

بچه چرا قد نمی کشی؟!

متخصصان تغذیه معتقدند که کمبود روی و کلسیم و مصرف طولانی مدت غذاهای پر پروتئین با ارزش بیولوژیکی پایین موجب کندی، توقف رشد و در نتیجه کوتاهی قد کودکان می‌شود...



متخصصان تغذیه معتقدند که کمبود روی و کلسیم و مصرف طولانی مدت غذاهای پر پروتئین با ارزش بیولوژیکی پایین موجب کندی، توقف رشد و در نتیجه کوتاهی قد کودکان می‌شود.

فرخنده سیف‌اللهی، کارشناس ارشد تغذیه می‌گوید: کوتاهی قد کودکان به طور کلی به 2 مرحله قبل و بعد از تولد بازمی‌گردد؛ به طوری که پس از تولد، کودک علاوه بر انرژی به چندین اسید چرب ضروری که اغلب در چربی‌ها بویژه ماهی و روغن‌های گیاهی وجود دارد، نیاز دارد.

وی با بیان این که مصرف طولانی مدت غذاهای پر پروتئین با ارزش بیولوژیکی پایین موجب کندی رشد یا توقف رشد کودک می‌شود، افزود: مصرف غذاهایی که چربی زیاد داشته باشند، موجب می‌شوند تا پروتئین‌ها در حد نیاز به بدن کودکان نرسد و رشد آنان با مشکل مواجه شود. این در شرایطی است که چندین ریز مغذی نیز در رشد کودکان نقش مهمی دارند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به نقش برخی مواد معدنی در رشد کودکان ادامه داد: نقش روی در فرآیند رشد کودک بسیار حائز اهمیت است؛ به طوری که کمبود شدید آن موجب کوتاهی قد، کمی رشد غدد بدن (جنسی)، اختلال عملکرد ایمنی، اختلال پوستی، اختلال شناختی و بی اشتها می‌شود. به گفته او، انواع گوشت‌ها، حبوبات، مغز دانه‌ها و غلات از منابع غنی روی هستند.

سیف‌اللهی در ادامه با اشاره به نقش کلسیم به عنوان یکی دیگر از عناصر موثر در رشد کودکان به افزایش قد جوانان ژاپنی در اثر مصرف 100 میلی‌گرم کلسیم در روز اشاره کرد و گفت: امروزه نقش کلسیم در افزایش قد به اثبات رسیده است، البته در این میان کمبودهای غذایی در دوران کودکی حتی در صورتی که مکمل‌های ویتامینی و غذایی در دوران خردسالی به کودک داده شده باشد، نمی‌تواند از کوتاهی قد آنان جلوگیری کند.

این کارشناس تغذیه در همین ارتباط بر ضرورت مصرف زیاد غلات تأکید کرد و ادامه داد: غلات از منابع مهم تامین انرژی، پروتئین، آهن، روی و کلسیم است؛ ولی فیتات موجود در آن بخش عمده‌ای از کلسیم، آهن و روی آن را دچار عدم جذب می‌کند. برای همین این نقیصه را می‌توان با مصرف نان‌های سیوس‌دار تخمیر شده که فیتات موجود در آن به مواد قابل جذب تبدیل شده است، رفع کرد.

سیف‌اللهی در ادامه با بیان تفاوت میان سرعت رشد دختران و پسران گفت: سرعت رشد در دختران علاوه بر موارد تغذیه‌ای به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی (استروژن) نیز وابسته است. هورمون رشد سبب افزایش رشد بویژه در استخوان‌ها و غضروف‌ها می‌شود؛ اما هورمون استروژن سبب بسته شدن مرکز رشد استخوانی و کند شدن رشد استخوان می‌شود. به همین دلیل بعد از شروع قاعدگی سرعت رشد کندتر می‌شود.

وی ادامه داد: در دختران جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن معمولاً 2 سال پس از جوانه زدن سینه‌ها و یک سال قبل از شروع قاعدگی اتفاق می‌افتد. بنابراین دختران باید از توجه زیاد به مسائل مربوط به جنسیت بپرهیزند؛ چراکه هیچانات جنسی به ترشح هورمون‌ها می‌انجامد که این خود می‌تواند موجب افزایش احتمال کوتاه ماندن قد دختران در اثر بسته شدن زودتر اپی‌منیزهای استخوان‌های بلند شود.

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ