النظام الغذائي المثالي للمساعدة على زيادة الطول

يعتبر الغذاء الصحي أهم سبب للحفاظ على صحة وقوة بنية الجسم ويعد نظام ضروري من أجل كافة أعضاء وأجهزة الجسم كما يعتبر أساسي لزيادة الطول منذ فترة الطفولة حتى المراهقة والنضوج.

يلعب العامل الوراثي دور مهم بالنسبة لمعدل طول الشخص ولكن يساعد النظام الغذائي الصحي والمفيد والذي يضم الكالسيوم والفيتامينات والبروتين والكربوهيدرات والألياف والدهون الجيدة على زيادة الطول من خلال تعزيز كتلة العضل ونمو وصحة العظام كما يجب الحد من تناول الاطعمة الجاهزة الضارة والحلويات والسكر والحرص على تناول الأطعمة المغذية بحصص متوازنة وبصورة روتينية.

تعرفوا على أهم الأطعمة التي تساعد على زيادة الطول:

الحليب ومشتقاته: يعتبر الحليب ومشتقاته مصدر مهم للكالسيوم الضروري لنمو وبناء العظام كما ان الحليب يحتوي على الفيتامين A الذي يثبت الكالسيوم في العظام وهو غني بالبروتين الذي يعزز تجديد الخلايا وأيضاً الحليب ومشتقاته من أجبان وألبان هي غنية بالفيتامينات الضرورية لنمو وصحة العظام والعضلات مثل الفيتامين E والفيتامين D .

الخضار والفاكهة: تعد الخضار والفاكهة الطازجة عنصر غني بالفيتامينات والكالسيوم والألياف لذلك تساعد في بناء ونمو العظام لذا تساعد على زيادة الطول.

اللحوم: تعتبر اللحوم على انواعها مصدر مهم للبروتين وبالتالي انها أساسية لبناء العضل وكافة الأنسجة.

الحبوب الكاملة: تضفي الحبوب الكاملة الطاقة الضرورية لنمو وتجديد خلايا الجسم وهي مصدر اساسي للحديد والفيتامين B والسيلينيوم.

البيض: يعد البيض عنصر مهم لنمو الجسم فهو مصدر للكالسيوم والبروتين والدهون الجيدة والفيتامينات.

الصويا: ان الصويا غني بالبروتين والأحماض الأمينية لذلك يقوي صحة

العظام.

الشوفان: يحتوي الشوفان على نسبة عالية من البروتين النباتي بالتالي يزيد من كتلة العضل ويخفض الدهون.