

## อยากสูง....มีเคล็ดลับมาบอก

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

วัยรุ่นคนไหนที่อยากสูง วันนี้มีเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะเพิ่มความสูงมาฝากกัน...

ความสูงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ รวมไปถึงนักเล่นกีฬาและการประกอบอาชีพบางอย่าง ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่จะทำให้สูงได้ตามศักยภาพของพันธุกรรมอีกช่วงหนึ่ง โดยทั่วไป วัยรุ่นหญิงจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 17 ปี และวัยรุ่นชายจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 19 ปี

โภชนาการมีความสำคัญยิ่งต่อการช่วยพัฒนาความสูง การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่สมดุลและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจึงมีความสำคัญมาก สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเสริมสร้างความสูง ได้แก่ **สารอาหารโปรตีน** ซึ่งสำคัญสำหรับสร้างเนื้อเยื่อเพื่อเป็นฐานโครงสร้างของกระดูกโปรตีนที่ได้จากอาหาร จะต้องเป็นโปรตีนคุณภาพดีซึ่งจะได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ และนม สารอาหารที่สำคัญ อีกชนิดหนึ่ง คือ **แคลเซียม** ซึ่งวัยรุ่นต้องการในปริมาณที่สูงมาก เมื่อเทียบกับวัยอื่น ๆ พบว่า เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นที่ไม่ดีมีนม จะได้รับแคลเซียมจากอาหารประมาณ 1 ใน 3 ของความต้องการใน 1 วัน

**การดีมีนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว**จึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำ และการหัดพับพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตช่วยพัฒนาความสูงให้เป็นไปตามปกติ และพบว่า **กีฬาประเภทที่มีการยืดตัว เช่น วอลเลย์ บาสเกตบอล และโหนบ่า**จะช่วยพัฒนาความสูงได้ดีกว่ากีฬาประเภทอื่น ๆ

วัยรุ่นคนไหนที่อยากสูง ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.

ที่มา Dailynews