

تبلیغات افزایش قد در ماهواره دروغ است

بنابر اعلام مسوولان وزارت بهداشت، افراد نباید فریب تبلیغات ماهواره‌ای مبنی بر افزایش قد با مصرف داروهای معرفی شده را بخورند، زیرا حداکثر تا 20 سالگی صفحات رشد استخوان بسته شده و هیچ دارویی حتی هورمون رشد نیز تاثیری بر افزایش قد آنها ندارد.



جام جم آنلاین: بنابر اعلام مسوولان وزارت بهداشت، افراد نباید فریب تبلیغات ماهواره‌ای مبنی بر افزایش قد با مصرف داروهای معرفی شده را بخورند، زیرا حداکثر تا 20 سالگی صفحات رشد استخوان بسته شده و هیچ دارویی حتی هورمون رشد نیز تاثیری بر افزایش قد آنها ندارد.

به گزارش ایسنا، دکتر حسین دلشاد، قائم مقام مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب، افزود: ورزش‌های کششی مانند یوگا، ژیمناستیک، شنا یا حتی تلاش برای صاف ایستادن به افزایش قد کمک می‌کنند.

وی گفت: قد نهایی افراد به وراثت و محیط وابسته است، بنابراین تصور این‌که قد نهایی فقط به زمینه ارثی مربوط می‌شود، غلط است و عوامل محیطی مانند ورزش، تغذیه، وضعیت خواب، بیماری و استرس بر رشد قد نیز تاثیرگذارند.

دلشاد با تأکید بر این‌که معمولا اوج رشد قدی در حوالی بلوغ رخ می‌دهد و در صورت بروز بلوغ زودرس، فرد، قد کوتاه‌تری خواهد داشت، افزود: افراد معمولا بین سنین 16 تا 18 سالگی افزایش قد دارند که کم‌کم بعد از 18 سالگی، دیگر افزایش قدی روی نمی‌دهد مگر این‌که بلوغ آنها دیرتر شروع شده باشد و امکان دارد که تا 20 سالگی ادامه داشته باشد.

این فوق تخصص غدد با اشاره به این‌که مقدار و نوع غذاهای مصرفی بر روی قد، رشد و سلامت افراد تاثیرگذار است، تصریح کرد: غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب زمینی تنوری، نان و مربا، اسپاگتی یا غلات آماده مصرف انتخاب‌های مناسبی هستند ولی غذاهایی که مقدار قند یا شکر زیادی دارند، مناسب نیستند.

وی خاطرنشان کرد: استخوان‌ها برای رشد نیاز به کلسیم، فسفر، منیزیم و ید دارند، همچنین عضلات برای رشد به پروتئین و کربوهیدرات‌ها نیازمندند، بنابراین برای بلند شدن قد و رشد استخوان‌ها و عضلات، رژیم معمول باید غنی از موادی مانند فسفر، منیزیم، غذاهای دریایی، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها باشد.

دکتر دلشاد با اشاره به این‌که کودکی سن بسیار حساسی است و اغلب رشد فرد در این سنین بیشترین سرعت را دارد، گفت: در صورتی که کودک از فعالیت و تغذیه مناسب برخوردار باشد به حداکثر توان رشدی خود دست می‌یابد، همچنین بیشترین شانس برای افزایش طول قد افراد تا قبل از بسته شدن صفحات رشد وجود دارد و پس از آن سخت‌تر می‌توان کاری کرد.