



Еда для роста

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Проблема маленького роста усложняет жизнь многим людям. Доказательством тому являются не только доклады психологов, но и сотни новых вопросов к специалистам, оставленные на форумах и сайтах по медицине и спорту.

Люди самых разных возрастов интересуются тем, можно ли «обмануть» природу и увеличить свой фактический рост хотя бы на пару сантиметров. На все их вопросы отвечают квалифицированные диетологи, физиологи и ученые со всего мира в своих публикациях.

Ключевые слова: еда для роста, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Реально ли увеличить свой рост с помощью питания?

Фактический рост человека определяется генетикой. Тем не менее, существует ряд внешних факторов, которые также оказывают на него огромное влияние. Среди них – здоровый образ жизни, сон, физические упражнения и, конечно же, правильное питание. Именно из еды организм получает полезные вещества, которые позволяют ему интенсивно «наращивать» соединительные ткани, в частности костную и хрящевую.

Более того, именно в продуктах питания содержится аргинин. Эта аминокислота способствует выделению гормона роста и, как результат, увеличению фактического роста человека. Кстати, аргинин «работает» эффективнее в паре с другими аминокислотами – лизином и глутамином, которые также содержатся в еде.

В наше время человек может прибегнуть к использованию пищевых добавок или лекарств, стимулирующих выработку тех или иных гормонов. Однако врачи предупреждают об опасности таких методов. Во-первых, маленький рост не всегда означает недостаток гормона роста в организме. А, во-вторых, его переизбыток может вызвать перебор конечного роста. В итоге, избавившись от одной проблемы, человеку придется искать решение другой. В случае правильного использования нужных продуктов питания никаких плачевных результатов быть не может.

Диета для увеличения роста

Тем, кто хочет увеличить свой рост, необходимо максимально разнообразить рацион. В нем обязательно должны присутствовать различные овощи и фрукты, кисломолочные продукты, мясо, рыба, орехи и бобовые. Все они обеспечат поступление витаминов и минералов, которые не только помогут прибавить в росте, но и остаться здоровым и максимально энергичным.

Тем не менее, для естественной выработки гормона роста крайне важно обогащать свой организм протеином, витаминами и минералами, а именно:

- Белком растительного или животного происхождения. Он незаменим для роста и обновления тканей. И именно от его наличия зависит выработка ферментов и гормонов, в том числе и гормона роста. [1]
- Витамином А. Воздействие этого витамина на организм сложно переоценить. Он улучшает зрение и состояние кожи, повышает иммунитет и увеличивает интенсивность роста. [2]
- Витамином D. Он участвует в формировании костной ткани. [3]
- Растворимой и нерастворимой клетчаткой. Она ускоряет процесс прохождения пищи через органы пищеварения и способствует ее усвоению, а также выведению токсинов и шлаков. [4]
- Минералами – кальцием, фосфором, железом, цинком, селеном и магнием [5]. Все они отвечают за рост костей и самого организма.

Тем не менее, нельзя забывать о том, что одна и та же диета может оказывать разное влияние на разных людей. В первую очередь, это объясняется индивидуальными реакциями на те или иные продукты. Хотя итоговый результат зависит также от пола, возраста, состояния здоровья человека, перенесенных им болезней, климата и даже качества и количества съеденного. Поэтому для достижения максимального эффекта перед применением этой диеты нужно обязательно проконсультироваться с врачом или диетологом.

Топ-12 продуктов для роста

1. Молоко. Универсальный продукт для роста. Это и прекрасный источник белка, и напиток, улучшающий процессы пищеварения. Рекомендуемая суточная норма – 2-3 стакана.
2. Яйца. В них содержится не только белок, но и витамин D (в желтке). Чтобы заметить явный результат – необходимо съедать 3-6 яиц в день. [6]
3. Курица. Еще один источник белка, который способствует росту костной и мышечной ткани.
4. Говядина и говяжья печень. Помимо белка в них есть еще и железо – необходимый минерал для любого растущего организма.
5. Овсянка. Источник растительного белка, клетчатки и железа. [7]
6. Йогурт. В нем есть белок и кальций, необходимые для наращивания мышечной массы и увеличения костной ткани. Кроме того, регулярное употребление йогурта улучшает пищеварение и обмен веществ. [8]
7. Вода. Достаточное количество выпитой жидкости (около 8 стаканов в день) улучшает пищеварение и обмен веществ. [9]
8. Треска. Помимо витаминов А и D, в ней также содержатся кальций и фосфор [10]. К тому же, это отличный источник белка. Заменить треску можно лососем, тунцом или морепродуктами.

9. Рис [11], перловая крупа. В них есть не только витамины и минералы, оказывающие огромное влияние на рост и общее состояние организма, но и клетчатка, необходимая для хорошего обмена веществ.
10. Орехи. В них содержится растительный белок, магний и цинк [12].
11. Капуста. Это кладезь витаминов и полезных веществ, в том числе и кальция, необходимого для увеличения костной ткани.
12. Авокадо. [13] В нем есть и растительный белок, и магний.

Что еще поможет увеличить свой рост

- **Занятия спортом.** Любые физические нагрузки улучшают обмен веществ и укрепляют мышцы. Но именно упражнения на растяжку обеспечивают гибкость позвоночника и улучшают питание хрящевой и костной ткани.
- **Сон.** Исследования показали, что во время сна организм активно вырабатывает гормон роста. Следовательно, крепкий ночной сон – залог хорошего роста.
- **Отказ от алкоголя, курения и нездоровой пищи.** Они отравляют организм и ухудшают функционирование всех его органов и систем. Кроме того, все они являются своеобразными «замедлителями» роста.
- **Прогулки на свежем воздухе и солнечные ванны.** Солнечный свет – это отличный источник витамина D. Его нехватка приводит к ослаблению костной ткани и, как результат, ухудшению осанки и снижению роста. Гулять лучше рано утром или вечером, когда вред от воздействия ультрафиолетовых лучей минимален.
- **Правильная осанка.** Именно она способствует расслаблению мышц спины и распрямлению позвоночника.
- **Стремление к идеальному весу.** Отсутствие лишних килограммов окажет положительный эффект на интенсивность роста человека. Главное помнить, что идеальный вес не имеет ничего общего с чрезмерной худобой.

Со школьной скамьи мы знаем, что человек растет в пубертатный период, который длится до 16-17 лет, так как именно в это время осуществляется интенсивная выработка гормона роста. Однако сторонники йоги утверждают, что растяжка и упражнения на выпрямление позвоночника способны творить чудеса в любом возрасте. Яркий тому пример – Дарвин Смит, прибавивший в росте 17 см. Он заявлял, что «рост человека на 35% зависит от его здоровья и мышечного тонуса, а не от уровня гормонов в крови». Также им была создана система под названием «Grow Taller 4 Idiots», в которой он рассказал, как ему удалось добиться таких результатов для того, чтобы все желающие смогли воспользоваться его методами и проверить их эффективность на себе.

И хотя не все ученые разделили его позицию, они все же согласились с тем, что правильное питание и спорт способны изменить жизни людей до неузнаваемости. Причем в данном случае речь идет не только об их росте.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
10. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for growth

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 04.06.2020

Abstract: The problem of small stature complicates life for many people. The proof of this is not only the reports of psychologists, but also hundreds of new questions to specialists, left on forums and sites on medicine and sports. People of all ages are interested in whether it is possible to "cheat" nature and increase their actual height by at least a couple of centimeters. All their questions are answered by qualified nutritionists, physiologists and scientists from all over the world in their publications.