

Giúp con đạt được
chiều cao lý tưởng

Fir Forest

Giúp con đạt được
chiều cao lý tưởng

Tăng thêm 10 cm không khó

LÊ HOÀNG BẢO TRÂM *dịch*

LỜI NÓI ĐẦU

Đứa con thấp bé của chúng ta có thể cao thêm 10 cm

Trong xã hội hiện đại, thật khó có thể phủ nhận ảnh hưởng của ngoại hình tới đời sống xã hội. Dẫu cổ súy cho “chủ nghĩa ngoại hình” thúc đẩy điều này, nhưng đúng là ngoại hình quyết định hình ảnh của một người. Trong số đó, chiều cao có ảnh hưởng lớn đến cốt cách, địa vị xã hội, lòng tự tôn và khả năng lãnh đạo của người đó. Nhưng liệu rằng chỉ người lớn mới như vậy? Theo kết quả khảo sát, ngay cả ở trẻ em, chiều cao là điều đáng ghen tị, so với bạn đồng trang lứa trẻ cao hơn thì tự tin và có lòng tự tôn cao hơn hẳn. Trước thực trạng này, cả cha mẹ và con cái đều rất quan tâm đến vấn đề tăng trưởng chiều cao.

Về cơ bản, chúng ta biết rằng chiều cao được quyết định bởi di truyền, nhưng nếu cả cha mẹ và con cái đều nỗ

lực trong thời gian tăng trưởng, trẻ có thể cao thêm tới 10 cm. May thay, nỗ lực cần cho sự phát triển chiều cao không quá đặc biệt. Ví dụ, trẻ không cần phải theo học tại một trung tâm nổi tiếng, không cần tìm giáo viên giỏi hay một chiến lược cụ thể.

Giáo sư Jin Dong-gyu thuộc Khoa Nhi, Bệnh viện Samsung Seoul cho biết: “Điều quan trọng nhất là phải tuân thủ những nguyên tắc cơ bản. Phương pháp hiệu quả nhất là ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc và tập thể dục hợp lý.”¹ Nói cách khác, nếu trẻ ăn ngon, ngủ đủ và thường xuyên vận động, trẻ sẽ cao lên. Nghĩa là, điều quan trọng là phải tuân thủ tuyệt đối các nguyên tắc cơ bản về dinh dưỡng, giấc ngủ và vận động trong sinh hoạt hằng ngày. Ba thói quen sinh hoạt này cũng đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển trí tuệ, hình thành tính cách và nhân phẩm của trẻ; nếu tuân thủ và thực hiện đều đặn thì sẽ có ý nghĩa giáo dục rất lớn.

Các bậc cha mẹ có tâm vóc thấp thường lo lắng rằng vóc dáng con mình sẽ thấp bé. Tuy nhiên, chỉ vì cha mẹ thấp bé không có nghĩa là con cái cũng vậy. Mặc dù chiều cao chịu ảnh hưởng của di truyền, nhưng tùy thuộc vào môi trường phát triển, trẻ có thể cao hơn hoặc thấp hơn 10 cm so với chiều cao trung bình. Trong thời kỳ hoàn thiện chức năng đĩa tăng trưởng và tiết hormone tăng trưởng, các bậc cha mẹ và con cái hãy cố gắng giúp trẻ hấp thu dinh dưỡng cân

đổi, đảm bảo giấc ngủ vào ban đêm, rèn luyện sức bền và kéo giãn cơ hợp lý để tác động đến mức tăng trưởng chiều cao của trẻ. Nếu kiên trì luyện tập trước khi đĩa tăng trưởng đóng lại, con bạn có thể cao thêm tới 10 cm, hoặc thậm chí hơn thế nữa.

Tuy nhiên, không dễ để một đứa trẻ rèn luyện thói quen sinh hoạt khoa học. Trẻ vẫn khó phân biệt được đúng sai, hoặc tập luyện những thói quen tốt cho cơ thể. Vì vậy, các bậc cha mẹ cần giúp đỡ con mình.

Lúc này, việc ép buộc hay ra lệnh có thể dẫn tới sự phản kháng của trẻ. Thay vào đó, cha mẹ nên khích lệ con “cùng làm thử”, khi cha mẹ làm trước và cho trẻ thấy làm vậy thật vui, trẻ sẽ bắt chước làm theo. Nếu trẻ không thích hoặc cảm thấy khó khăn, cha mẹ nên thử tìm cách điều chỉnh bằng cách trò chuyện với trẻ. Quá trình giao tiếp và thực hành với trẻ vừa giúp tạo sự tin tưởng và thân thiết, đồng thời tạo ra cảm giác thành tựu.

Trong cuốn sách này, chúng tôi trình bày cụ thể ý nghĩa của việc tăng trưởng chiều cao của trẻ cả về mặt cá nhân và xã hội, cũng như những nỗ lực của cha mẹ để giúp con mình phát triển chiều cao. Ngoài ra, cuốn sách sẽ đưa ra các giải pháp thực tiễn cho các bậc cha mẹ muốn tăng chiều cao cho con bằng cách tìm ra các yếu tố cản trở sự tăng trưởng chiều cao và cách để loại bỏ các yếu tố cản trở đó trong sinh hoạt thường ngày.

Ngày nay, trẻ sẽ trút bỏ được một mối lo nếu có chiều cao. Và bố mẹ sẽ hạnh phúc nếu con cái hạnh phúc. Với ý nghĩa đó, cuốn sách này không chỉ là cuốn sách dành cho trẻ, mà còn là cuốn sách dành cho các bậc cha mẹ. Chúng tôi hi vọng tất cả các bậc cha mẹ đọc cuốn sách này đều hạnh phúc bên các con của mình.

- Ban biên tập Fir Forest

Mục lục

PHẦN 1

CHÌA KHÓA ĐỂ TĂNG TRƯỞNG CHIỀU CAO LÀ DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

Kích hoạt đĩa tăng trưởng để tăng chiều cao	
Trẻ ăn gì quan trọng hơn là ăn bao nhiêu.....	12
Caffeine trong đồ uống cản trở sự tăng trưởng.....	31
Uống nước tốt là cần thiết cho sự phát triển thuận lợi	36
Bữa ăn vui vẻ giúp tăng chiều cao và khả năng miễn dịch.....	39

PHẦN 2

THỜI GIAN NGỦ - THỜI GIAN PHÁT TRIỂN CHIỀU CAO

Mức độ yêu thích vóc dáng cao đang gia tăng	46
Chiều cao tăng lên vào ban đêm khi ngủ sâu.....	5

PHẦN 3

CÁC BÀI TẬP TĂNG CHIỀU CAO, KÍCH THÍCH ĐĨA TĂNG TRƯỞNG

Có những bài tập để giúp trẻ phát triển chiều cao	
Tìm ra chiều cao ẩn bằng cách kéo giãn	6
Tập kéo giãn 15 phút mỗi ngày và kích thích đĩa tăng trưởng.....	70
Tập luyện thể lực cần cho giai đoạn tăng trưởng	

PHẦN 4

THANH LỘC NHỮNG YẾU TỐ TRONG CUỘC SỐNG CẢN TRỞ SỰ TĂNG TRƯỞNG CHIỀU CAO

Căng thẳng cản trở sự tăng trưởng chiều cao của trẻ	94
Dậy thì sớm và béo phì gây ngừng tăng trưởng chiều cao.....	10
Tìm hormone tăng trưởng có hại nhiều hơn lợi	109
Hỏi đáp.....	11
Tài liệu tham khảo	

Kích hoạt đĩa tăng trưởng để tăng chiều cao



Chìa khóa để tăng chiều cao của trẻ là kích hoạt “đĩa tăng trưởng”. Tuy nhiên, một khi đĩa tăng trưởng đã đóng lại, nó sẽ không thể mở ra nữa. Khi các bé gái lên lớp 8, 9 và bé trai lên lớp 10, 11, đĩa tăng trưởng gần như đóng lại và chúng không còn phát triển chiều cao nữa. Chiều cao cả đời của trẻ được xác định trong khoảng thời gian ngắn là 14 năm và dài là 18 năm sau khi sinh. Vì vậy, nếu biết và tận dụng đặc điểm, chức năng của đĩa tăng trưởng theo từng thời kỳ sinh trưởng, việc đó có thể giúp ích rất nhiều cho quá trình tăng trưởng chiều cao của trẻ.

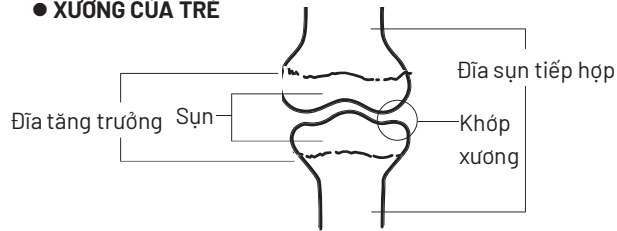
LỚP SỤN Ở HAI ĐẦU XƯƠNG CHÍNH LÀ BÍ MẬT GIÚP TĂNG TRƯỞNG CHIỀU CAO

Các đĩa tăng trưởng là phần sụn ở đầu xương, khu vực các xương mới phát triển. Các chi của con người ban đầu không được cấu tạo bằng xương. Các chi, được tạo thành từ sụn trong thời kỳ bào thai, khi chúng phát triển, chúng thay đổi từ sụn thành xương bắt đầu từ phần ở giữa. Phần sụn ở cả hai đầu xương trở thành đĩa tăng trưởng. Các đĩa tăng trưởng có ở mọi khớp của cơ thể, chẳng hạn như vai, khuỷu tay, cổ tay, ngón tay, cột sống, xương chậu, xương đùi, xương ống chân, cổ chân, gót chân và ngón chân, v.v. Khi các đĩa tăng trưởng này tiếp tục chuyển thành xương, các xương trong cơ thể phát triển đồng đều; khi trải qua tuổi dậy thì, tất cả các đĩa tăng trưởng chuyển thành xương và sự phát triển chiều cao sẽ ngừng lại. Chúng ta gọi việc tất cả các đĩa tăng trưởng đã biến thành xương là “đĩa tăng trưởng đã đóng”. Tình trạng đóng/mở của đĩa tăng trưởng có thể được xác nhận bằng phim chụp X-quang và MRI.

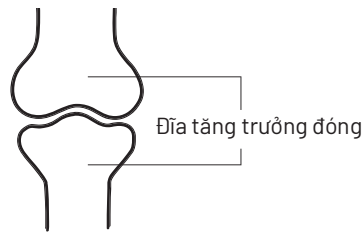
Các đĩa tăng trưởng hoạt động từ thời điểm một người được sinh ra, nhưng thời điểm đĩa tăng trưởng đóng lại ở mỗi bộ phận có sự khác biệt. Thường thì các đĩa tăng trưởng đóng lại vào khoảng 15 tuổi ở nữ và khoảng 17 tuổi ở nam, khi đó, trẻ ngừng phát triển chiều cao. Thời điểm cụ thể mà đĩa tăng trưởng đóng lại ở mỗi người là khác nhau, nó cũng có thể đóng lại sớm hơn hoặc muộn hơn tùy thuộc vào việc mắc hoặc không mắc các bệnh cụ thể.

ĐĨA TĂNG TRƯỞNG

● XƯƠNG CỦA TRẺ



● XƯƠNG NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH



Xương trẻ nhỏ thì phần kết nối xương dài và khớp được làm bằng sụn. Phần sụn này phát triển và dần chuyển thành xương khi trẻ lớn lên. Sự tăng trưởng ngừng lại khi phần sụn này biến thành xương cứng hoàn toàn ở tuổi trưởng thành.

Nguồn: Rèn luyện thể lực cho trẻ (Fir Forest)

HAI GIAI ĐOẠN TĂNG TRƯỞNG MẠNH KHÔNG THỂ BỎ QUA

Điều quan trọng là sự tăng trưởng chiều cao diễn ra nhanh chóng vào thời điểm nhất định. Thời điểm này được gọi là giai đoạn tăng trưởng mạnh. **Giai đoạn tăng trưởng mạnh chỉ xảy ra hai lần trong đời, mặc dù mỗi người có sự khác biệt, nhưng giai đoạn tăng trưởng mạnh đầu tiên thường xảy ra trước ba tuổi và giai đoạn tăng trưởng mạnh thứ hai diễn ra ở tuổi dậy thì.** Vào thời điểm này, cha mẹ nên quan tâm đến sự phát triển chiều cao của con mình nhiều hơn thường lệ.

Chiều cao lúc mới sinh của trẻ thường là khoảng 50 cm, trong thời kỳ tăng trưởng mạnh đầu tiên, chiều cao tăng lên trung bình 30 cm và tối đa lên đến 40 cm. Vì vậy, chiều cao của trẻ là 75 cm khi khoảng một tuổi, và tối đa là 88 cm khi hai tuổi. Sau ba tuổi, tốc độ tăng trưởng chậm lại một chút và mỗi năm trẻ cao thêm khoảng 4-6 cm.

Từ cuối cấp tiểu học, trẻ bước vào giai đoạn tăng trưởng mạnh thứ hai. Từ thời điểm này, trung bình mỗi năm trẻ cao thêm 10 cm và cơ thể dần trưởng thành. Các bé gái bắt đầu phát triển ngực và mọc lông mu, và khoảng 2-3 năm sau khi có kỳ kinh nguyệt đầu tiên, chiều cao gần như không phát triển nữa. Trẻ sẽ phát triển nhiều nhất khoảng 2 cm mỗi năm. Ở các bé trai, tinh hoàn phát triển và mọc lông mu, tốc độ phát triển chiều cao là khoảng 8