



باشگاه فرهنگ و ورزش شاهین

شرایطی برای بلند قد شدن

تغذیه و عوامل مختلفی که موثر در افزایش قد است
مجموعه ای به اجمال و اختصار
به زبان ساده

به سفارش
موسسه فرهنگی ، ورزشی شاهین

تالیف
منصور افتخاری



باشگاه فرهنگ و ورزش شاهین

رژیم های غذایی برای ورزشکاران

فهرست مندرجات :

- ۴ ۱ - عوامل موثر در بلند قد شدن یا افزایش قد
- ۵ ۲ - املاح مهم و حیاتی که در تغذیه باید رعایت شود
- ۵ ۳ - عوامل رشد در کودکان
- ۶ ۴ - چگونه فرزندان رشید داشته باشیم
- ۸ ۵ - مواد غذایی سه کار مهم در بدن انجام میدهند
- ۹ ۶ - هرم غذایی
- ۱۰ ۷ - معرفی ده نمونه مواد حاوی آنتی اکسیدان که در هرم غذایی جایگاه دارند
- ۱۱ ۸ - میوه ها، سیفی ها ، سبزی ها و ریشه های مغذی
- ۱۲ ۹ - داروهای افزایش قد در بزرگسالان تاثیری دارد؟
- ۱۲ ۱۰ - قرص هاو داروهاو تبلیغات افزایش قد چه مقدار موثر است؟
- ۱۳ ۱۱ - عوامل قد کشیدن
- ۱۳ ۱۲ - تاثیر بلوغ در رشد نوجوانان پسر و دختر
- ۱۴ ۱۳ - تاثیر ورزش روی افزایش طول قد چه مقدار است
- ۱۴ ۱۴ - قد بلوغی دخترها و پسرها
- ۱۵ ۱۵ - فرمول قد نهائی کودک
- ۱۵ ۱۶ - نکاتی برای افزایش قد در نوجوانان و جوانان
- ۱۶ ۱۷ - هورمون رشد ، تزریق هورمون رشد بمنظور افزایش قد
- ۱۶ ۱۸ - راههای افزایش ترشح هورمون رشد بمنظور افزایش قد
- ۱۷ ۱۹ - چگونه ترشح هورمون رشد را افزایش دهیم
- ۱۸ ۲۰ - کمبود روی و کوتاهی قد
- ۱۸ ۲۱ - ورزش ، رفتار و تغذیه مناسب و تاثیر گذاری آنها روی افزایش قد
- ۲۱ ۲۲ - فرمول ژنتیک پیش بینی و برآورد قد کشیدن
- ۲۲ ۲۳ - تاثیر ریز مغذی های مهم در افزایش قد
- ۲۳ ۲۴ - رژیم غذایی (به اجمال) برای کاهش وزن (لاغری)
- ۲۴ ۲۵ - رژیم غذایی (به اجمال) برای چاق شدن
- ۲۵ ۲۶ - رژیم غذایی (به اجمال) برای کاهش کلسترول
- ۲۵ ۲۷ - رژیم غذایی (به اجمال) برای کنترل گلیسرید



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

رژیم های غذایی برای ورزش کاران

بلند قد شدن

امروزه بسیاری معتقدند قد بلند یکی از عوامل موثر در زیبایی است و آرزو دارند که قد بلندتر داشته باشند. ولی واقعا عوامل موثر در افزایش قد صرف نظر از خواستن آن چه چیزی است؟

عوامل موثر در افزایش قد

امروزه داشتن قد بلندی طرفداران زیادی دارد. در این راه تبلیغات فراوانی در مورد روش های گوناگون افزایش قد به متقاضیان ارائه می شود و از بین همه آن ها و به نادرستی جراحی به عنوان تنها و اساسی ترین راه حل پیشنهاد شده است که مشکلات بسیار فراوانی دارد عوامل متعددی در مقدار قد انسان دخیل هستند از جمله: ژنتیک، متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، تغذیه، نژاد و والدین و محیط زیست. برای مثال مردم آسیای شرقی دارای قدی کوتاه هستند و برای جبران آن به روش های علمی، سنتی و حتی غیر علمی روی میاورند.

بسیار واضح است که ژنتیک مهم ترین عامل در افزایش و طول قد است. هرچند که می توان با استفاده از روش هایی باعث افزایش نسبی قد کودکان نسبت به والدین خود شد. وقتی که نوجوان باشید و برای افزایش قد به دکتر و مشاوره رجوع کنید، برای این که بفهمند آیا صفحه رشد استخوان شما بسته شده است یا نه؟ برای شما رادیوگرافی استخوان را تجویز می کنند. از سن ۱۸ به بعد رشد غضروفی به رشد استخوانی تبدیل می شود و دیگر رشد طولی در کار نیست. البته برای بعضی ها این قضیه در ۲۰ الی ۲۳ سالگی اتفاق می افتد. بلند تر شدن قد بعد از این سنین امکان پذیر نخواهد بود. در نتیجه قبل از بسته شدن صفحه رشد استخوان، افزایش قد با تغذیه و ورزش امکان پذیر است.

طول قد به مجموعه ای ترکیبی از ژنتیک و وراثت و عوامل ذاتی به همراه، عامل های خارجی و محیطی وابسته است. عوامل ذاتی همان وراثت و ژنتیک انسان است که قابل تغییر نیست و انسان آن ها را از پدر و مادر خود به ارث می برد. ولی عوامل بیرونی عوامل محیطی هستند که شامل نوع رژیم غذایی و شرایط اقلیمی و آب و هوا محل زندگی و بیماری های مختلفی که گاه و بیگاه انسان را مبتلا میکند می باشد. هرچند که این عوامل را نمی شود جدا هم از دانست ولی برای مثال اگر شما مردمان آسیای شرقی را نگاه کنید، در می یابید که قد آن ها بصورت معمول کوتاه تر از سایر انسان ها است و این مربوط به نژاد آنها و همچنین یک عامل قوی ژنتیک میباشد که اصلاح آن به زمان و بسیاری عوامل دیگر نیازمند میباشد مصرف هورمون رشد بوسیله تزریق در اینگونه نژادها مطلقاً جواب نمی دهد و مرگ و میر ناشی از تزریق هورمون باعث ابتلا به سرطان کبد می گردد. انسان با کمک تغذیه و رژیم غذایی صحیح می تواند ضمن افزایش طول قد خود عمر خود را نیز پر دوام تر کند. در سنین طفولیت، در نواحی مفصلی ناحیه ای بنام اپی فیز وجود دارد که غضروفی است. رشد قدی انسان از طریق این بخش فرد است. با این حال در پایان سن بلوغ این رشد طولی متوقف شده و قد انسان دیگر افزایش نخواهد داشت این ناحیه مفصلی در پایان سن بلوغ به



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

ناحیه استخوانی تبدیل خواهد شد. در بدن انسان هورمونی به اسم هورمون رشد وجود دارد که در طفولیت و تا قبل بلوغ انسان، باعث رشد و انگیزش ناحیه غضروفی می شود. استخوان سازی در بدن انسان فرایندی است که تا پایان سنین بلوغ ادامه دارد. با این حال در بیست سالگی هم می توان همچنان برای مثال افزایش طول و قد را شاهد بود. یک رژیم غذایی خوب و درست به تنهایی می تواند ده سانتیمتر قد کودکان شما را افزایش دهد. می بایستی که پروتئین ها و املاح ضروری مصرف شود. می بایستی فرزندان را در سنین نوجوانی با پروتئین های مجاز چه بهتر که با منابع حیوانی باشد تغذیه نمائید

املاح مهم و حیاتی که در تغذیه باید رعایت گردد

املاحی مانند کلسیم، منیزیم، روی، فلئور و فسفر را می باید بهر طریقی در جیره غذایی ورزشکاران قرار داد. برای مثال منیزیم در منابع پروتئینی مانند گوشت قرمز فراوان است. همینطور فسفر نیز در گوشت قرمز یا استخوان وجود دارد. ترکیب این املاح روی هم تاثیر قابل توجه روی افزایش قد دارند. آب خوب نیز حاوی فلئور است. در کشورهایی چون ما و همسایگان ما یکی از دلایل کوتاهی قد، کمبود فلئور است بهمین علت در ممالک پیشرفته مقادیری فلئور به آب آشامیدنی اضافه میکنند افزودن املاح فلئور را در دستگاههای تصفیه خانگی کار مشکلی نیست.

املاح روی نیز برای تقویت ایمنی بدن مناسب است زیرا از بیمارهای واگیردار جلوگیری می کند. در نتیجه خوردن منظم گوشت، حبوبات، شیر، لبنیات، سبزیجات، ویتامین های و مواد معدنی برای نوجوانان ضروری است. ورزش را نیز هرگز برای نوجوانان فراموش نکنید. ورزش عامل بسیار مهمی برای افزایش قد است. به انجام ورزش های افزایش دهنده قد که در همین بخش در باره آن بیشتر توضیح داده شده روی بیاورید. بدن انسان مثل ماشینی است که حتی در حالت بی حرکت هم انرژی مصرف می کند. در مجموع به طور روزانه برای تنظیم حرارت و انرژی لازم برای بدن، تنفس و گردش خون، رشد استخوانها و تکثیر سلول ها و جنگیدن با عفونت ها به ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری نیاز داریم.

عوامل رشد در کودکان

رشد بدن در پایان دوره بلوغ به حد نصابی که از نظر ژنتیکی مقرر بود می رسد اما اتفاق مهم آن است که اگر بدن در طی دوران بلوغ مورد تهاجم عفونت ها یا کمبود غذا قرار بگیرد انرژی اصلی را صرف ادامه حیات خود می کند و از فرمان رشد فیزیکی حک شده در ژن خود داری می ورزد. اگر بدون اهرم تغذیه و ورزش از سن رشد عبور کنید و یا بدن مدام مورد تهاجم بیماری ها قرار بگیرد بدن عملاً دست از رشد می کشد و قد کوتاه می ماند.

متخصصین رشد فیزیکی بدن، معتقدند ۸۰ درصد قد کشیدن بدن انسان را ژن ها تعیین می کنند و غذا و سلامت تغذیه و انجام حرکات ورزشی مسئول ۲۰ درصد بقیه هستند. یک رژیم غذایی خوب و مناسب به تنهایی می تواند ۷ تا ۱۰ سانتیمتر قد کودکان شما را افزایش دهد که می بایستی با رژیم های غذایی پر پروتئین و املاحی که نامبرده شد اصلاح شود.



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

به منظور پیشگیری از کوتاه قد شدن فرزندان دلبندتان سه وعده غذایی با تاکید بر خوردن صبحانه ای مقوی در برنامه زندگی فرزندان در نظر بگیرید و سعی کنید میان وعده‌های سالمی نظیر لقمه‌های غذایی حاوی مغزها، خشکبار، شیر و کیک‌های مغزی (نه کیک‌های بسته بندی که با مواد شیمیایی آنها را حجیم کرده اند) را برای آنها در نظر بگیرید. مصرف لبنیات و به خصوص شیر و ماست کم چرب به افراد توصیه می شود

از نظر متخصصین، شرایط زندگی در دوران کودکی می تواند بین ۷ تا ۱۰ سانتیمتر بر قد هر فرد بیفزاید یا کم کند. آمار رشد قد کودکان کره شمالی نشان می دهد که بعد از دو تکه شدن کشور کره، بچه های بخش کره شمالی، حدود ۵ سانتیمتر کوتاهتر از کره جنوبی هستند. نمونه دیگر، مقایسه قد فرزندان نژاد مایا در گواتمالا و فرزندان بزرگ شده مایا در آمریکا هستند که تفاوتی در حدود ۱۰ سانتیمتر دارند.

فرزند کارمندان و گروه های اجتماعی مرفه تر بیش از ۱ سانتیمتر از فرزندان کارگران بلند قدتر هستند آنها به نسبت افزایش هر فرزند در خانواده، از شانس کمتری برای قد کشیدن برخوردار هستند شرایط و دلایل مربوط به مدرنیزم شهری باعث شده است که اجتماعات شمال اروپا بلندقدترین های جهان را به خود اختصاص دهند. هلندی ها با قد متوسط ۱.۸۳ برای مردان و ۱.۷۳ برای زنان بلندترین مردم جهان هستند. بر طبق آخرین آمار از هر ۱۰۰۰ هلندی فقط یک نفر این روزها کوتاهتر از پدر بزرگ های شان هستند

چگونه فرزندان رشید و رعنا داشته باشیم

برای رشید و بلند قد شدن فرزند عامل اصلی ژنتیک است (که قبلا توضیح داده شد) بعد از آن خوردن خوراکیها و مواد غذایی و نوشیدن آبهای حاوی ید، فلئور کلسیم و فسفر و منیزیم* میتواند در این مورد بسیار موثر باشد.

شالوده استخوان بندی و قد و قامت هم مانند بسیاری از مشخصات وراثتی در رحم مادر ریخته میشود روانشاد دکتر غیاث الدین جزائری استاد بحق و پیشگام تغذیه ایران در تحقیقی بیان داشته اند که ساکنین قریه بند پی* از بخش های بابل مازندران همگی چهار شانه و قوی هیکل با استخوانهای محکم هستند. با کاوش در آبهای مورد استفاده این بخش رودخانه های سنگلاخی مملو از املاح فلئور، ید، و فسفر بوده و هوای آن تحت تاثیر بخارات دریای خزر حاوی مقادیری ید می باشد به این ترتیب پایه استخوان بندی ساکنان آن با مصالح کافی و عالی گذاشته شده و اهالی که به شغل گله داری و چایکاری مشغولند و بعلت مصرف گوشت مرغوب و لبنیات هیچگونه کمبودی از نظر املاح مورد نیاز بدن ندارند، مصرف ماهی و وجود آبهای غنی از املاح مفید و تغذیه مقوی، زندگی با سلامت و استخوانبندی قوی را برای این افراد به ارمغان آورده است. اهالی روستای آب نیک از توابع فشم نیز دارای همین مشخصات هستند



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

غرض از آوردن این تمثیلات نشان دادن تاثیرات و اهمیت محیط زیست، آب و تغذیه دراستخوان بندی و داشتن اندام موزون می باشد. ما در شهری زندگی میکنیم که وابسته هستیم به آب لوله کشی و آبهای بطری بنابراین بهتر است راهی دیگر را برای بهبود وضعیت جسمانی خود بیابیم.

عواملی که باعث رشید شدن و استحکام استخوانها و اندامی موزون میگردد بیان شد بنابراین این املاح را اگر در خوراکیها و غذا و نوشیدنیهای خود بصورت مکمل های غذایی وارد کنیم چنانچه بقدر کفایت باشد و زیاده روی نکنیم احتمالاً به همان نتیجه مطلوب خود که بوجود آوردن فرزندان رشید و رعنا است دست پیدا می کنیم . تمامی این عناصر به دو دسته تقسیم می شوند.

اول تغذیه

- ۱ - شامل خوراکی هائی که این املاح ضروری را در خود دارد
- ۲ - غذاهای مقوی و بعضاً خوشمزه که طی یک برنامه غذایی مناسب می باید مورد استفاده قرار گیرد

دوم عوامل بیرونی :

- ۱ - برنامه های تنظیم شده برای ورزش های شاد و مفرح
- ۲ - برنامه های شبه ورزش بصورت دست جمعی و گروهی
- ۳ - ایجاد یک جو پر از نشاط و خنده که تحرکات ورزشی را نهادینه کند
- ۴ - انجام تمرین هایی ورزشی حرفه ای و سخت پس از آمادگی جسمانی بدست آمده

*نظیر اهالی روستای بند پی از توابع بابل استان مازندران را در روستاهای کوهستانی دیگر نیز میتوان یافت تحقیق و بررسی لازم دارد در مملکت خوشیختانه چشمه سار های کوهستانی با آبهای غنی از املاح مفید بسیار میتوان یافت .

*یافتن این املاح در میوه ها و خوراکیها و غذاها کار مشکلی نیست حتی الامکان از منابع طبیعی آن استفاده کنید موثرتر است ولی بحسب ضرورت اگر از مکمل های ساخته شده که بصورت قرص و کپسول است با کسب آگاهی و اطمینان از مقادیر آنها هم میتوانید استفاده نمائید

*برای گزینش افرادی برای تیم های ورزشی مورد نظر غیر از اطلاعات پرورشی قد و وزن والدین مهم است و نیز طی کردن مراحل کودکی در محله ، روستا و شهری که بدنیا آمده و در آنجا رشد کرده بسیار حائز اهمیت میباشد چون تربیت اینگونه جوانان برای ورزش های بخصوص بهتر جواب میدهد برای مثال ورزش هائی مانند کشتی و وزنه برداری زور و قدرت مضاعفی لازم دارد و ورزش هائی چون والیبال و بسکتبال قد بلند تری مورد نظر میباشد و ورزش فوتبال چابک بودن در دوندگی و سرعت انتقال (تصمیم گیری در کسری از ثانیه) و ضریب هوشی میتواند عوامل مهم تربیت یک ورزشکار حرفه ای گردد .



باشگاه فرهنگ و ورزش شاهین

مواد غذایی سه کار مهم در بدن انجام میدهند :

- ۱- تولید انرژی در بدن
 - ۲- تولید یا رشد بافت‌های بدن بوسیله تکثیر سلول‌های بدن
 - ۳- رفع گرسنگی و تشنگی (رفع نیاز طبیعی بدن به سوخت)
- تمام مواد غذایی را به شش دسته اصلی تقسیم کرده اند :
- ۱- کربوهیدراتها : مواد قندی و نشاسته ای مانند نان برنج ماکارونی شیرینی ها
 - ۲- پروتئین ها : گوشت های سفید و قرمز ، لبنیات ، تخم مرغ و حبوبات
 - ۳- چربی ها : روغن های حیوانی و نباتی ، چربی ها ، دانه های گیاهی چرب
 - ۴- مواد معدنی : املاح معدنی موجود در گوشت و گیاهان (سبزیها ومیوه ها)
 - ۵- ویتامین ها : مواد آلی موجود در سبزیها* ، میوه ها و دانه های گیاهی و گوشتها
 - ۶- آب : آب و کلیه نوشیدنی های سرد و گرم

مصرف شش گروه مواد غذایی برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن ضروری است. براساس علم تغذیه، در یک رژیم غذایی صحیح باید ۳ اصل : تعادل، تنوع و کفایت رعایت شود. در واقع با مصرف متعادل گروه های غذایی، اصل تنوع نیز در نظر گرفته می شود. ذائقه سازی صحیح و اصولی و مصرف میوه و سبزی ها در دوران کودکی، تضمین کننده سلامتی در دوره بزرگسالی است.

*سبزیها اصطلاحی کلی است برای تمام سبزینه هائی که خام یا پخته به مصرف میرسند و نیز میوه های جالیزی که ممکن است سبز نباشند، همه آنها یک وجه مشترک دارند مملو از ویتامینها ، املاح معدنی فراوان و فیبرهائی که در تغذیه صحیح بسیار ضروری میباشد

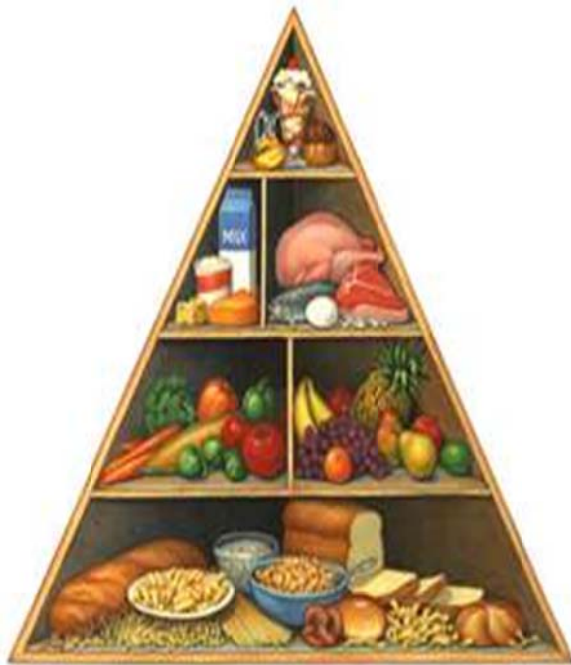


باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

هرم غذایی

شاید نام هرم غذایی را شنیده باشید نوعی تقسیم بندی خوراکیهای معمول و متداول است این تقسیم بندی ویژه تغذیه بدن انسان است و میزان مصرف کمی خوراکیهایی است که بطور طبیعی و ارگانیک بدن انسان به آنها نیازمند است رعایت اصول هرم غذایی باعث تعادل ارگانیزم بافت های بدن میگردد و این بمعنای در سلامت نسبی نگهداشتن بدن انسان میباشد حال اگر لازم باشد رژیم بهر علت اجرا شود باید با توجه به الگوی هرم غذایی باشد.

یک مثلث رسم کنید و سه خط به موازی قاعده آن رسم کنید و غذاهای کم مصرف را در بالا و بقیه مواد که پرمصرف ترند را در سه قسمتهای پائین درج کنید که از پائین به بالا عبارتند از:



دسته اول: کربوهیدراتها بیشترین مصرف را باید داشته باشند مانند نان و برنج و غلات که منابع اصلی تولید انرژی برای بدن هستند (در طبقه ۱ جای دارند)
دسته دوم: میوه ها و انواع سبزیجات که فیبر و ویتامین و املاح ضروری بدن را تامین میکنند .

دسته سوم: پروتئین ها و مواد لبنی : پروتئین ها و مواد لبنی ماده اولیه ای است که برای تولید بافت ها و سلولها مورد استفاده قرار می گیرد (متوسط نیاز روزانه ۴۵ گرم) (در طبقه سوم)

دسته چهارم چربی ها و شیرینی ها که کمترین مقدار مصرف را حسب نیاز بدن دارند

جایگاه مواد غذایی ۴ گانه درهرم غذایی

این روش دسته بندی نیاز طبیعی بدن انسان را از نظر حجم و کمیت مصرف تعیین میکنند دسته اول کمترین (ردیف پائین) و دسته چهارم (ردیف بالا) بیشترین مصرف از این مواد را باید داشته باشید تا گوارش در بدن شما بنحو مطلوبی انجام گردد و اگر نسبت این دسته بندی را رعایت نشود مسلماً دچار مشکلات گوارشی میگردد .

البته خوی طبیعی ما هم به رعایت آن کمک میکند تا این نظم همیشه برقرار بماند مثلا عادت داریم که همه چیز را با نان یا برنج بخوریم و مواد دیگر را کمتر مصرف کنیم .

رعایت الویت بندی مصرف آنها کار سختی نیست در صورتیکه فرم تغذیه و یا رژیم غذایی متناسب با طبیعت بدن نباشد مطمئنا به روند سلامتی شما لطمه وارد میکند .

معرفی ده نمونه ماده حاوی آنتی اکسیدان که درهرم غذایی جایگاه دارند*



باشگاه فرهنگ و ورزش شاهین

در هرم غذائی مجموعه ای از انواع خوراکیها وجود دارد تعدادی از آنها شاخص و حاوی آنتی اکسیدان هستند که در اثر مصرف آنها شرایطی در بدن ایجاد می شود که سلامت بافت های اعضاء بدن را بیمه و تضمین میکند.

۱- جو : جوی پوست کنده ، جوی پرک، پودر یا قرص مخمر آجگو، مالت، عصاره غلیظ شده مالت جو ، ماء الاشعیر (آجگو) خوراکیهای طلائی جهان.

۲- لوبیا: لوبیا قرمز حاوی فیبرو ویتامین های گروه ب و برای سلامت قلب و استحکام عضلات و غیره

۳- گردو : کامل ترین نوع خشکبار سرشار از امگا ۳ و باعث کارائی بیشتر سلولهای مغز ترمیم کننده سلولهای ماهیچه ای است ، پروتئین آن از ماهی و گوشت مرغ بیشتر است

۴- هویج فرنگی : همه سبزیجات زرد و نارنجی و قرمز مملو از آنتی اکسیدانها میباشد

۵- اسفناج : منبع سرشار از مواد حیاتی و امگا ۳ مقوی قلب ، و تقویت سلولهای ماهیچه ای است

۶- گوجه فرنگی : قرمز و رسیده باشد جلوگیری از سرطانهای مثانه ریه و پروستات و معده و غیره است مملو از ویتامین آ و ث و املاح حیاتی است

۷- تمشک : این میوه با قدرت از انسان در مقابل بیماریهای سرطان ، دیابت و عوارض کهولت سن محافظت میکند سرشار از فیبر ویتامین آ و ث و موثر در سلامت قلب است

۸- ماست : با پروتئین کافی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از انواع سرطان و باعث ایجاد سرزندگی و سلامتی در انسان می باشد.

۹- در طبقه چهارم مواد حاوی آنتی اکسیدان دیده نمیشود . رعایت مصرف الگوی هرم غذائی یعنی الویت بندی مصرف خوراکیها که بما میگوید لازمه ماندگاری سلامت رعایت مصرف آنها از نظر کمی است .

۱۰- ماهی و گوشت بوقلمون و تخم مرغ از پروتئین های حاوی آنتی اکسیدان هستند

*آنتی اکسیدانها مانند یک مادر مهربان مواظب سلامتی شما هستند عوارضی که بعلت سوء تغذیه یا تغذیه نادرست در بدن شما نهادینه شده اند و باعث ناهنجاریهایی در بدن شده کمک میکنند که بافتهای وارگانهای بدن بوظایف اصلی خود برگردند و سلامتی را بشما برگردانند . مانند اینکه یک نوشابه گازدار می نوشید ، رنگ آن کارامل آن و قند آن مصنوعی است و زحمت های زیادی برای کبد برای اینکه این مواد مزاحم را به مواد مفید و قابل هضم برای بدن فراهم کند و مصرف آنتی اکسیدانها قدرت لازم را به کبد و کلیه و سایر اعضا و جوارح بدن میدهند تا از پس این کارهای مهم برآیند



باشگاه فرهنگ و ورزش شاهین

این الگوی مهم را همواره برای رسیدن به یک سلامت نسبی مانند درست کار کردن اندامهای داخلی و خارجی یعنی سالم زیستن باید مد نظر داشته باشید .

میوه ها ، سیفی ها ، سبزی ها و ریشه های مغذی

بهتر است بدانید میوه های درختی، صیفی جات و مرکبات هر کدام تامین کننده بخشی از ویتامین ها و املاح موردنیاز بدن هستند، بنابراین تنوع در مصرف آنها را رعایت و به خوردن گروهی از میوه ها اکتفا نکنید. به طور مثال اگر کودکان مبتلا به یبوست است، مصرف ۵ گروه غذایی به دلیل اینکه کودکان در سنین رشد هستند و جزو گروه های در معرض خطر (کودکان، زنان باردار، شیرده و افراد سالمند) قرار دارند، بی نهایت اهمیت دارد. سیب زرد حاوی بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین A، تامین کننده ویتامین A و املاحی مانند آهن و پانتوتنیک اسید است.

بتاکاروتن به مقدار قابل توجهی در سیب تازه وجود دارد. این میوه غیر از ویتامین ها، حاوی فیبر «پکتین» است که در سایر میوه ها به مقدار کمتری یافت می شود. پکتین در تنظیم حرکات دستگاه گوارش موثر است بنابراین اگر کودکی روزانه یک سیب بخورد، احتمال ابتلای وی به یبوست کاهش خواهد یافت.

مواد مغذی موجود در گلابی، شبیه سیب است با این تفاوت که «پکتین» کمتری دارد ولی به جای آن میزان سلولزش بالاترست. معمولاً وقتی کسی دچار یبوست می شود، اطرافیان به او توصیه می کنند گلابی بخورد، این توصیه به دلیل وجود دانه های موجود در گلابی است که زیر دندان حس می شوند.

پرتقال و لیمو از مهم ترین منابع تامین ویتامین C محسوب می شوند. مواد مغذی آنها بسیار شبیه هم است. پرتقال به میزان قابل توجهی منیزیم و مولیبدن دارد و در لیموشیرین علاوه بر ویتامین C بالا، عنصر کروم هم موجود است.

هندوانه مانند سیب زرد، زردآلو و طالبی، پیش ساز ویتامین A، بتاکاروتن و حاوی بیوتین است و در تامین ویتامین C بدن نقش مهمی دارد. اگر کودکان در طول روز به مقدار لازم آب نمی نوشند، می توانید به او هندوانه بدهید تا از کم آبی یا دهیدراته شدن بدنش پیشگیری شود.

کودکان برای رشد بهتر به موادمعدنی و ویتامین های موجود در انواع میوه و سبزی ها نیاز دارند. آناناس یکی از مهم ترین منابع ویتامین C موردنیاز بدن است و مس بالایی دارد. ویتامین C و مس برای رشدونمو کودکان ضروری هستند. در ضمن، هرچه این میوه تازه تر و رسیده تر باشد، بتاکاروتن بیشتری دارد.

داروهای افزایش قد در بزرگسالان تاثیری دارد ؟



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

یک فوق تخصص ارتوپد معتقد است: تبلیغاتی که در زمینه افزایش قد بزرگسالان انجام می‌شود تنها جنبه تجاری دارد و داروهای افزایش قد نه تنها هیچ تاثیر مثبتی در افراد بزرگسال ندارد، بلکه می‌تواند تاثیر نامطلوبی نیز به همراه داشته باشد

رشد طولی استخوان‌ها در پسران در ۱۸ سالگی و در دختران دو سال پیش از آن متوقف می‌شود، داروهای افزایش قد تنها برای کودکانی که رشد قدی آنها کم است، تجویز می‌شود و مصرف آنها باید تحت نظر متخصص غدد باشد تا موجب اختلال در رشد هورمونی کودک نشود.

به عقیده متخصصین تغذیه رژیم‌های سخت غذایی تاثیری بر افزایش قد افراد ندارد، رژیم‌های نادرست می‌تواند حتی در آینده موجب پوکی استخوان شود و این بیماری با تغییر در شکل استخوان‌های بدن موجب کوتاه تر شدن قد افراد می‌شود

با توجه به اینکه دیسک‌های بین مهره‌ای که بخش عمده آنها از آب تشکیل شده، در اندازه قد موثر است به همین دلیل قد افراد در صبح یک تا دو سانتی متر بلندتر از شب است خوردن املاح معدنی تا قبل از ۳۰ سالگی برای تراکم استخوان مفید است که البته مشروط به تحرکات ورزشی حتی در حد نرمش‌های صبحگاهی است، اما مصرف این مواد موجب جلوگیری از پوکی استخوان در افرادی که دچار این بیماری هستند، نمی‌شود.

بطور مثال استفاده از پله به صورت روزمره مشکلی برای افراد سالم به وجود نمی‌آورد، البته باید توجه داشت که استفاده از پله برای افرادی که سابقه زانو درد دارند و دچار نرمی کشکک یا شلی استخوان‌ها هستند موجب نرمی غضروف می‌شود که در بلند مدت اثرات زیانباری بر روی استخوان‌ها دارد. تراکم استخوان در افرادی که از دوران کودکی چاق بوده اند به دلیل زیادی وزن بیشتر است.

افزایش وزن در بزرگسالی به علت ایجاد اختلال در هورمون‌های بدن، اثرات نامطلوبی بر استحکام استخوان‌ها دارد.

قرص‌ها و تبلیغات افزایش قد چقدر حقیقت دارد؟

به طور کلی، رشد قد در سه مرحله انجام می‌شود؛ در دو سال اول زندگی حدود ۲۵ سانتی متر و از دو سالگی به بعد، هر سال به طور متوسط، کودکان شش سانتی متر قد می‌کشند اما در نزدیکی سنین بلوغ، سرعت رشد قد کمتر خواهد شد. افزایش طول قد، دغدغه افراد زیادی است و هر روز بر شمار موسسات و شرکت‌هایی که ادعا می‌کنند به کمک قرص‌های افزایش قد می‌توانند بر طول قد افراد بیفزایند، افزوده می‌شوند. براساس بررسی‌ها شایع‌ترین دلیل کوتاهی قد، ژنتیکی و به سرشت افراد بستگی دارد. این مساله در کودکان با والدین کوتاه قد طبیعی محسوب می‌شود و با هیچ دارو و قرصی برطرف نخواهد شد. البته در کنار وراثت، تغذیه و ورزش مناسب در دوران رشد می‌توانند تا حدی کمک کننده باشند و جلوی کوتاه قدی را بگیرند اما بعد از دوران بلوغ شاهد افزایش قد نخواهیم بود



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

به طور کلی، رشد قد در سه مرحله انجام می شود، در دو سال اول زندگی حدود ۲۵ سانتی متر و از دو سالگی به بعد، هر سال به طور متوسط، کودکان شش سانتی متر قد می کشند اما در نزدیکی سنین بلوغ، سرعت رشد قد کمتر خواهد شد. با شروع دوره بلوغ یک جهش رشد قد در دختران در حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر و در پسران به طور متوسط ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر ایجاد می شود و در صفحات رشد (صفحات غضروفی استخوان) امکان افزایش قد، پس از آن وجود نخواهد داشت. البته اگر کودکی به هر دلیلی مثلاً کمبود ترشح هورمون رشد دچار کوتاهی قد شده باید درمان در حوزه هورمون رشد را شروع کرد در این بین شبکه های ماهواره ای ترند تبلیغاتی عجیبی را به کار گرفته اند و قرص هایی را تبلیغ می کنند که مصرف چند دوره آنها باعث افزایش قد می شود. بدون شک چنین چیزی کذب محض است چراکه بعد از دوران بلوغ هیچ محصولی قادر نیست باعث استخوان سازی و افزایش قد افراد شود و تنها در مواردی، محدود جراحی کارساز خواهد بود. بنابراین چنین قرص هایی فقط یک منفعت دارند و آن هم سرازیر کردن پول های هنگفت به جیب تولیدکننده های آنهاست. درواقع این تولیدکننده ها تنها به دنبال پیدا کردن افراد ساده لوحی هستند که تاثیر چنین داروهایی را باور می کنند .

عوامل قد کشیدن

در این خصوص اهمیت ژنتیک در رشد قد افراد بر کسی پوشیده نیست اما دانشمندان دریافته اند که کوتاهی قد با عوامل تعجب برانگیزی همچون اختلالات عاطفی و عدم برخورداری از مهر و محبت مادری هم ارتباط دارد. آنها می گویند برخی کودکان پرورشگاهی با نسبت بیشتری در قیاس با بچه های معمولی به کوتاهی قد دچار می شوند

تاثیر بلوغ در رشد قد نوجوانان پسر و دختر

یکی از مسائلی که ذهن والدین را در رابطه با رشد نوجوانشان درگیر می کند، میزان قد آنهاست. مهم ترین عامل تعیین کننده قد، وراثت است. به بیان دیگر قد هر فرد به میزان قد پدر و مادرش بستگی دارد. البته عوامل دیگری هم از جمله تغذیه مناسب بر رشد قد تاثیر می گذارد، بخصوص مصرف میزان کافی لبنیات و مواد غذایی که حاوی کلسیم و پروتئین کافی باشد، برای استخوان سازی ضروری است. این مساله بویژه در زمان شروع رشد سریع قد لازم است؛ این زمان در دختران حدود ۱۲ سالگی و در پسران ۲ سال دیرتر و در ۱۴ سالگی است. جهش رشد که حدود ۴ سال به طول می انجامد (یکی دو سال قبل از سنین مطرح شده تا ۲ سال بعد از آن) به افزایش قد دختران به میزان متوسط ۲۵ سانتی متر و در پسران به میزان ۲۸ سانتی متر منجر می شود ورزش نیز در زمان جهش رشد، از عوامل موثر دیگر در زمینه رشد قد است. از عوامل موثر دیگر در رشد قد، زمان خواب نوجوان است. اگر نوجوان، شب ها حدود ساعت ۱۰ شب بخوابد، قبلندتر می شود، زیرا هورمون رشد، هنگام خواب طی این ساعات بیشتر ترشح می شود؛ این هورمون بر صفحه های رشد که در انتهای استخوان های بلند قرار دارد، تاثیر گذاشته و به رشد بهتر منجر می شود



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

از این خاصیت هورمون رشد برای افزایش قد کسانی که به دلیل بیماری های خاص رشد قدی مناسبی ندارند، استفاده می شود. اما باید دانست که این افزایش قد محدود است (معمولا ۴ تا ۵ سانتی متر طی مدت ۲ تا ۳ سال مصرف دارو) و مصرف این هورمون احتمال ایجاد بیماری های خاص چون سرطان را نیز افزایش می دهد. همچنین اگر صفحه رشد استخوانی بسته شود، دیگر این دارو اثری بر افزایش قد ندارد؛ فراموش نکنید که صفحه رشد قدی در پایان دوران بلوغ بسته می شود .

تاثیر ورزش روی افزایش طول قد چقدر است ؟

دغدغه والدین با نزدیک شدن فصل تابستان بیش از پیش بر روی اینکه کدام ورزش روی قد فرزندان تاثیر منفی می گذارد، بیشتر می شود. فعالیت بدنی سبب کاهش چربی و افزایش توده عضلانی می شود. فعالیت های جسمانی به هر شکل که باشد می تواند به رشد جسمانی افراد کمک کند اما تنها ورزش روی قد افراد تاثیر منفی یا مثبت دارد؟ رشد قد به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله:

۱- عوامل وراثتی که مهمترین عامل در رشد قد به شمار می رود

۲- تغذیه مناسب

۳- فعالیت و ورزش کافی

۴- خواب مناسب

۵- عوامل محیطی که شامل وضعیت اجتماعی-اقتصادی، ارتفاع، آب و هوا و .. می شود.

قابل توجه است که ورزش هایی وجود دارد که در سنین رشد پیشنهاد منی شود از جمله ورزش هایی که باعث ضربه به استخوان ها و مفاصل شود می تواند بر رشد قدی مضر باشد و شاید باعث توقف یا کم شدن رشد طولی استخوانی شوند ولی برعکس ورزش هایی که درون آب انجام می شوند و به مراتب به مفاصل و استخوان ها فشار کمتری را وارد می کند و به افراد در حال رشد این رشته ورزشی مفرح پیشنهاد می شود. کودکان را می توان از سنین زیر ۷ سال به ورزش کردن تشویق کرد اما نباید آنها را مجبور کرد و ورزش کردن آنها با بازی های متنوع باید همراه باشد تا از ورزش دلزده شوند. بهترین سن برای شروع ورزش ۷ الی ۹ سال پیشنهاد می شود و ورزش کردن علاوه بر فواید جسمانی بر روحیه فرزندان نیز تاثیر مثبتی می گذارد

روند رشد قد به این ترتیب ادامه می یابد که هر ساله تا رسیدن به سن بلوغ شش سانتی متر به قد فرد افزوده می شود. سپس در زمان بلوغ سرعت رشد قد دوباره افزایش می یابد و بعد از آن رشد طولی متوقف می شود. می توان گفت در زمان بلوغ حدود ۳۰ تا ۳۵ سانتی متر به قد پسرها و حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر به قد دخترها اضافه می شود



قد بلوغی دخترها و پسرها

در مورد دختر خانم‌ها بیشتر در مراحل اولیه بلوغ به طول قد اضافه می‌شود و رشد قدی آنها بعد از شروع بلوغ کاهش می‌یابد و قطع می‌شود اما حداکثر رشد قد پسرها در مراحل پایانی بلوغ است. صفحه رشد قد دخترها به دلیل اینکه زودتر به بلوغ می‌رسند در سن ۱۵ تا ۱۷ سالگی بسته می‌شود صفحه رشد پسرها نیز در سنین ۱۸ سالگی بسته می‌شود. به همین دلیل دانشمندان هشدار می‌دهند که افراد گول تبلیغات داروهای افزایش رشد قد به صورت تضمینی در هر سن را نخورند و به این داروها اطمینان نکنند. بیشتر رشد قدی افراد به ژنتیک آنها بستگی دارد. به عنوان نمونه اگر قد پدر و مادر بلند نباشد احتمال قد کوتاهی فرزندشان زیاد است. به همین ترتیب کودکانی که قد بلند هستند به احتمال زیادی والدین کوتاه قد ندارند.

فرمول قد نهایی کودک

دانشمندان یک فرمول ساده را برای پیش بینی قد نهایی کودک به کار می‌گیرند. متوسط قد یک پسر عبارت است از مجموع قد پدر و مادرش تقسیم بر دو به اضافه عدد $۵/۶$ و متوسط قد یک دختر هم از مجموع قد پدر و مادرش تقسیم بر دو منهای عدد $۵/۶$ به دست می‌آید البته تمامی محققان بر این باورند که عوامل دیگری مانند سوء تغذیه یا اختلالات عاطفی و برخوردار نبودن از مهر و محبت مادری نیز در کوتاهی قد دخالت دارند. مسائل هورمونی مانند کم کاری تیروئید یا افزایش عملکرد غده فوق کلیه و البته ابتلا به برخی از بیماری‌ها نیز می‌توانند باعث کوتاهی قد شوند. کمبود هورمون رشد یکی از شایع‌ترین علت‌های کوتاهی قد به شمار می‌آید اگر مادر در دوران بارداری در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته باشد وزن نوزاد به هنگام تولد کمتر از حالت طبیعی خواهد شد و احتمال کوتاهی قد نوزاد هم وجود دارد. به این ترتیب کوتاه بودن قد و کمبود وزن در دوره نوزادی و کودکی هم می‌تواند باعث کوتاهی قد در سنین بزرگسالی باشد.

نکاتی برای افزایش قد در نوجوانان و جوانان

یک مقام مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: قد نهایی افراد به وراثت و محیط وابسته است، بنابراین تصور این که قد نهایی فقط به زمینه موروثی مربوط می‌شود، غلط است و عوامل محیطی مانند ورزش، خوراک غذایی، وضعیت خواب، بیماری و استرس بر رشد قد نیز مؤثر می‌باشند و با تأکید بر این که معمولاً اوج رشد قدی در حوالی بلوغ رخ می‌دهد و در صورت بروز بلوغ زودرس، فرد، قد کوتاه‌تری خواهد داشت، گفت: افراد معمولاً بین سنین شانزده تا ۱۸ سالگی افزایش قد دارند که کم بعد از سن ۱۸ سالگی، دیگر افزایش قدی روی نمی‌دهد مگر این که بلوغ آن‌ها دیرتر شروع شده باشد و امکان دارد که تا بیست سالگی ادامه داشته باشد. این فوق تخصص غدد و متابولیسم با اشاره به



باشگاه فرهنگ ورزش شاهین

این که مقدار و نوع غذاهای مصرفی بر روی قد، رشد و تندرستی افراد تاثیر گذار است، تصریح کرد: غذاهای نشاسته ای مانند سیب زمینی تنوری، نان و مریا، اسپاگتی یا غلات آماده مصرف انتخاب های مناسبی می باشند ولی غذاهایی که مقدار قند یا شکر فراوانی دارند شایسته نیستند.

استخوان ها برای رشد نیاز به کلسیم، فسفر، منیزیم و ید دارند همچنین عضلات برای رشد به پروتئین و کربوهیدرات ها نیازمندند بنابراین برای بلند شدن قد و رشد استخوان ها و عضلات، رژیم معمول باید غنی از موادی مانند فسفر، منیزیم، غذاهای دریایی، پروتئین ها و کربوهیدرات ها باشد.

دوران کودکی سن بسیار حساسی است و اغلب رشد فرد در این سنین بالاترین سرعت را دارد، در صورتی که کودک از فعالیت و خوراک غذایی شایسته برخوردار باشد به حداکثر توان رشدی خود دست می یابد همچنین بالاترین شانس برای افزایش طول قد افراد تا قبل از بسته شدن صفحات رشد وجود دارد و پس از آن سخت تر می توان کاری کرد بنابر اعلام مسئولان وزارت بهداشت، افراد نباید فریب تبلیغات ماهواره ای مبنی بر افزایش قد با مصرف داروهای معرفی شده را بخورند زیرا حداکثر تا سن بیست سالگی صفحات رشد استخوان بسته شده و هیچ دارویی حتی هورمون رشد نیز تاثیری بر افزایش قد آن ها ندارد .

هورمون رشد - تزریق هورمون رشد برای افزایش قد

هورمون رشد از غده هیپوفیز ترشح می شود و با اثر روی قسمت غضروفی استخوانها باعث استخوان سازی و تبدیل غضروف به استخوان می گردد استخوانهای دراز بدن که قبلا غضروف بوده اند از سه نقطه در داخل استخوان مرسوم به کانونهای استخوان سازی تبدیل به استخوان می شود . اما میان دو انتهای استخوان و بخش میانی آن ، دو قسمت به شکل غضروف باقی می ماند که به آن غضروف اتصال می گویند غضروف های سر استخوان پیوسته استخوان سازی می کنند و بر طول استخوان ها می افزایند که حاصل آن افزایش قد است . در تبدیل غضروف به استخوان هورمون رشد دخالت دارد و گاهی لازم است در افراد کوتاه قد مقداری از آن به شخص تزریق شود تا روند استخوان سازی و افزایش قد تسریع شود (قبل از اینکه غضروف های اتصال دست از استخوان سازی بردارند) . البته اینکار باید توسط پزشک متخصص انجام شود دانشمندان به تجربه دریافتند که اگر غده هیپوفیز حیوانات آزمایشگاهی را در دوران رشد دستکاری می کنند رشدش متوقف خواهد شد و اگر دوباره هورمون رشد به این جانور تزریق کنند دوباره رشد خواهد کرد و در صورت تزریق بیش از میزان از حالت عادی بزرگتر هم خواهد شد این بود که اثر عصاره هیپوفیز یا همهورمون رشد در بلند قد شدن انسان هم اثبات گردیداصولا پزشکان این دارو را برای افرادی که زیر سنین رشد دارای قد کوتاه می باشند تجویز می کنند . بدین صورت که از مچ دست فرد عکسبرداری نموده (رادیولوژی) (سپس در صورت بسته نبودن صفحه رشد تجویز دارو و هورمون صورت می گیرد)



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

راههای افزایش ترشح هورمون رشد و افزایش قد

هورمون رشد از بخش جلویی غده هیپوفیز ترشح شده و وارد خون می شود و با اثر بر استخوان ها، سبب رشد طولی استخوان ها و بلندتر شدن قد می شود. ترشح هورمون رشد از غده هیپوفیز یک جریان دائمی و همیشگی نیست، بلکه این هورمون به صورت دوره ای یا پرئودیک ترشح می شود و حد آن در خون، در طول شبانه روز تفاوت دارد و تحت تاثیر عواملی ترشح آن افزایش می یابد خوابیدن، ورزش کردن، گرسنگی، سرما، اعمال جراحی، شوک های عصبی و خوردن غذاهای پروتئینی موجب می شود که هورمون رشد زیادتر ترشح شود. در واقع هورمون رشد یک خاصیت فیزیولوژیک مهم دارد که از کاهش غلظت گلوکز (قند) خون پیشگیری می کند تا آن را برای نیاز سلول های مغزی حفظ کند. بنابراین کاهش غلظت گلوکز به هنگام گرسنگی و ورزش باعث افزایش ترشح هورمون رشد در خون می شود. در حین خواب عمیق نیز بالاترین مقادیر هورمون رشد ترشح می شود. در دوران کودکی، ترشح کافی هورمون رشد اهمیت فراوانی دارد، زیرا مقادیر متناسب آن باعث رشد طبیعی کودک می شود و کاهش آن به کوتاهی قد و کاهش رشد کودک منجر می شود. از طرف دیگر افزایش ترشح هورمون رشد نیز در سنین کودکی، موجب رشد و بلند قدی غیر طبیعی و غول پیکری وی می شود و عارضه ای به نام "ژیگانتیسم" را به وجود می آورد. حتی بعد از سنین رشد که صفحات رشد استخوان ها بسته می شوند، با افزایش ترشح هورمون رشد، اگرچه طول استخوان ها افزایش نمی یابد، اما قطر استخوان ها زیاد شده و درشت هیكلی در ناحیه فک، پیشانی، دست و پاها عارضه ای را به وجود می آورد که "آکرومگالی" نامیده می شود.

چگونه ترشح هورمون رشد را افزایش دهیم؟

برخی از عوامل در افزایش ترشح هورمون رشد موثرند و در سنین رشد می توانند موجب بلندی قد کودک و نوجوانان شوند که در زیر به آن ها اشاره می کنیم:

۱ - خواب کافی و منظم

اولین قدم برای تحریک ترشح هورمون رشد، خواب کافی و البته منظم است. بالاترین حد ترشح هورمون رشد پس از به خواب رفتن و در دو ساعت اول خواب است و به استخوان ها می رسد، بنابراین بهتر است کودکان و نوجوانان شب ها تا دیر وقت بیدار نمانند و اگر می توانند هنگام بعد از ظهر، خوابی هر چند کوتاه مدت داشته باشند.

۲ - تغذیه صحیح

مصرف غذاهایی که پروتئین کم و قند بالا دارند، منجر به کوتاهی قد و تاخیر در رشد می شوند. بنابراین مصرف پروتئین به خصوص پروتئین هایی که کیفیت بالایی دارند، برای رشد و افزایش قد لازم است. زیاده روی در مصرف قندها و شیرینی جات، موجب افزایش حد گلوکز (قند) خون به صورت ناگهانی می شوند که این امر خود موجب کاهش حد ترشح هورمون رشد می شود.



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

غذاهای چرب نیز حجم عضلات بدن را کاهش می دهند و مانع رسیدن پروتئین کافی به بدن می شوند.

۳ - تمرینات ورزشی

انجام روزانه ورزش های کششی و نرمشی، اثر مستقیمی بر افزایش حد هورمون رشد دارند و فعالیت های ورزشی شدید باعث کاهش قند خون می شوند و متعاقب این امر، ترشح هورمون رشد افزایش می یابد. پزشکان معتقدند که مصرف غذاهای حاوی پروتئین، دو ساعت قبل از ورزش و نیز پس از ورزش موجب افزایش قابل توجهی در حد هورمون رشد و نیز هورمون تستوسترون در آقایان می شود. انجام ورزش های کششی مرتب، با استحکام عضلات پشت و استحکام ستون فقرات موجب راست قامتی زیادتر و افزایش قد تا حدود ۲/۵ تا پنج سانتیمتر می شوند. بنابراین در هر سنی که هستید، روزی بیست تا سی دقیقه وقت برای ورزش بگذارید تا از فواید آن همچون افزایش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن، کاهش حجم چربی بدن و استحکام سیستم ایمنی بدن بهره ببرید. فاصله گذاری شایسته بین خوراک غذایی و خواب **مصرف غذاهای سنگین** پیش از خواب موجب می شود که در هنگام خواب حد انسولین خون افزایش یابد و این مساله سبب کاهش ترشح هورمون رشد می شود. بنابراین اگر می خواهید از خواب تان بهره کافی ببرید، حداقل دو ساعت قبل از خواب، مواد غذایی سنگین و چرب و دیر هضم نخورید.

کمبود روی و کوتاهی قد

عنصر روی یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن است که پس از آهن، بدن بالاترین نیاز را به آن دارد. این عنصر کمیاب در بدن نقش هایی حیاتی دارد و کمبود آن باعث خستگی و ضعف، کوتاه قدی، عوارض پوستی و دیررس بودن صفات ثانویه جنسی می شود در کشور ما یکی از دلایل مهم کوتاهی قد در کودکان و نوجوانان، کمبود روی است که ناشی از جذب ناکافی این عنصر است. غلات و نیز غذاهای حیوانی مانند گوشت و تخم مرغ، لبنیات و غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو سرشار از روی می باشند. مصرف نان هایی که به خوبی تخمیر نشده اند یا در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده شده است، از جذب روی و املاح معدنی دیگر پیشگیری می کنند و سبب کوتاهی قد در جوانان می شوند. در واقع در غلات و به خصوص در پوسته آن ها ماده ای به نام فیتات وجود دارد که مانع جذب روی است. ولی در اثر تخمیر، تجزیه می شود و از بین می رود. با این تفاسیر درمی یابید که مصرف نان هایی که به روش سنتی تهیه می شوند و به خوبی تخمیر می شوند، بهترین منبع روزانه برای تامین روی می باشند.

امروزه مکمل های روی به صورت کپسول یا شربت هائی در داروخانه ها وجود دارند که پزشکان برای کودکانی که دچار کوتاه قدی و تاخیر در رشد هستند، تجویز می کنند. علاوه بر روی، ویتامین ها و مواد معدنی دیگر همچون ویتامین A، B۱۲، آهن و کلسیم برای رشد قد ضروری هستند .



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

ورزش ها ، رفتارها و تغذیه مناسب و تاثیر گذار روی افزایش قد

دو عامل ژنتیک و محیط زندگی تعیین کننده حد قد می باشند. از بین این دو عامل، ژنتیک نقش مهم تری را ایفا می کند. خوراک غذایی شایسته، تمرینات ورزشی و تندرستی عمومی فرد، با حد رشد قد ارتباط مستقیم دارند رشد قد فرایندی طبیعی و عموماً به ارث رسیده است که می توان از طرق گوناگون به پیشرفت این روند کمک کرد اما این را هم باید به یاد داشت که افزایش قد فرایندی یک شبه نیست. فرد باید این روش های طبیعی را روزانه و بطور پی در پی به کار گیرد تا در درازمدت به حاصل مورد نظر برسد. رشد قد از زمان روز میلاد تا به آخر رسیدن دوران بلوغ ادامه دارد. در طول این مدت از طریق رژیم های غذایی شایسته و تمرینات ویژه ورزشی می توان حد رشد را افزایش داد. در پسرها بالاترین حد افزایش قد از سیزده تا بیست سالگی و در دختران از یازده تا ۱۸ سالگی است از آنجا که حد ترشح هورمون تستوسترون در پسرها افزونتر است، رشد استخوان ها در آنها زیادتر بوده و در حاصل آنان در مقایسه با دختران، پسرها قد بلندتر می شوند

تمرینات ورزشی

تمرینات ورزشی خاص افزایش قد باید صبح زود انجام شود. این تمرینات شامل حرکات کششی، آویخته شدن از بارفیکس، شنا و ... است

حرکات کششی

یکی از موثرترین تمرینات برای افزایش قد حرکات کششی است که هرکس بدون نیاز به لوازم ورزشی می تواند آنها را انجام دهد. به کمک این حرکات ماهیچه ها محکم می شوند، غضروف ستون فقرات ضخیم تر شده و در نهایت سبب افزایش قد می شود.

بارفیکس

فرد بایست روزانه چند مرتبه و هر بار ده تا بیست ثانیه از بارفیکس آویخته شود. جاذبه زمین سبب متراکم شدن ستون فقرات می شود و بافت های اطراف آن را نازک تر می کند و در حاصل قد کوتاه تر می شود. آویزان شدن از بارفیکس برعکس جاذبه زمین عمل می کند و موجب افزایش قد می شود.

شنا

شنا از میان انواع شنا، شنا قورباغه زیادتر از بقیه به کشش ستون فقرات کمک می کند. از طرفی نیز شناور بودن در آب اثر جاذبه زمین را خنثی می کند و از این رو در افزایش قد تاثیرگذار است.

تغذیه

در کنار ورزش، خوراک غذایی شایسته نیز در رشد قد تاثیرگذار است. یک رژیم غذایی شایسته باید هر شش گروه غذایی (میوه جات، سبزیجات، پروتئین ها، حبوبات، چربی ها و غلات) را شامل شود. تحقیقات نشان داده ویتامین آ، پروتئین و روی بالاترین تاثیر را در افزایش قد دارند.



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

ویتامین ها

ویتامین A علاوه بر اینکه برای رشد بدن ضروری است، برای بینایی و دستگاه ایمنی و پوست نیز سودمند است. کمبود این ویتامین جلوی رشد استخوان ها را می گیرد. با این حال باید توجه داشت مصرف بیش از میزان این ویتامین عوارض جانبی به دنبال دارد مواد غذایی نظیر هویج، پرتقال، لیموترش، جگر، ماهی قزل آلا، گوجه فرنگی و ... سرشار از ویتامین A است ویتامین D نیز به رشد افراد کمک بیشماری می کند، از این رو مصرف این ویتامین برای کودکان ضروری است کمبود ویتامین D در کودکان حد رشد را پایین می آورد. ریزمغذی روی به رشد، سلول سازی و بازسازی بافت های بدن کمک می کند. کمبود روی (Zn) مشکلاتی نظیر دردسره های گوارشی را به دنبال دارد. این ماده در شیر، تخم مرغ، سبزیجات، غلات و غذاهای دریایی موجود است. مصرف روزانه ۱۵ میلی گرم از این ماده برای نوجوانان در حال رشد توصیه می شود

پروتئین ها

پروتئین ها به رشد بدن و بازسازی بافت های بدن یعنی ایجاد بافت عضلات جدید کمک می کند. مصرف روزانه ۶۰ گرم پروتئین در سن رشد توصیه می شود . مهمترین پروتئین ها : گوشت قرمز ، گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی و لبنیات ، تخم مرغ و پروتئین های گیاهی مانند حبوبات، لوبیاها ، سویا ، مغز های خوراکی

چربی ها و روغن ها

مصرف چربیها بمنظور تامین انرژی و کالری لازم برای جنبش و حرکات سخت ورزشی لازم است هر گرم چربی خالص حیوانی ۹۰۰ کالری دارد یعنی غنی ترین منبع انرژی از بین تمام خوراکی های حیوانی و گیاهی منبع انرژی و کالری در بدن است . در موقع تحرکات بیش از حد ارگانسیم بدن انسان کسری انرژی لازم را از روی چربیهای ذخیره شده در بدن برمی دارد و به کالری تبدیل میکند و بدینوسیله انرژی لازم برای قدرت ماهیچه های بدن را تامین میکند . اولین محلی که ارگانسیم بدن چربی های ذخیره شده را برداشته و تبدیل به انرژی میکند چربیهای ذخیره شده روی شکم است بعد چربیهای زیر پوست و بعد سایر نقاطی که کم و بیش ذخایر چربی انباشته دارند بنابراین چربیهای متعارف بدن در حدی که وزن بدن متعادل بنظر بیاید نه تنها مانعی ندارد بلکه بسیار مفید واقع میگردد و به مثابه انباره انرژی عمل میکند . از جمله بهترین چربیهای حیوانی ، چربیهای داخل گوشت قرمز است، چربی که به گوشت قرمز چسبیده چربی ممنوعه نیست ولی چربیهای جامد گوشت که پیه نامیده میشوند در هیچ شرایطی خوراکی محسوب نمیگردد و البته مصارف غیر خوراکی دارد و در صنعت از آن استفاده میشود ، چربی های لبنیات توصیه نمیشود چون اکثرا از جمله چربیهای اشباع شده هستند اصولاً استفاده از لبنیات مانند شیر و ماست و کره و پنیر را نباید برای چربی آن مصرف نمود چون اغلب چربی های موجود در آنها از نوع اشباع شده است که مشکلاتی را برای سلامتی بوجود میاورند از جمله گرفتگی عروق و غیره



باشگاه فرهنگ ورزش شاهین

چربیهای گیاهی ضمن آنکه انرژی لازم بدن را تامین میکنند بعلت وجود چربی های اشباع نشده ضمن اینکه براحتی به انرژی تبدیل میشوند جداره مویرگها را نیز از کلسترول بد پاکسازی میکنند .

فرمول ژنتیک برآورد قد کشیدن :

بطور معمول دخترها حداکثر تا ۱۸ سالگی و پسرها تا ۲۳ سالگی ، با نوسان یکی دو سال با توجه به ژنتیک شخص و نوع تغذیه و ورزش قد میکشند و پس از آن قد متوقف میشود و پس از آن افزایش قد با غذا یا دارو و حتی ورزش تاثیری ندارد و کارساز نخواهد بود

۱ - اصلی ترین عامل قد، ژنتیک شخص میباشد که بدون هیچگونه رژیم یا بطور طبیعی قد میکشند و فرمول خاصی دارد که کم و بیش صادق است و آن اینست :

$$\text{قد پسر} = ۶/۵ + \text{میانگین قد پدر و مادر به سانتیمتر}$$

$$\text{قد دختر} = ۶/۵ - \text{میانگین قد پدر و مادر به سانتیمتر}$$

۲ - برای قد کشیدن الزاما میبایست تا قبل از سن بلوغ (دختر تا قبل از شروع عادت ماهانه و پسر تا آخر مراحل بلوغ) یعنی در نوجوانی مصرف غذاهای پرکلسیم و فسفر و آهن و منیزیم دار و غذاهای پر پروتئین مصرف کنند

۳ - غذاهای موثر در قد کشیدن ،لوبیای قرمز و گوشت ماهیچه و غذاهای ژله ای مانند کله پاچه و سوپ قلم استخوان گوساله است

۴ - انجام مداوم ورزش مخصوصا ورزشهای خاصی مانند والیبال و بسکتبال و ژیمناستیک از سن ۱۲ سالگی ببعد

۵ - برخی ورزشهای سنگین مانند کشتی، وزنه برداری و ورزش های رزمی قد کشیدن را کند و یا متوقف میکند

متخصصان اتریشی در انستیتو مطالعات سرطان لودویگ بولتزمن طی تحقیقات خود دریافتند که تولید بیش از حد نوعی هورمون رشد می تواند موجب بروز سرطان کبد شود. سرطان کبد بیشتر در مردان رخ می دهد و در کشورهای چون آفریقا ، چین، ژاپن و جنوب شرقی آسیا بسیار شایع بوده و یکی از علل عمده مرگ و میر محسوب می شود . البته سرطانهای دیگر اعضای بدن از جمله معده ، پانکراس ، روده بزرگ ، ریه ، دهان و مثانه همگی می توانند به کبد منتقل شوند . و نوعی سرطان ثانویه ایجاد کنند شناسایی این هورمون رشد در اثر تولید زیاد از حد هورمون رشد یکی از عوامل مهم سرطان کبدی است هم چنین موجب بروز بیماریهای کلیوی و نارسایی کلیه ها شود



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

ریز مغذی های مهم در افزایش قد

الف املاح معدنی مهم :

۱ - کلسیم ، شیر دارای کلسیم غنی است بطور جدی آنرا در جیره غذایی قرار دهید توجه داشته باشید که شیر کم چرب کلسیم بیشتری نسبت به شیر پرچرب دارد و چربی شیر خود عامل مهمی در افزایش کلسترول است

۲ - فسفر ، بویون ها (جوشاندن قلم استخوان گوساله در آب یعنی عصاره کشی آن البته بدون چربی های آن)

۳ - منیزیم : در گوشت های قرمز و خرما ، میوه های گرمسیری مانند موز و انبه

۴ - ید جذب نمکهای ید بیشتر از طریق آبزیان دریائی مانند ماهی و میگو موثر است .

۵ - ویتامین B مخصوصاً ویتامین B1 و B6 که در مغزهای خوراکی ، سبوسهای غلات مخصوصاً سبوس جو و بهترین آن در پودر مخمر آبجو و ماء الشعیر و عصاره مالت جو و نان سبوس دار جو وجود دارد

۶ - فلوئور :

۷ - روی برای تقویت ایمنی بسیار مناسب است زیرا از بیمارهای واگیردار جلوگیری می کند. در نتیجه خوردن گوشت منظم، حبوبات، شیر، لبنیات، سبزیجات، ویتامین های و مواد معدنی برای نوجوانان ضروری است.

ب مواد پروتئینی ، گوشت قرمز ، لوبیاهای مخصوصاً لوبیا قرمز ، جگر گوسفند و گوساله

مواد بازدارنده از قد کشیدن : چربی های حیوانی مانند دنبه ، شیر و ماست و پنیر چرب مخصوصاً پنیر های چرب (پنیرپیتزا) که بیشتر آنها دارای چربی های اشباع شده هستند

حرکات نرمشی لازم : ورزش های سبک صبح گاهی مانند حرکات کششی دست و پا و کمر بصورت آرام ، آویزان شدن به میله ها بارفیکس مانند سعی شود حرکات موزون و در صورتیکه با یک موزیک ملایم همراه باشد بهتر است

مسائل هورمونی : ترشح هورمون هایی مانند سوما و تستوسترون ، بعلت اینکه در مردان خیلی بیشتر و قابل مقایسه با خانمها نمیباشد بهمین علت مردها براحتی قد میکشند و خانم ها در شرایط خاص ایجاد شده قد میکشند

خواب خوب : هورمون ها مهم در شب ها از ساعت ۱۱ به بعد مخصوصاً اگر خواب خوبی داشته باشیم به آرامی ترشح میگردند گاهی صبحگاهان بدون جهت خوشحالید این مربوط به ترشح هورمون دوپامین است که باعث سرخوشی برای شما میگردد



رژیم غذایی به اجمال برای کاهش وزن اضافی (لاغری):

وقتی تحرکات بدن بیش از حد معمول گردد عناصری که به ترتیب الویت باعث کاهش وزن میگردند:

اولین ماده حیاتی آب میان بافتی و بعد نوبت آب درون سلولی میرسد که بوسیله تعریق بدن کاسته میشود.

دومین ماده حیاتی چربیهای تازه ذخیره شده روی بافت های عضلات منجمله شکم میباشد ادامه رژیم ویا تحرکات ورزشی چربیهای درون بافتهای عضلات را می سوزاند سوخت چربیهای تازه ذخیره شده، منعی ندارد ولی در صورت شدت رژیم چربیهای میان بافتی هم سوزانده میشوند و عضلات خاصیت نرمی ولطافت و انعطاف پذیری خود را از دست داده و شخص پیر تر بنظر میرسند

سومین ماده حیاتی که بر اثر تحرکات و یا داروهای لاغر کننده از بدن کاسته میشود پروتئین یعنی گوشت و عضلات بدن است که بطبع از توانائی فرد کاسته میشود

بنابراین میبایست سنجیده و از روی اصول علمی این کار انجام گردد رژیمهایی که بعد از مدتی کوتاه وزن بدن را بحالت اول برمیگردند داروهای کاهنده آب میان بافتی و آب درون سلولهای بدن میباشد که چنانچه با سرعت (ماهی بیش از ۵۰۰ گرم کاسته شوند) عوارض خطرناکی میتواند بدنبال داشته باشد چون سلولها لازم است مرتبا سیراب باشند تا قادر به انجام وظایف ارگانیکی خود بشوند و سلولی که آب خود را از دست داده کارائی متابولیسیمی خود را نمیتواند انجام دهد و عوارض ثانوی بوجود خواهد آمد .

رژیم لاغری به اجمال :

- ۱ - کاهش باندازه نصف مصرف عادی کربوهیدرات ها (نان و برنج و ماکارونی)
- ۲- پرهیز از روغن و چربیهای ترانس بالا مانند لبنیات چرب، چربی گوشت و روغن جامد
- ۳ - انتخاب چربیهای اشباع نشده مانند روغنهای مایع: زیتون، سبوس برنج، کلزا و سویا
- ۴ - کاهش مصرف منابع غنی از کلسترول حتی آنانکه مفیدند مانند تخم مرغ، لبنیات چرب و گوشت قرمز و غذاهای کنسرو شده
- ۵ - قطع مصرف خوراکیهای حاوی شکر و نوشابه های گازدار
- ۶ - افزایش غذاهای حاوی فیبر بیشتر بصورت مداوم مانند نانهای سبوسدار، سبزیها، میوه و سالادهای پروتئین دار . قدری تخم کتان پودر شده روی سالاد خود بپاشید
- ۷ - کاهش مصرف حداقل گوشتهای قرمز و سفید و مصرف بیشتر ماهی
- ۸- انجام ورزش های ایروبیکی، کششی و پیاده روی های مداوم روزانه
- ۹ - برای اثر بخشی رژیم ها لازم است گهگاه روزه بگیرید و روحیه خود را بهبود ببخشید و حس کنید که جریان زندگی از آن شماسست و آرامش برای خود کسب کنید .
- ۱۰ - هر اقدامی برای کاهش وزن که بیش از ۵۰۰ گرم در ماه باشد قابل برگشت است
- ۱۱ رعایت هر رژیم غذایی که منجر به حذف یک دسته از مواد خوراکی گردد پرهیز کنید



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

۱۲ - هنگام نهار و یا شام یک ظرف سالاد میل کنید بعد غذایان را میل نمائید
۱۳ - به همراه غذایان از انواع فلفل ها استفاده کنید و بعد سرکه سیب رقیق شده بنوشید
۱۴ - هرگونه رژیم غذایی دیکته شده که با خوراکیها یا نوشیدنیهای که فراهم نمودن آنها مشکل است بپرهیزید و خود را به دردسر نیاندازید

۱۵ - یکی از مهمترین عوامل موثر در تاثیرگذاری رعایت رژیم لاغری ، طبیعت شخص میباشد بدین معنی که در ابتدا شخص میبایست طبیعت خود را بشناسد مثلا اگر دارای طبیعت سرد و مرطوب است از بین مواد خوراکی که بدین منظور برایش تجویز شده باید خوراکیهای گرم و خشک را انتخاب نماید تا تاثیرگذار گردد . شنیده اید که خانمی شکایت دارد که با وجود رعایت شدید رژیم غذایی حتی با خوردن آب معمولی هم چاق میشود در متابولیسم این گونه اشخاص آب براحتی در لابلائی نسوج چربیها نفوذ کرده و تنها سایز شخص را تغییر میدهد نه اینکه چاق شده باشد .

۱۶ - ساده ترین رژیم لاغری که میتواند درعین سادگی تاثیرگذار باشد ابتدا کاهش یک سوم از خوراک خود و سپس نصف کردن هرچه را که میخورید هر نوع رژیم غذایی که انتخاب کرده اید همان غذاهای معمولی و روزمره شما باشد که برایتان سخت نشود .

۱۷ - کاهش انرژیهای دریافتی (کمتر بخورید) و افزایش انرژیهای مصرفی یعنی افزایش محسوس فعالیت جسمی (تحرک بیشتر و ورزش های نرمشی)

رژیم غذایی برای چاق شدن :

چاق شدن بمعنای برآمدگی شکم نیست که بنوعی بیماری است چاقی سالم یعنی افزایش عضلات و قدرتمندی آنها و اضافه شدن چربیهای میان بافتی که سر حالی و سر زنده بودن را به قیافه و حرکات شخص میدهد

- ۱ - افزایش مصرف کربوهیدراتها (نان ، برنج ، ماکارونی و غیره)
- ۲ - اگر سیگاری هستید آنرا ترک کنید تا اشتهایتان بصورت طبیعی افزایش یابد
- ۳ - انجام ورزشهای کششی بصورت مکرر و مداوم (حداقل روزی یکساعت)
- ۴ - رسانیدن املاح معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و ویتامینهای D, E, A حتی الامکان بصورت طبیعی

۵ - افزایش مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت قرمز و سفید و ماهی .

رژیم غذایی برای کاهش کلسترول :

کلسترول نوعی ذرات پروتئینی است که در جداره رگها رسوب نموده و باعث تنگ شدن یا انسداد آنها میشود علامت مشخصه آن تنبلی که باعث کم تحرکی شخص میگردد

- ۱ - قطع یا کاهش روغنها و چربیهای ترانس بالا ویا کلسترول دار مانند لبنیات چرب، گوشتهای قرمز و کله پاچه



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

۲ - انتخاب روغن ترانس پائین مانند روغنهای غیراشباع، روغن زیتون، سبوس برنج، هسته انگور، سویا و غیره و مرغ و مخصوصا ماهی رادر غذاهای جیره غذایی روزانه

۳ - مصرف غذاهای فیبردار مانند نانهای سبوسدار، سبزی ها و سالاد ها با کاهوی بیشتر و حبوبات بجای گوشت .

۴ - محاسبه دقیق کالریهای دریافتی* و میزان سوخت آنها بطور مثال اگر روزانه ۲۰۰۰ کالری دریافت میکنید لازم است بیشتر از این مقدار یعنی ۲۵۰۰ کالری فعالیت بدنی داشته باشید تا رژیم غذایی شما اثر بخش شوند

۵ - مصرف ماست کم چرب با کدوی سبز پخته مخلوط با سیرله شده

۶ - نوع شغل و میزان فعالیت روزانه خود را در جدول اول و دوم پیدا کنید و انواع فعالیت های خود را جمع بنزید و از حاصل جمع کالری های دریافتی (جدول شماره ۳) یعنی کالریهای سه وعده غذایی و میان وعده های غذایی خود را در یک روز کسر کنید اگر عدد شما مثبت بود کلسترول شما کاهش خواهد یافت و اگر منفی بود یعنی خود را بیهوده سرکار گذاشته اید و تلاش شما بی ثمر است .

رژیم غذایی برای کنترل تری گلیسرید:

تری گلیسرئید ذرات چربی معلق درخون است که حاصل نسوختن کالری های دریافتی است و پس از یک سری فعالیت های بدنی کاهش پیدا میکنند و البته عامل ژنتیک نقش مهمی در پیدایش آنها دارد .

۱ - کنترل و کاهش مصرف غذاهای حاوی هیدروکربورهای پر انرژی مانند انواع نانها، برنج ، ماکارونی .

۲ - کاهش دریافت کالری از طریق غذاهای هیدروکربورها و مصرف بیشتر سالادهای مقوی که باحجم بیشتر و کالری کمتر خواهدبود و از این جهت گرسنگی را حس نخواهید کرد

۳- انجام بیشتر تحرک های بدنی و پیاده روی های مداوم

هفتم - رژیم غذایی برای کنترل بیماریهای زخم معده ،اثنی عشر، گاستریت، ورم روده

۱ - مصرف غلات سبوسدار(گندم، جو و جوی دوسر و تخم کتان)وسبزی وسالادهای مقوی

۲ - نوشیدن دمنوش های : شیرین بیان، آویشن و نهنج (غوزه) گل نسترن یا گل سرخ

۳ - درصبحانه عسل فراموش نشود(جدیدا عسل هائی فقط برای این منظور ساخته شده است)

۴ - ابتلا به این بیماریها میتواند ژنتیک باشد تمهیداتی قبلا برای آن بیاندیشید

۵ - مصرف بیشتر میوه های :سیب ، موز، انار، لیموشیرین و به

۶ - پودر ریشه شیرین بیان را روی سالاد بپاشید یا بنحو دیگری مصرف کنید

۷ - عدم استفاده مطلق از سیگار و الکل

۸ - متوقف نمودن رشد باکتری هلی باکتریال که معمولا در معده افراد وجود دارد و بطور معمول بی آزار است ولی در اثر عواملی تحریک و ایجاد زخم در معده و اثنی عشرمیکند .



باشگاه فرهنگ و ورزش شاهین

فوت گل بال

اختراع یک نوع ورزش فوتبال بدون دروازه بان

مشخصات ویژه این نوع فوتبال

- ۱- زمین این بازی به ابعاد زمین فوتبال رسمی است
- ۲- این بازی برخلاف فوتبال دروازه بان ندارد
- ۲- منطقه جریمه بفاصله ۱۸ قدم از دروازه است
- ۳- داخل منطقه جریمه حول چهارچوب دروازه منطقه کوچکتری بنام (منطقه ممنوع) حریم دروازه بفاصله ۵ متر از دروازه وجود دارد که ورود بازیکنان تیم مقابل با توپ و یا ضربه شوت در داخل این منطقه منجر به شوت با ضربه آزاد به دروازه حریف از روی یکی از سه نقطه پنالتی خواهد شد
- ۴- انتخاب یکی از سه نقطه ضربه آزاد روی خط ۱۸ قدم بر عهده بازیکن میباشد و لزومی بر ایجاد دیوار دفاعی بازیکنان طرف مقابل نیست
- ۵- دو گوشه کرنر طبق مقررات خود بجای خود است و ضربه کرنر با همان قانون فوتبال خواهد بود
- ۶- بجای یک نقطه پنالتی سه نقطه پنالتی روی خط افقی روی خط ۱۸ قدم وجود دارد
- ۷- دروازه فوتبال مسدود میباشد و دو حفره در دو زاویه چپ و راست بالا و یک حفره با چهار دایره متصل بهم بشکل شبدر چهار برگی در وسط دروازه قرار دارد. در سقف دروازه نیز دو حفره دایره شکل در چپ و راست آن قرار دارد بغیر از این حفره ها دروازه از جلو مسدود است و چهار طرف بالا و پشت و طرفین دروازه حسب معمول با تور معمولی مسدود شده است
- ۷- شوت های بازیکنان بقصد گل فقط از خارج منطقه یا روی خط ۱۸ قدم قابل قبول است و در داخل منطقه ۱۸ قدم اگر شوتی انجام شود گل مورد قبول نخواهد بود
- ۸- تعداد بازیکنان هر تیم ۱۰ نفر است
- ۹- جنس ماده روی دروازه فلزی یا یک پوشش سخت و روی آن از فوم سفت است که بتواند ضربه توپ را مهار کند پس از اصابت توپ اگر از حفره ها عبور کرد گل و الا بازی از نو شروع خواهد شد
- ۱۰- گردش مجدد بازی با شوت موفق یا ناموفق پس از اصابت توپ به دروازه یکی از بازیکنان دفاع خودی است شروع بازی در منطقه ۵ قدم توسط یکی از بازیکنان دفاع بگردش در میاید
- ۱۱- با هر شوت موفق توپ درون دروازه محبوس شده و مجدداً بگردش در نمی آید و از توپ های دیگر باید استفاده نمود و در آخر هر هاف تایم توپهای درون دروازه شماره شده و امتیاز گل ها مانند فوتبال معمولی محاسبه خواهد شد
- ۱۲- زمان بازی شامل دو هاف تایم جمعاً ۹۰ دقیقه با همان قوانین فوتبال میباشد



باشگاه فرهنگ ورزشی شاهین

۱۲ - مهارت بازیکنان، شوت دقیق و قوس دار و حساب شده و با نشانه روی دقیق از نظر سرعت توپ برای فرستادن توپ به داخل یکی از حفره های پنجگانه دروازه است ورود توپ به هر کدام از حفره ها مستقیماً در داخل دروازه قرار میگیرد و تا آخر بازی محبوس خواهد ماند

۱۳ - مهارت در این بازی برخلاف فوتبال معمولی که شوت های پر قدرت و حساب شده برنده میدان را تعیین میکند شوت در این بازی با تمرکز فکر و بگردش در آوردن چرخشی توپ و برآورد زاویه مسیر قوسی توپ که بتواند توپ را دقیقاً وارد یکی از پنج حفره دروازه نماید . حفره های جلوی دروازه در معرض دید قرار دارند ولی دو حفره بالای دروازه دیده نمیشوند ولی باتوجه به اینکه محل آنها معلوم میباشد بازیکن با میزان قوسی که توپ میدهد شوت هایی با ریسک کمتر گل خواهد شد و میتواند موفقیت بیشتری داشته باشد .

قطر هر کدام از دایره های حفره ها ۴۰ سانتیمتر میباشد

برندگان این بازی علاوه بر سرعت عملی که در فوتبال مرسوم است، تمرکز ، نشانه روی دقیق و ضربه هائی است که با ایجاد چرخش به توپ با کنترل سرعت توپ آنرا به داخل یکی از حفره ها میاندازند شوت های موفق در این بازی بسیار هنرمندانه و نیاز به مهارت های خاصی دارد که شبیه هیچ بازی نیست .