

## อยากสูงขึ้น...อ่านที่นี่ (เฉพาะวัยรุ่นจะ..!!)

นำเสนอเมื่อ : 26 เม.ย. 2552



✘....ไม่สูงแฉิว...ได้กล้ามเนื้อจะ.....

**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 เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นที่ไม่ดื่มนม  
จะได้รับแคลเซียมจากอาหารประมาณ 1 ใน 3 ของความต้องการใน 1 วัน

การดื่มมอย่างน้อยวันละ 2 แก้วจึงเป็นสิ่งจำเป็น  
นอกจากการกินอาหารใหญ่ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำ  
และการหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ  
จะกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตช่วยพัฒนาความสูงให้เป็นไปตามปกติ และพบว่า  
กีฬาประเภทที่มีการยืดตัว เช่น วายุน้ำ บาสเกตบอล  
และโหนบาจะช่วยพัฒนาความสูงได้ดีกว่ากีฬาประเภทอื่น ๆ

วัยรุ่นคนไหนที่อยากสูง ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้นะคะ.



ขอบคุณที่มาข้อมูลหนังสือพิมพ์เดลินิวส์