

12 THỰC PHẨM GIÚP TĂNG CHIỀU CAO

Hải sản giàu canxi, cải bó xôi, cà rốt, trứng, bột yến mạch... là những loại thực phẩm giúp bạn cao hơn.

Người lùn thường mang tâm lý mặc cảm, tự ti, còn người có chiều cao lý tưởng rất tự tin với vẻ ngoài của mình. Nhìn chung người cao đều có cá tính mạnh mẽ, đó là nguyên nhân hầu hết người nổi tiếng đều cao và gầy.

Đĩ nhiên, di truyền đóng một vai trò quan trọng trong việc quyết định chiều cao của một người, song có một số loại thức phẩm giúp hỗ trợ tăng trưởng chiều cao như:

1. Hải sản giàu canxi

Canxi chiếm 99% trong cấu trúc xương và răng. Do đó thiếu hụt chất này sẽ làm hạn chế chiều cao cơ thể. Đặc biệt đối với trẻ đang lớn, nên bổ sung nhiều nguồn thức ăn từ hải sản giàu canxi như cua, ốc, tôm, tép, cá, tép...

2. Sữa chua

Sữa chua giàu vitamin D và canxi là những thành phần cần thiết cho sự phát triển chiều cao của cơ thể. Có thể thay thế sữa chua bằng pho mát, bơ hoặc các chế phẩm khác từ sữa chua.

3. Rau bina (cải bó xôi)

Popeye, một thủy thủ nổi tiếng đã ăn nhiều rau bina để trở nên cao lớn và mạnh mẽ. Trong lá rau màu xanh này chứa nhiều sắt và canxi, cả hai đều cần thiết cho quá trình phát triển chiều cao.

4. Thực phẩm giàu sắt

Nếu cơ thể bị thiếu sắt sẽ chậm tăng trưởng cả về chiều cao và cân nặng. Do đó hãy bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày của bạn những thực phẩm giàu chất sắt như huyết động vật, thịt, cá, đậu đỗ, rau dền.

5. Cà rốt

Cà rốt chứa nhiều vitamin A, không chỉ tốt cho mắt mà còn thúc đẩy cơ chế tổng hợp protein, giúp bạn tăng trưởng chiều cao. Nếu con bạn không thích ăn cà rốt sống, có thể cho bé uống nước ép cà rốt tươi.

Các loại thực phẩm tự nhiên giúp cải thiện chiều cao. (Ảnh: News)

6. Trứng

Trứng giàu protein. Con nít rất thích ăn trứng. Bạn có thể cho con bạn ăn trứng với nhiều hình thức khác nhau như luộc, chiên hoặc làm ốp la. Protein trong trứng rất cần thiết cho quá trình phát triển của bé.

7. Bột yến mạch

Đây là loại thức ăn ít chất béo nhưng giàu protein, là lựa chọn tốt nhất cho bữa sáng hàng ngày của bé. Bạn có thể chế biến bột yến mạch thành nhiều món ăn khác nhau để kích thích vị giác của trẻ.

8. Đậu tương đen

Các loại đậu nói chung là loại thức phẩm tốt cho sự tăng trưởng và phát triển. Đậu tương đen chứa hàm lượng protein cao, nguồn lý tưởng cho sự phát triển chiều cao.

9. Sữa

Uống sữa hàng ngày rất cần thiết cho con trẻ. Loại thực phẩm này không chỉ giàu canxi, mà nó cũng giúp quá trình tổng hợp protein cho cơ thể. Sữa và các chế phẩm từ sữa đều giúp cải thiện chiều cao.

10. Thịt gà

Thịt gà chứa nhiều protein, giúp tăng trưởng chiều cao. Hầu hết trẻ em đều thích ăn gà nên bạn không cần phải vất vả để dụ chúng ăn. Bạn có thể cho bé ăn gà nướng với nhiều loại gia vị khác nhau hoặc ăn với salad.

11. Trái cây

Tất cả trái cây, đặc biệt là những loại chứa nhiều vitamin A như đào, xoài rất tốt cho sự phát triển của cơ thể trẻ. Hãy tập cho con bạn ăn trái cây tươi ngay khi còn nhỏ sẽ giúp bé có thói quen ăn uống lành mạnh.

12. Nước

Uống khoảng 2 lít nước mỗi ngày có tác dụng thúc đẩy tăng trưởng cơ bắp và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể, giúp bạn đạt được chiều cao tối ưu.

Cùng những loại thực phẩm trên, bạn phải đảm bảo trẻ tham gia những hoạt động ngoài trời và chơi thể thao để phát triển cơ bắp và tăng thể lực. Có những bài tập đặc biệt để giúp trẻ tăng chiều cao, chẳng hạn bơi lội, bóng chuyền, bạn nên khuyến khích con mình tham gia từ khi còn bé.