25 Φεβρουαρίου 2016

Πώς συνδέεται η διατροφή με το ύψος των παιδιών;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το ύψος ενός παιδιού αποτελεί χαρακτηριστικό που καθορίζεται από πολλούς παράγοντες. Αδιαμφησβήτητα, οι σημαντικότεροι από αυτούς είναι η κληρονομικότητα και το φύλο.
Εν τούτοις, το περιθώριο αύξησης του ύψους δε σταματά στα δύο παραπάνω στοιχεία, καθώς ορισμένες συνήθειες του τρόπου ζωής μπορούν να βοηθήσουν ή αντίστοιχα να αποτρέψουν ένα παιδί από το να φτάσει στο μέγιστο δυνατό ύψος.

Στις συνήθειες αυτές περιλαμβάνεται και η διατροφή κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Βέβαια, αυτό δε σημαίνει ότι υπάρχουν «μαγικά» τρόφιμα που μπορούν να βοηθήσουν ένα παιδί να ψηλώσει περισσότερο από όσο είναι γενετικά προκαθορισμένο. Ωστόσο, ένα πλήρες και ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο, μπορεί να εξασφαλίσει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγιή και φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού.

Έτσι, προκειμένου να διαμορφωθεί το κατάλληλο διατροφικό «υπόβαθρο», που θα βοηθήσει το παιδί να ψηλώσει όσο το δυνατόν περισσότερο, το διαιτολόγιό του θα πρέπει να περιλαμβάνει επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ασβεστίου και βιταμίνης D, συστατικών που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη

και τη διατήρηση της υγείας του μυοσκελετικού συστήματος. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζουν και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και οι βιταμίνες Α και C.

Συνεπώς, η υιοθέτηση ενός διατροφικού προτύπου που θα περιλαμβάνει καθημερινή κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών, γαλακτοκομικών προϊόντων –με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά μετά την ηλικία των δύο ετών-, άπαχου κόκκινου ή λευκού κρέατος και προϊόντων δημητριακών ολικής άλεσης, καθώς και τακτική κατανάλωση οσπρίων, ψαριού και ξηρών καρπών μπορεί να θέσει τις απαραίτητες βάσεις, ώστε να αποκτηθεί το μέγιστο δυνατό ύψος.

Πηγή: neadiatrofis.gr