

CHUYỆN PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO CỦA NGƯỜI NHẬT

Trong 40 năm, Chính phủ Nhật Bản đã nâng chiều cao trung bình của người dân lên 10cm, đạt mức 172cm với nam và 157cm với nữ.

Đối với người Nhật, chiều cao không chỉ phục vụ việc nhìn cho đẹp, mà nó đại diện cho cả tinh thần, thể diện của quốc gia. Từ "Nhật lùn", được dùng ở những năm 50 của thế kỷ trước, giờ hầu như biến mất khi Chính phủ đầu tư và quyết tâm nâng tầm chiều cao trung bình của người dân lên 10cm trong 40 năm, đạt mức 172cm với nam và 157cm với nữ, chỉ thua kém chiều cao trung bình thế giới 5cm. Vậy, bí quyết tăng chiều cao của người Nhật là gì?

Thứ nhất, họ coi yếu tố con người là trung tâm, đề cao giáo dục. Chính phủ đã tuyên truyền và làm cho người dân nhận ra việc chiều cao không chỉ là vấn đề cá nhân, mà là vấn đề liên quan đến tự tôn của cả dân tộc.

Thứ hai, áp dụng chế độ dinh dưỡng của phương Tây. Kế hoạch "một ly sữa làm mạnh một dân tộc" đã bổ sung vào khẩu phần ăn của giới trẻ Nhật Bản. Những nỗ lực của Nhật được thể hiện rõ nhất sau khi thế chiến thứ II kết thúc. Mặc dù nền kinh tế kiệt quệ nhưng chính sách cải thiện tầm vóc cho thế hệ tương lai không ngừng được thực hiện.

Thứ ba, Chính phủ Nhật đã khuyến khích những người trí thức nên sinh nhiều con hơn, để có thể lưu truyền những gene tốt cho thế hệ sau.

Ở Nhật, phong trào thể thao và các câu lạc bộ thể thao học đường rất mạnh, thanh niên được ăn uống tập luyện đầy đủ. Thanh niên Nhật cũng rất thích chơi thể thao và cao ráo, từ 1,7m trở lên, 1,8m cũng không phải quá hiếm. Về dinh dưỡng, ngoài sữa, các bà mẹ khi mang thai còn được khuyến khích tăng cường bổ sung canxi để đảm bảo cung cấp đủ canxi cho việc phát triển khung xương của trẻ cũng như phòng ngừa việc thiếu canxi cho bà mẹ. Việc dùng thuốc bổ sung canxi này đối với trẻ được tiếp tục kéo dài từ khi ra đời đến lúc chiều cao không còn phát triển nữa, dưới sự theo dõi của bác sĩ. Những kiến thức về dinh dưỡng này được phổ biến rất rộng rãi. Hầu như bà mẹ nào cũng biết hoặc được bác sĩ tư vấn.

Thật hư của việc chính phủ Nhật có sử dụng những chính sách khác ngoài dinh dưỡng và thể thao hay không vẫn chưa rõ, nhưng có một thực tế là chiều cao trung bình của người Nhật đã tăng đáng kể, vượt hẳn Việt Nam (với chênh lệch 8,3cm với nam và 4,0cm với nữ). Hiện nay, Việt Nam cũng có khá nhiều những sản phẩm bổ sung canxi như Calcium Corbiere, Canxim Bie, Calci-B và các khóa rèn luyện thể chất giúp tăng chiều cao trẻ em.