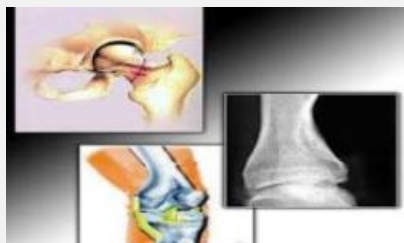


تأثیر مصرف روی بر قد پسران جوان

در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است مثلاً مصرف کم روی موجب کوتاه قدی مردان جوان می شود.



در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است مثلاً مصرف کم روی موجب کوتاه قدی مردان جوان می شود.

دکتر صنم غیبی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران افزود: با توجه به جهش رشد قدی و رشد وزنی در دوران بلوغ ذکر مطالبی چند در این موارد و مشکلات مرتبط با تغذیه آنها در این دوران ضروری به نظر می رسد، بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوان های بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در دو انتهای استخوان های دراز بدن منطقه ای به نام اپی فیز از جنس غضروف موجود است که با تحریک هورمون رشد و با تکثیر سلولی در اپی فیز قد استخوان ها افزایش می یابد و در انتهای سنین بلوغ (حداکثر تا اوایل 20 سالگی)، این بخش استخوانی شده و رشد قدی فرد متوقف می شود.

وی با بیان اینکه قد بلند مشخصه بسیار خوبی از رشد است و امروزه بلند شدن قد کودکان کم کم جای خود را به عنوان یک شاخص توسعه باز کرده است گفت: اما بلند قد شدن به عوامل متعددی از تداخل عوامل ژنتیکی و محیطی در طول دوران رشد بستگی دارد. عوامل ژنتیکی را فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست، عوامل محیطی تاثیرگذار عبارتند از: تغذیه، آب و هوا، اقلیم و بیماری ها و ... مثلاً شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است.

غیبی تصریح کرد: اگرچه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمین های گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند. با مقایسه ستون مهره ها در سنگواره های به دست آمده مشخص شده که انسان کنونی از انسان اولیه بسیار بلند قامت تر است؛ در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است مثلاً مصرف کم روی موجب کوتاه قدی مردان جوان می شود.

وی ادامه داد: یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص در چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابعی پروتئین حیوانی مثل گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم مرغ و شیر باشد. در میان املاحی که برای رشد قدی لازمند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر خامه و بستنی است. فسفر و منیزیم و روی در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان هستند.

وی با اشاره به اینکه میزان افزایش وزن در دوره بلوغ به موازات افزایش قد است عنوان کرد: از سن 10 تا 17 سالگی دخترها به طور متوسط 15 کیلوگرم و پسرها به طول متوسط حدود 20 کیلوگرم افزایش وزن دارند در دوران بلوغ توده عضلانی افزایش می یابد اما در پسرها به علت طولانی بودن دوره جهش رشد افزایش توده عضلانی بیشتر از دختران است. در دختران افزایش توده چربی بیشتر از پسران است.