

کم خونی موجب کوتاه قدی می شود

یک کارشناس تغذیه اظهار کرد: معمولا کودکانی که دچار کم خونی اند هم وزن گیری خوبی ندارند و هم قدشان کوتاه می ماند.



یک کارشناس تغذیه اظهار کرد: معمولا کودکانی که دچار کم خونی اند هم وزن گیری خوبی ندارند و هم قدشان کوتاه می ماند. ناهید برخورداری با اشاره به اینکه ویتامین آ، کلسیم، ویتامین د و روی در افزایش قد تاثیرات خوبی دارد به خانواده ها توصیه کرد: خانواده ها مرتبا کنترل کنند که کودک یا نوجوان دچار فقر آهن نباشد زیرا فقر آهن خود زمینه را برای اختلال در رشد قدی فراهم می کند.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: معمولا کودکانی که دچار کم خونی اند هم وزن گیری خوبی ندارند و هم قدشان کوتاه می ماند.

وی افزود: غیر از تغذیه آنچه بر رشد قدی کودکان تاثیر می گذارد، خواب آرام شبانه است. خوابیدن در شب باید در شرایطی باشد که هورمون ملاتونین یا هورمون خواب ترشح شود. همچنین نباید فراموش کرد یکی در زمان خواب و یکی در زمان فعالیت روزانه است که هورمون رشد ترشح می شود بنابراین بسیار مهم است که کودکان خواب آرام شبانه داشته باشند و در درجه دوم به اندازه کافی فعالیت کنند.

برخوررداری در پایان همچنین توصیه کرد: در صورت امکان یک ساعت قبل از خواب، کودک قندهای ساده مثل شکر، شکلات، آب نبات، تافی و غیره مصرف نکند چراکه قندهای ساده خود در ترشح هورمون رشد اختلال ایجاد می کنند و وقتی هورمون رشد به اندازه کافی ترشح نشود، رشد قدی تا حدی دچار اختلال می شود. (ایسنا)