

Hôm nay tôi xin đưa tham khảo về chế độ dinh dưỡng có tác dụng cải thiện chiều cao cho trẻ em.

Chế độ dinh dưỡng

Chăm chỉ luyện tập thể thao không có nghĩa là "quên bẵng" việc ăn uống nhiều dưỡng chất tốt cho xương. Vì vậy phải cho trẻ ăn uống với một chế độ hợp lý nhất.

Protein (chất đạm): Rất quan trọng đối với trẻ đang tăng trưởng. Là thành phần men tiêu hóa, nội tiết, kháng thể... Trẻ không đủ protein sẽ ngưng tăng trưởng, sụt cân, hệ tiêu hóa kém, dễ mắc bệnh, ảnh hưởng đến tăng chiều cao.

Lysin: Là acid amin thiết yếu. Dễ bị phá hủy trong quá trình chế biến, nấu nướng. Trẻ thiếu lysin dẫn tới không tổng hợp được protein gây gầy, teo cơ, nhão cơ, biếng ăn. Thức ăn nhiều lysin: thịt, cá, trứng, sữa, các loại đậu, đậu nành.

Calci: Giúp xương phát triển vững chắc và tăng chiều cao. Nhu cầu calci thay đổi theo tuổi, trung bình trẻ 6 tháng- 18 tuổi cần khoảng 400-700 mg/ngày. Thức ăn có nhiều calci: sữa, cua, ốc, tôm, tép, cá nguyên xương, đậu hũ, các loại rau.

Vitamin A: Sinh tố đặc biệt cần thiết cho sự tăng trưởng của trẻ. Ngoài ảnh hưởng đến mắt, da, sức đề kháng bề mặt cơ thể chống nhiễm trùng, khả năng chống ôxy hóa, chống ung thư hóa, thiếu vitamin A cũng gây chậm tăng trưởng xương. Thức ăn nhiều vitamin A: sữa, trứng, cá, gan, thịt, rau lá xanh đậm, củ quả màu vàng cam (bí đỏ, cà rốt, gấc, đu đủ, xoài chín...).

Vitamin D: Giúp hấp thu calci tốt hơn. Hơn nữa, vitamin D giúp tăng tổng hợp chất protein. Cơ thể nhận một ít vitamin D từ thức ăn (sữa, bơ, trứng, gan gà, dầu gan cá thu...) và tiền chất vitamin D nằm dưới da. Tiếp xúc ánh nắng trực tiếp sẽ giúp da tổng hợp vitamin D với thời gian từ 15-30 phút/ngày.

Sắt: Là nguyên liệu để tạo máu. Thiếu sắt sẽ dẫn đến thiếu máu gây tăng trưởng chậm. Thức ăn nhiều sắt: gan, huyết, trứng, thịt, cá, đậu, rau dền, sữa có bổ sung sắt.

Kẽm: Rất cần thiết cho nhiều hoạt động chuyển hóa của cơ thể, giúp phân chia tế bào, thúc đẩy sự tăng trưởng. Nhu cầu kẽm: 0,5 mg/kg cân nặng, tối đa 15 mg mỗi ngày.

Iốt: Là nguyên liệu tạo nên nội tiết tố tuyến giáp, tác động lên nhiều bộ phận cơ quan trong cơ thể để thúc đẩy sự tăng trưởng. Nhu cầu iốt tăng dần theo tuổi: từ 50-150 mcg/ngày. Thức ăn nhiều iốt: muối iốt, phô mai, trứng gà, sữa, cá biển, rau câu, tảo.

Ngoài ra, chúng ta cần **đảm bảo giấc ngủ ngon cho trẻ như** : ngủ ngon, ngủ sâu giúp cơ thể tiết hormone tăng trưởng, giúp tăng hấp thu canxi, kích thích xương dài ra và phát triển thể chất toàn diện. Số giờ ngủ tùy nhu cầu của mỗi lứa tuổi, song nhìn chung trẻ cần ngủ trên 8 giờ một ngày. Bạn nên tạo cho trẻ được ngủ trong phòng rộng rãi,

sạch sẽ, thoáng khí, với một không gian yên tĩnh, đông ấm, hè mát, chần ấm, đệm êm để con bạn có giấc ngủ sâu và ngủ ngon, bạn sẽ thấy con lớn lên sau mỗi giấc ngủ. Bên cạnh đó, *chăm sóc y tế* chúng ta cần cho trẻ tiêm phòng đầy đủ theo Chương trình Tiêm chủng mở rộng để trẻ em được bảo vệ khỏi các bệnh nguy hiểm. Việc giữ vệ sinh thân thể, vệ sinh an toàn thực phẩm sẽ giúp trẻ em ít bị các bệnh nhiễm khuẩn, ngộ độc, nhờ đó mà trẻ có điều kiện lớn nhanh hơn.

Th.S Lê Đức Trọng