

بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه و ورزش

افزایش قد

نویسنده: سمیه نجات بخش



انتشارات برکت مریم

سرشناسه: نجات‌بخش، سمیه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و ورزش در افزایش قد/نویسنده سمیه نجات‌بخش.
مشخصات نشر: شیراز: برکت مریم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۳۱-۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا
Stature, Tall -- Physiology موضوع:
موضوع: قد کوتاه-- تاثیر تغذیه
Stature, Short-- Nutritional aspect موضوع:

موضوع: سوماتوتروپین
Somatotropin موضوع:
موضوع: بدن کنگره: ۱۳۹۶ ۳۷/۳/۹۹
رده بندی دیویی: ۵۷۸/۴۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۸۱۵۰۰



شناسنامه کتاب

نام کتاب: تغذیه و ورزش در افزایش قد

نویسنده: سمیه نجات‌بخش

ناشر: انتشارات برکت مریم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۳۱-۲-۶

شمارگان (تیراژ): ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت دو عنوان در یک جلد: ۲۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

نشانی ناشر: شیراز، چهارراه سیاحتگر، خیابان شهید اعتمادی، پلاک ۵۱

barekatmaryam@gmail.com

www.barekatmaryam.com

۰۹۱۷۷۰۷۱۶۰۷ - ۳۸۲۰۴۹۲۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	مراحل رشد
۹	مرحله اول رشد
۹	عوامل مهم در رشد جنین
۱۱	رشد جنین با کمبودهای طبیعی
۱۲	ویتامین ها و مواد معدنی ضروری در بارداری
۱۵	مرحله دوم رشد
۱۷	صفحه رشد و عوامل مؤثر در رشد
۱۷	صفحه رشد چیست؟
۱۹	انواع شکستگی های صفحه رشد
۲۰	عوارض شکستگی ها و آسیب های صفحه رشد
۲۲	هورمون رشد
۲۲	افزایش ترشح هورمون رشد
۲۶	تأثیر کفش بر سلامتی و صفحه رشد
۲۸	بلوغ زودرس و چاقی عامل در کوتاهی قد
۲۹	عوامل تأثیرگذار در رشد و یادگیری کودکان...
۳۱	جلوگیری از کوتاهی قد براساس معیارها
۳۲	اثرات عادات صحیح خوابیدن بر قد

۳۵	نقش بهداشت دست‌ها و نظافت در رشد
۳۶	جدول راهنمای قد و وزن
۳۸	تغذیه و رشد
۴۰	برنامه اصلی تغذیه برای رشد مناسب
۴۶	تأثیرات ورزش بر قد
۴۸	BM۱: وزن ایده‌آل با قد
۴۹	نقش دو اسید آمینه به عنوان هورمون رشد
۵۱	تمرین‌های ورزشی افزایش قد
۸۵	تمرین‌های تکمیلی

مقدمه

به نام آن که می داند و می ماند

در ابتدا باید بگویم که خداوند نمی خواهد در همه جای زمین معجزه کند؛ پس ما را خلق کرد تا تکامل دهنده خلقت باشیم. درواقع این ارزشی است که ما از طرف خداوند هدیه گرفته ایم؛ پس به یاد داشت، باشید ما بیهوده به این دنیا قدم نگذاشته ایم. هرکس به تنهایی می تواند معجزه ای باشد برای خود و زندگی دیگران...

اولین گامی که برای رسیدن به یک هدف، موفقیت، تندرستی یا رشد و تکامل برم دارید حذف افکار مزاحم و اعتقاد به لطف پروردگار است. هدف من از نوشتن این کتاب مقایسه قد و تناسب اندام ها نیست. هرکس با هر ویژگی جسمانی و ظاهری، از دیدگاه این جانب ساختار دست پروردگار است و در چشم و نگاه ما باید زیبا و بی نظیر باشد. با این دیدگاه سبب به آدم ها، می توانیم ادعا کنیم که خدا را دوست داریم و می پرسیم. انسان ها، هرگاه کسی را دوست دارند به تمامی درخواست ها و اعتقادات احترام می گذارند؛ پس به یاد داشته باشید احترام به آفریده های پروردگار، این اثبات برای پرستش و دوست داشتن اوست. قبل از خواندن این کتاب این را بدانید که هدف من از نوشتن کتاب «افزایش قد» دادن اطراعات لازم به مادران و کودکان و نوجوانان برای حفظ و گسترش سلامت فردی است و از آن جهت که بیشتر مراجعین من در کلاس های ورزشی و مدارس سوالات متعدد و فراوانی درباره «افزایش قد» داشتند؛ بنابراین تصمیم به نوشتن مطالب مفید برای مادران عالی قدر گرفتم تا خدمت ناچیزی

به آیندگان داشته باشم. نکته مهمی که لازم به ذکر است این است که همه افراد باید به تمامی ویژگی‌های فردی خود با هر قد و قامت و شکل و شمائل احترام بگذارند و شکرگذار پروردگار باشند. هیچ‌گاه اجازه ندهید دیگران و افکارشان دنیا را برای شما معنا کنند و ظاهر شما را تفسیر کنند. خودتان معنای زندگی و زیبایی‌های خودتان را برای خودتان تعریف کنید. شکرگذاری بیشتر از افکار آدم‌ها در زندگی شما معجزه می‌کند.

به یاد داشته باشید که تفاوت در خلقت، معیاری است که به چشم و عقل معنا و ارزش می‌دهد. تصور کنید تمامی انسان‌ها یک شکل و یک اندازه و یک رنگ باشند؛ چقدر کسالت‌آور و بی‌انگیزه به تمثال یک‌دیگر می‌پردازیم. پس تفاوت در ظواهر ما زیباترین هدیه پروردگار به ما و شاید هم علتی برای سنجش ظرفیت‌ها و شکرگذاری‌ها باشد. در کنار تمامی مطالب ذکر شده، یادآور می‌شوم که سلامتی اصل مطلب است. هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم عالی‌ترین باشیم. دست بالایی دست پایین است؛ اما می‌توانیم هدف‌های کوچک و مقدسی داشته باشیم و آن را به نحو بسیار عالی انجام دهیم. پس قبل از خواندن این کتاب، ابتدا خودتان را دوست داشته باشید و برای طی کردن مسیر سلامتی که برای شما قرار می‌گیرد «چاشنی» آن باشد این کتاب را بخوانید و به نوشته‌های کتاب عمل کنید.

به یاد داشته باشید که:

«شما می‌توانید از گل‌های رز به خاطر داشتن خار ابراد آسید یا از اینکه خارها گل دارند به هیجان بیایید.» «زیگی»