 در روز که ساعات فعالیت فرد است اگر فرد استراحت کند و اوقات خود را به سکون و عدم تحرک سپری نماید، شلی و وارفتگی عضلات و تحلیل استخوان های بدن به تدریج آغاز خواهد شد و این گناه نابخشودنی والدین است که به همراه خود، کودکان را نیز به دیر خوابیدن شبانه و عدم تحرک روزانه و خوردن هله هوله ها عادت می دهند و به این ترتیب زمینه بروز اضافه وزن، چاقی، تنبلی و عدم تحرک را در فرزندان خود هموار می سازند.»

این استاد دانشگاه خاطر نشان کرد: «#171 با خوردن یک عدد سیب رنده شده بر روی سالاد کاهو و افزودن یک قاشق مرباخوری

روغن زیتون و آب نصف یک لیموی تازه یا یک لیوان شیر با یک عدد سیب می‌توانید مقدمات لازم را جهت آرامش و خواب راحت فراهم آورید و با رفع انواع عوامل بازدارنده خواب راحت که به ترتیب اهمیت عبارتند از فکر و خیال، نگرانی، غصه، عصبانیت یا افکار محرک و هیجان‌زا، دمای نامناسب محل استراحت و خواب، نوشیدن بیش از حد چای یا قهوه، داشتن درد در ناحیه‌ای از عضلات، مفاصل و استخوان‌ها یا دستگاه گوارش و ادراری، سر و صدا و میزان نور، جای خواب ناهموار و سفت و تخت خواب نامناسب، مشکلات ناشی از شب بیداری‌های مکرر کودکان و یا ناآرامی و سر و صدای حیوانات خانگی نگهداری شده و ده‌ها مورد دیگر خواب راحتی داشته باشید.»