



Їжа для зростання

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Проблема невеликого зростання ускладнює життя багатьом людям. Доказом цього є не лише доповіді психологів, а й сотні нових питань до фахівців, залишені на форумах та сайтах з медицини та спорту.

Люди різного віку цікавляться тим, чи можна «обдурити» природу і збільшити своє фактичне зростання хоча б на пару сантиметрів. На всі їхні запитання відповідають кваліфіковані дієтологи, фізіологи та вчені з усього світу у своїх публікаціях.

Їжа для зростання, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Чи реально збільшити своє зростання за допомогою харчування?

Фактичне зростання людини визначається генетикою. Тим не менш, існує низка зовнішніх факторів, які також мають на нього величезний вплив. Серед них – здоровий спосіб життя, сон, фізичні вправи та, звичайно ж, правильне харчування. Саме з їжі організм отримує корисні речовини, які дозволяють йому інтенсивно «нарощувати» сполучні тканини, зокрема кісткову та хрящову.

Більше того, саме в продуктах харчування міститься аргінін. Ця амінокислота сприяє виділенню гормону росту і, як наслідок, збільшенню фактичного зростання людини. До речі, аргінін «працює» ефективніше в парі з іншими амінокислотами – лізином та глутаміном, які також містяться в їжі.

У наш час людина може вдаватися до використання харчових добавок або ліків, що стимулюють вироблення тих чи інших гормонів. Проте лікарі попереджають про небезпеку таких методів. По-перше, невелике зростання не завжди означає нестачу гормону росту в організмі. А, по-друге, його надлишок може викликати перебір кінцевого зростання. У результаті, позбавившись однієї проблеми, людині доведеться шукати рішення іншої. У разі правильного використання потрібних продуктів харчування жодних плачевних результатів не може бути.

Дієта для збільшення зростання

Тим, хто хоче збільшити своє зростання, необхідно максимально урізноманітнити раціон. У ньому обов'язково повинні бути присутніми різні овочі та фрукти, кисломолочні продукти, м'ясо, риба, горіхи та бобові. Всі вони забезпечать надходження вітамінів та мінералів, які не лише допоможуть додати у зростання, але й залишитися здоровим та максимально енергійним.

Тим не менш, для природного вироблення гормону росту вкрай важливо збагачувати свій організм протеїном, вітамінами та мінералами, а саме:

- Білком рослинного чи тваринного походження. Він незамінний для зростання та оновлення тканин. І саме від його наявності залежить вироблення ферментів та гормонів, у тому числі й гормону росту. [1]
- Вітаміном А. Вплив цього вітаміну на організм важко переоцінити. Він покращує зір та стан шкіри, підвищує імунітет та збільшує інтенсивність росту. [2]
- Вітаміном D. Він бере участь у формуванні кісткової тканини. [3]
- Розчинною та нерозчинною клітковиною. Вона прискорює процес проходження їжі через органи травлення та сприяє її засвоєнню, а також виведенню токсинів та шлаків. [4]
- Мінералами – кальцієм, фосфором, залізом, цинком, селеном та магнієм [5]. Усі вони відповідають за зростання кісток та самого організму.

Тим не менш, не можна забувати про те, що та сама дієта може надавати різний вплив на різних людей. Насамперед, це пояснюється індивідуальними реакціями на ті чи інші продукти. Хоча підсумковий результат залежить також від статі, віку, стану здоров'я людини, перенесених нею хвороб, клімату і навіть якості та кількості з'їденого. Тому для досягнення максимального ефекту перед застосуванням цієї дієти необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем або дієтологом.

Топ-12 продуктів для зростання

1. Молоко. Універсальний продукт для зростання. Це і чудове джерело білка, і напій, що покращує процеси травлення. Рекомендована добова норма – 2-3 склянки.
2. Яйця. У них міститься не лише білок, а й вітамін D (у жовтку). Щоб помітити явний результат, необхідно з'їдати 3-6 яєць на день. [6]
3. Курка. Ще одне джерело білка, що сприяє зростанню кісткової та м'язової тканини.
4. Яловичина та яловича печінка. Крім білка в них є ще й залізо - необхідний мінерал для будь-якого організму, що росте.
5. Вівсянка. Джерело рослинного білка, клітковини та заліза. [7]
6. Йогурт. У ньому є білок та кальцій, необхідні для нарощування м'язової маси та збільшення кісткової тканини. Крім того, регулярне вживання йогурту покращує травлення та обмін речовин. [8]
7. Вода. Достатня кількість випитої рідини (близько 8 склянок на день) покращує травлення та обмін речовин. [9]
8. Тріска. Крім вітамінів А і D, у ній також містяться кальцій та фосфор [10]. До того ж, це чудове джерело білка. Замінити тріску можна лососем, тунцем чи морепродуктами.
9. Мал [11], перлова крупа. Вони є як вітаміни і мінерали, надають великий вплив зростання і загальний стан організму, а й клітковина, необхідна хорошого обміну речовин.
10. Горіхи. Вони містяться рослинний білок, магній і цинк [12].
11. Капуста. Це джерело вітамінів і корисних речовин, у тому числі і кальцію, необхідного для збільшення кісткової тканини.
12. Авокадо. [13] У ньому є і рослинний білок і магній.

Що ще допоможе збільшити своє зростання

- **Заняття спортом** . Будь-які фізичні навантаження покращують обмін речовин та зміцнюють м'язи. Але саме вправи на розтяжку забезпечують гнучкість хребта та покращують харчування хрящової та кісткової тканини.
- **Сон** . Дослідження показали, що під час сну організм активно виробляє гормон зростання. Отже, міцний нічний сон – запорука гарного зросту.
- **Відмова від алкоголю, куріння та нездорової їжі** . Вони отруюють організм і погіршують функціонування всіх органів і систем. Крім того, всі вони є своєрідними «сповільнювачами» зростання.
- **Прогулянки на свіжому повітрі та сонячні ванни** . Сонячне світло - це відмінне джерело вітаміну D. Його нестача призводить до послаблення кісткової тканини і, як результат, погіршення постави та зниження зростання. Гуляти краще рано-вранці або ввечері, коли шкода від впливу ультрафіолетових променів мінімальна.
- **Правильна постава** . Саме вона сприяє розслабленню м'язів спини та розпрямленню хребта.
- **Прагнення до ідеальної ваги** . Відсутність зайвих кілограмів позитивно вплине на інтенсивність росту людини. Головне пам'ятати, що ідеальна вага не має нічого спільного з надмірною худорлявістю.

Зі шкільної лави ми знаємо, що людина росте в пубертатний період, який триває до 16-17 років, оскільки саме в цей час здійснюється інтенсивне вироблення гормону росту. Однак прихильники йоги стверджують, що розтяжка та вправи на випрямлення хребта здатні творити дива у будь-якому віці. Яскравий тому приклад – Дарвін Сміт, який додав у зрості 17 см. Він заявляв, що «зростання людини на 35% залежить від її здоров'я та м'язового тону, а не від рівня гормонів у крові». Також їм було створено систему під назвою «Grow Taller 4 Idiots», в якій він розповів, як йому вдалося досягти таких результатів для того, щоб усі бажаючі змогли скористатися його методами та перевірити їхню ефективність на собі.

І хоча не всі вчені розділили його позицію, вони все ж таки погодилися з тим, що правильне харчування та спорт здатні змінити життя людей до невпізнання. Причому в цьому випадку йдеться не лише про їх зростання.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
3. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
5. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

7. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
8. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
10. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
11. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
13. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food for growth

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.