

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اگر می خواهید

قد بلند

شوید

حاوی بیش از:

۱۰۰ توصیه غذایی و ورزشی مؤثر در افزایش قد

شامل:

- نکات مهم در افزایش قد دختران و پسران
- افزایش قد چگونه و تا چه سنی امکانپذیر است؟
- روشهای غیر دارویی افزایش قد
- مهمترین غدد و هورمونهای مؤثر در تسریع رشد قد
- بهترین مواد آلی و غذایی مؤثر در افزایش و رشد قد
- بهترین حرکات کششی و ورزشی مؤثر در افزایش قد و ...

تالیف و ترجمه:

مجید حاتمی ورزشه

با همکاری: علی اکبر بجایی

حاتمی، مجید، ۱۳۵۸ -

اگر می خواهید قد بلند شوید : حاوی بیش از ۱۰۰ توصیه غذایی و ورزشی مضمون در افزایش قد ... / تألیف و ترجمه : مجید حاتمی ورزش، با همکاری علی اکبر یحیایی -- اصفهان : آسمان نگار، ۱۳۸۳.

۱۲۸ ص. : مصور.

ISBN : 964-8782-03-2 : ۸۰۰۰ ریال

If you want to become taller.

پشت جلد به انگلیسی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه : ص. ۱۲۸.

۱. قد بلند -- فیزیولوژی.

الف. یحیایی، علی اکبر، ۱۳۶۲ - ب. عنوان.

۶۱۲/۶

QP ۸۲/۲

کتابخانه ملی ایران

۸۳-۳۸۹۶۱ م

انتشارات آسمان نگار

اصفهان - بزرگراه بروین اعتماسی - خیابان نسیم طوس غربی - جنب بانک صادرات -
ابتدای کوچه شهیدان مطلبی - فرهنگسرای طوس اصفهان - تلفن : ۵۵۶۲۳۳۴ - ۳۱۱.

اگر می خواهید

قد بلند شوید

حاوی بیش از ۱۰۰ توصیه غذایی و ورزشی موثر در افزایش قد

مجله و مترجم	:	مجله حاتمی ورزش
ناشر	:	انتشارات آسمان نگار
ویراستار	:	۱. حاتمی
نوبت چاپ	:	اول - اردیبهشت ۱۳۸۴
شمارگان	:	۵۰۰۰ نسخه
چاپخانه و لیتوگرافی	:	چاپ رضوی - لیتوگرافی آسمان
شابک	:	۹۶۴-۸۷۸۲-۰۳-۲
قیمت	:	۸۰۰۰ ریال

مرکز پخش : اصفهان - فرهنگسرای طوس
دفتر انتشارات : اصفهان - خیابان گلزار - ابتدای خیابان استاد همایی
تلفن : ۵۵۶۲۳۳۴ - ۳۱۱
تلفن : ۵۵۶۲۳۳۸ - ۳۱۱

ISBN : 964-8782-03-2

شابک : ۹۶۴-۸۷۸۲-۰۳-۲

حق چاپ و سایر حقوق دائمی این اثر
محفوظ و متعلق به مولف و مترجم است.

تقدیم به آنانیکه شعار
"تغذیه و تحرک صحیح = سلامت بدن"
را باور دارند.

مولف

در واقع مهمترین عامل در رشد طولی بدن افراد در
سن رشد، تغذیه مناسب، ورزش، خواب کافی و
استراحت است:

مواد غذایی و تغذیه سالم و به موقع نقش زیادی در
کمک به رشد استخوانها و در نتیجه افزایش قد دارد.
نمونه بارز آن کشور ژاپن است. ژاپنی ها توانسته اند با
تغذیه سالم، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. به
عنوان مثال، تحقیقات اخیر، اذعان می دارد که مصرف
"روی" به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب
خواهد شد. در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم
روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان
جوان می شود.

به نام او که جان را هستی بخشید

در این کتاب به معرفی بیش از ۱۰۰ توصیه غذایی و ورزشی موثر در افزایش قد، پرداخته شده است.
جهت آشنایی با گیاهان دارویی و آگاهی از خواص طبی این درمانگران سبز در درمان بیماریها به سایر آثار مولف مراجعه کنید.

- ۱- رژیم سلامتی با سالادها
- ۲- راز تندرستی با گیاهان دارویی
- ۳- رموز زیبایی چهره با گیاهان دارویی
- ۴- تقویت نیروی جنسی با گیاهان دارویی
- ۵- کلید تندرستی با مصرف ماهی و میگو
- ۶- کاهش دهنده های گیاهی اشتها و چاقی
- ۷- راز سلامت و زیبایی مو با گیاهان دارویی
- ۸- بهترین روشهای پیشگیری و مقابله با ایدز
- ۹- راز درمان دردهای مفصلی با گیاهان دارویی
- ۱۰- راز زیبایی و سلامت پوست با گیاهان دارویی
- ۱۱- درمان بیماریهای جنسی زنان با گیاهان دارویی
- ۱۲- تقویت کننده ها و حالت دهنده های گیاهی مو
- ۱۳- تقویت حافظه و درمان فراموشی با گیاهان دارویی
- ۱۴- جدیدترین روشهای درمان نفخ معده با گیاهان دارویی
- ۱۵- بهترین روشهای پیشگیری و ترک اعتیاد با گیاهان دارویی
- ۱۶- بهترین روشهای درمان سرفه و سینوزیت با گیاهان دارویی
- ۱۷- داروخانه گیاهی و طبیعی ج ۱ دایره المعارف گیاهان دارویی
- ۱۸- گیاه یا معجزه درمان ج ۳ دایره المعارف گیاهان دارویی
- ۱۹- شگفتیهای درمان با گیاهان دارویی ج ۲ دایره المعارف گیاهان دارویی

فهرست کلی مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۹	بخش اول - کلیاتی در مورد افزایش قد
۲۰	فصل اول - افزایش قد (چگونگی، عوامل وابسته و مزایای آن)
۲۰	چگونه می‌توانم قد بلندی داشته باشم؟
۲۱	عوامل مهم تعیین کننده قد
۲۱	۱- عوامل داخلی
۲۱	۲- عوامل محیطی
۲۱	عوامل کلی کوتاهی قد
۲۲	مهمترین مزایای بلند قد بودن
۲۳	رابطه بلندی قد با افزایش در آمد و موفقیت
۲۴	چگونگی رشد قد در بدن
۲۹	رابطه قد انسان با اسکلت و استخوان بندی او
۲۹	افزایش قد چگونه و تا چه سنی امکانپذیر است؟
۳۰	نکات مهم در افزایش قد دختران و پسران
۳۲	روشهای غیر دارویی افزایش قد

- ۳۲ ۱- روش اول
- ۳۲ ۲- روش دوم
- ۳۳ چگونگی رشد و نمو استخوانها
- ۳۳ استخوانهای بلند در بزرگسالان

فصل دوم - مهمترین غدد و هورمونهای مؤثر در

تسریع رشد قد

۳۵ اثرات غدد مترشحه داخلی

۳۶ هورمون

۳۶ غدد و هورمونهای مهم در رشد قد و استخوانها

۳۷ هیپوفیز

۳۷ هورمون رشد

۳۸ تیروئید و هورمون آن

۳۹ اثرات هورمون تیروئید بر رشد قد

۳۹ هورمون محرک تیروئید یا تیروتروپین

۴۰ نقش هورمونهای جنسی در رشد استخوانها

۴۲ شناسایی ژن عامل رشد استخوان

بخش دوم - نقش تغذیه و ورزش در افزایش قد ۴۴

فصل سوم - بهترین مواد آلی و غذایی مؤثر در

افزایش و رشد قد ۴۵

تغذیه صحیح کودکان = جامعه ای با افراد قد بلند ۴۵

نقش تغذیه در رشد قد و وزن کودکان ۴۶

مهمترین مواد غذایی مؤثر در رشد قد ۴۵

توجه به هرم مواد غذایی ۵۱

پروتئین ها ۵۳

انواع پروتئین ها از جهت کیفیت ۵۴

منابع طبیعی پروتئینها ۵۵

کلسیم ۵۶

منابع طبیعی کلسیم ۵۷

کلور ۵۹

منابع طبیعی کلور ۵۹

فسفر ۶۰

فسفر در بدن چه نقشی دارد؟ ۶۱

هضم و جذب فسفر ۶۲

کمبود فسفر ۶۳

۶۳	موارد احتیاط در مصرف فسفر
۶۵	منابع طبیعی فسفر
۶۶	منیزیم
۶۷	منابع طبیعی منیزیم
۶۸	روی
۶۹	منابع طبیعی روی
۷۰	فلوئور
۷۰	منابع طبیعی فلوئور
۷۰	آهن
۷۳	منابع طبیعی آهن
۷۳	ید
۷۴	منابع طبیعی ید
۷۵	مس
۷۵	منابع طبیعی مس
۷۵	گوگرد
۷۶	منابع طبیعی گوگرد
۷۶	منگنز
۷۶	منابع طبیعی منگنز

۷۷

ویتامینها

۷۷

۱- ویتامین A

۷۸

۲- ویتامین B₂

۷۸

۳- ویتامین B₆

۷۸

۴- ویتامین B₁₂

۷۸

۵- ویتامین C

۷۹

۶- ویتامین D

۷۹

۷- ویتامین F

۷۹

منابع طبیعی ویتامینها

۸۲

مکملهای غذایی

۸۳

قانون تغذیه برای تناسب اندام لاگران

فصل چهارم- بهترین حرکات کششی و ورزشی

۸۹

مؤثر در افزایش قد

۹۰

فوائد و نکات مهم در ورزش

۹۳

ورزشهای مؤثر در افزایش قد

۹۳

فوائد و نکات مهم در حرکات کششی

۹۵

حرکات کششی ساده جهت بلند قد شدن

۱۰۰

دو نمونه دیگر از حرکات کششی

بخش سوم - جدول منابع طبیعی، ویتامینها و

املاح معدنی

۱۰۲

جدول ۱- میزان دقیق فسفر موجود در هر صد

۱۰۳

گرم مواد غذایی

جدول ۲- میزان دقیق آهن موجود در هر صد

۱۰۵

گرم مواد غذایی

جدول ۳- میزان دقیق منیزیم موجود در هر صد

۱۰۷

گرم مواد غذایی

جدول ۴- میزان دقیق ویتامین C و B2 موجود

۱۰۹

در هر ۱۰۰ گرم مواد غذایی

جدول ۵- میزان دقیق ویتامین A و B1 موجود

۱۱۰

در هر ۱۰۰ گرم مواد غذایی

جدول ۶- میزان دقیق مواد پروتئینی، معدنی و

۱۱۲

چربی موجود در هر ۱۰۰ گرم مواد غذایی

جدول ۷- میزان دقیق کلسیم، فسفر و آهن

۱۱۴

موجود در هر ۱۰۰ گرم مواد غذایی

۱۱۶

منابع و مآخذ

۱۱۷

آشنایی با سایر آثار مؤلف

مقدمه



در جهان مسترقی و عصر پیشرفته کنونی شاید تاثیر هیچ چیز به اندازه سوء تغذیه و بی تحرکی در بوجود آمدن بیماریها و شیوع روز افزون آنها مؤثر نباشد. سوء تغذیه یا تغذیه نادرست در واقع از آنجایی شروع می شود که ما به جای توجه به محتوای غذا و ارزش حیاتی آن فقط به

رفع گرسنگی و سیر نمودن شکم پردازیم. یا به عبارتی دیگر سیری شکمی در عصر حاضر جای سیری سلولی را گرفته است. سیری شکم عبارت است از رفع کردن حالت گرسنگی، در حالی که سیری سلولی تامین واقعی نیازهای غذایی و فیزیولوژیک بدن و تامین سلامت تغذیه ای است.

از آغاز خلقت، رشد و نمو در رحم با تغذیه از مادر شکل می گیرد. در هنگام تولد، پستانها تغذیه نوزاد را به عهده گرفته است و پس از آن غذاها این وظیفه را برای کودک به عهده می گیرد. غذا مصالح ساختمانی را فراهم می کند. همان طور که آجر و سلاط بهترین ماده برای برای ساختن یک دیوار آجری است. همین

موضوع برای بدن انسان نیز صدق می کند. تمام کاستیها و نقائص ناشی از غذا در بدن بایستی توسط آجر و ملاط غذا اصلاح شود. داروها در این تصویر دارای یک ارزش حاشیه ای هستند.

در واقع اهمیت غذا و غذا درمانی تا آن حد است که می توان گفت: حیات بشر بیش از هر چیز دیگر مدیون وجود مواد طبیعی و گیاهی و استفاده انسانها از آنها به شکل غذا می باشد. سابقه توجه بشر به غذا و نقش بسیار مهم آن در سلامتی او به هزاران سال قبل بر می گردد. بطوری که اهمیت دادن انسان به غذا در سخنان بسیاری از حکیمان و بزرگان از عصر باستان تاکنون دیده می شود. به عنوان مثال افلاطون، فیلسوف و حکیم شهر یونانی در مورد اهمیت و نقش غذا می گوید: ما به بدنمان وابسته هستیم چنانکه صدف به پوست خود وابسته می باشد. ما برای ارضاء اشتهاهای خود غذا می خوریم. یا در جایی دیگر سقراط، هموطن او، به نقش بسیار با ارزش غذا در تندرستی بدن و طول عمر اشاره می کند و میگوید: دیگران زندگی می کنند تا بخورند. من می خورم تا زندگی کنم. این سخنان ارزش و اهمیت غذا را در سلامت جسم و درمان بیماریهای ناشی از سوء تغذیه می رساند.

در عصر حاضر نیز توجه به این مقوله و سعی در احیاء هر چه بیشتر آن ادامه دارد. به طوری که از آن با عنوان رنسانس (تجدید حیات) غذا و تندرستی یاد می کنند. تأکید بسیاری از متخصصین علوم تغذیه و گیاه درمانی و همچنین اشاره نمودن برخی

از بزرگان و رهبران کشورها به اهمیت تغذیه به جای دارو در سخنان خود، در عصر کنونی نشانگر این موضوع است که انسان قرن ۲۱ نه تنها به اشتباه خود در مصرف بی رویه دارو و عدم توجه کافی به منابع طبیعی و غذایی جهت سلامتی خود و رفع بیماریها پی برده، بلکه استفاده از شیوه های غذا درمانی و بهره گیری از مواد طبیعی و گیاهی با ارزش را برای حفظ تندرستی خود و درمان امراض در غالب رژیم درمانی نمایان ساخته است.

به عنوان مثال یکی از کارشناسان تغذیه به نام *John Robbins* در مورد غذا و نقش آن در سلامتی فرد و نسل پس از آن می گوید: غذای انتخابی شما نه تنها بر سلامتی خودتان موثر است بلکه بر سلامتی فرزندان شما که ممکن است همان الگورا دنبال کنند نیز موثر می باشد و بیشتر از آن بر روی ژن شما تأثیر می گذارد؛ یا پروفیسور *J. Yudkin* در مورد تغذیه این چنین بیان می کند که: به جرأت می توان گفت که سلامتی بیشتر انسانها بیش از هر عامل دیگر به نوع تغذیه آنها بستگی دارد. من معتقدم که هدف نهایی همه متخصصین تغذیه و دست اندرکاران باید تعلیم جامعه در امر تغذیه باشد. عدم توجه به تغذیه صحیح و کامل سبب بروز بیماریهای مختلف و عدم رشد کافی بخصوص در سنین کودکی و نوجوانی گردیده و عواقب گاه جبران ناپذیری را برای فرد بوجود می آورد. این عواقب که بیشتر خود را در سنین بالاتر نشان می دهند، شامل لاغری مفرط یا چاقی بیش از اندازه، بیماریهای اسکلتی

و استخوانی نظیر پوکی استخوان و آرتروز، بیماریهای قلبی و عروقی، سکته، عدم رشد کافی بدن و ... می‌شود.

یکی از بیماریهایی که در اثر تغذیه نادرست و عدم توجه به نیاز بدن به مواد مغذی در سنین رشد به وجود می‌آید، معضل رشد نیافتن کامل استخوانها به خصوص استخوانهای دراز بدن و کوتاهی قد است. کوتاهی قد یکی از مشکلاتی است که بشر امروزی بخصوص مردم جوامع جهان سوم که با مشکل سوء تغذیه مواجه هستند، با آن دست به گریانند. جدا از عامل تغذیه، عواملی چون: اختلال در غدد جنسی، کم خونی مزمن، دیابت (مرض قند)، بیماریهای کلیوی، قلبی و ریوی، بیماریهای دستگاه گوارش و ... نیز باعث کمبود و تأخیر در رشد بدن می‌شوند و موجبات کوتاهی قد را به وجود می‌آورند. در مقابل استفاده از مواد غذایی غنی از فسفر، کلسیم، پروتئین، منگنز، روی، منیزیم و ... می‌تواند تا حدود زیادی به رفع مشکل عدم رشد بدن به ویژه استخوانها کمک نماید و به عنوان عاملی جهت افزایش قد تلقی شود.

امروزه ثابت شده است که نقش تغذیه در رشد

بدن و قد حتی مهمتر از وراثت است. نمونه بارز این پدیده را می‌توان در کشور ژاپن مشاهده نمود. طبق آمار به دست آمده، میانگین قد مردم ژاپن که سالهاست از کوتاهی قد رنج می‌بردند، افزایش یافته است. علت اصلی این تغییر وضعیت را در درجه

اول باید ناشی از رشد یافتگی جامعه ژاپنها و از جمله بهبود بسیار چشمگیر وضعیت معیشت (زندگی) و تغذیه دانست.

همانطور که در ابتدای مقدمه به آن اشاره نمودیم، عامل دیگری که جدا از تغذیه می تواند نقش کلیدی در کوتاهی قد داشته باشد، بی تحرکی و نبود فعالتهای ورزشی کمکی جهت رشد قد می باشد. اهمیت این حرکات کششی و ورزشی بیشتر در سنین رشد و زیر ۱۸ سالگی که بدن و استخوانها به حداکثر رشد خود می رسند، آشکار می شود و در این مواقع انجام این حرکات بسیار در رشد قد مؤثر است.

بطور کلی هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد. در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ گردیده و خستگی دیرتر ظاهر می شود. عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده می گردند و همراه با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن زیادتر می شود. در اثر تمرینات مداوم ورزشی به غیر از رشد قد، بدن منظم و هماهنگ شده و به شما کمک می کند که رشد عقب افتاده اش را جبران نماید و همچنین باعث کشیدگی عضلات و بدنتان خواهد شد. والیبال، بسکتبال، هندبال، شنا و ... از جمله ورزشهایی هستند که در رشد طولی بدن تأثیر فراوانی داشته و موجبات افزایش قد را فراهم می آورند.

این کتاب که با عنوان **اگر می خواهید قد بلند شوید** به رشته تحریر در آمده است، با عنایت به این دو مقوله، تغذیه و تحرک (ورزش) و نقش بسیار مؤثر آنها در افزایش رشد طولی بدن و بلند قد شدن تهیه و تنظیم گردیده و سعی شده در آن اولاً از میزان تأثیر این دو مقوله در رشد بدن آگاه شوید و ثانیاً با مهمترین مواد غذایی و منابع طبیعی تأثیرگذار بر رشد قد و همچنین بهترین حرکات ورزشی و کششی مؤثر در افزایش طول بدن و بلند قامت شدن آشنایی کافی پیدا کنید.

این کتاب در **۳ بخش** کلی تدوین شده است. در بخش اول به کلیاتی در مورد افزایش قد پرداخته شده است. این بخش از کتاب شامل ۲ فصل است. در فصل اول در مورد چگونگی، عوامل وابسته و مزایای افزایش قد و بلند قامت بودن، بوده و فصل دوم به مهمترین غدد و هورمونهای مؤثر در تسریع رشد قد اشاره شده است. بخش دوم با عنوان نقش تغذیه و ورزش در افزایش قد انسان تنظیم شده و همانند بخش اول دارای ۲ فصل، فصل سوم و چهارم می باشد. در فصل سوم بهترین مواد آلی و غذایی مؤثر در افزایش رشد قد و در فصل چهارم بهترین حرکات کششی و ورزشی مؤثر در افزایش قد آمده است. جدول منابع طبیعی، ویتامینها و املاح معدنی مؤثر در رشد قد عنوان بخش سوم کتاب را به خود اختصاص داده است.

اشاره به عوامل مهم تعیین کننده قد، عوامل کلی کوتاهی قد، چگونگی رشد قد در بدن، سن افزایش قد، روشهای غیر دارویی افزایش قد، غدد و هورمونهای مؤثر در تسریع رشد قد، معرفی املاح معدنی و آلی مؤثر در رشد طولی بدن (**بیش از ۱۲ نوع عنصر معدنی و آلی**)، آوردن ویتامینهای تأثیر گذار بر رشد قد (**حدود ۷ نوع ویتامین**)، راهکارهای مؤثر در رفع لاغری و کمی وزن و تأکید بر فوائد و نکات مهم ورزشی و حرکات کششی طولیل کننده قامت از مهمترین ویژگیهای ممتاز این کتاب می باشند. امید است این کتاب نیز در کنار سایر آثارى که توسط اینجانب نگاشته و منتشر شده است، مورد توجه و استقبال شما، هموطنان گرامی بخصوص نوجوانان و جوانانی که از کوتاهی قد رنج می برند و خواهان قامتی بلند می باشند، قرار گیرد و با نوشتن آن توانسته باشم موجبات رضایت عموم بخصوص مادرانی که به تغذیه و تحرک کودکان در حال رشد خود بها می دهند و می خواهند فرزندانشان در آینده قامتی بلند داشته باشند، را فراهم آورده باشم.

با توجه به حداکثر تلاش به عمل آمده توسط اینجانب در جهت عاری بودن این اثر از اشتباهات، ضمن عرض پوزش از مخاطبان به خاطر وجود خطاها و غلطیهای احتمالی موجود در آن، امیدوارم اساتید محترم، پزشکان و کارشناسان امر بهداشت و درمان،

مربیان ورزشی و کلیه عزیزانی که این اثر را مورد مطالعه و ارزیابی قرار می دهند، مرا از راهنماییها و تذکر خطاها بی نصیب نگذارند.

در پایان جا دارد که از زحمات آقای علی اکبر یحیایی به خاطر کمک به اینجانب در گردآوری منابع و طبقه بندی مطالب کتاب، تشکر و قدردانی کرده و آرزوی موفقیت شایان توجه را از درگاه الهی برایشان مسئلت نمایم.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه تغذیه و گیاهان دارویی به آدرس حقیر واقع در: اصفهان - میدان قدس - خیابان شیخ طوسی غربی - مقابل صندوق قرض الحسنه انصار المهدی (عج) - کوچه قائم - شماره ۵۹ - عطاری سنتی میلاد مراجعه و یا با شماره تلفن ۵۵۶۱۷۳۱ - ۰۳۱۱ تماس حاصل فرمایید.

مجید حاتمی ورزشی

بهمن ماه ۱۳۸۲

اصفهان