জেনে নিন সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর ৬টি কৌশল

সব মা-বাবাই চান তাদের সন্তান হৃষ্টপুষ্ট থাকুক, হোক লম্বা আর শক্তিশালী। কারণ এসবই সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। শিশু সঠিকভাবে বাড়ছে কি না সেদিকে নজর রাখতে হবে মা-বাবাকেই। মা-বাবার তুলনায় যদি সন্তানের বৃদ্ধির গতি বেশি মনে হয় তবু তার বয়সী অন্য শিশুদের সঙ্গে তুলনা করে দেখুন। এমনও হতে পারে সে তার সমবয়সীদের তুলনায় লম্বা নয়।

সন্তানের উচ্চতা নির্ধারণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে জিন। এটি একমাত্র ফ্যাক্টর নয় যা উচ্চতাকে প্রভাবিত করে। আশপাশের পরিবেশ, খাবার, শরীরচর্চা- এসবও শিশুর উচ্চতা নির্ধারণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। জেনে নিন আপনার সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর ৬টি সহজ উপায়:-

সামগ্রিক বৃদ্ধির জন্য সুষম খাদ্য
সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হল শরীরে সঠিক পুষ্টি পৌঁছানো। সুষম ডায়েটে সঠিক অনুপাতে প্রোটিন, শর্করা, চর্বি এবং ভিটামিনের মিশ্রণ হওয়া উচিত।

এছাড়াও আপনার সন্তানকে জাঙ্ক ফুড এবং কোমল পানীয় থেকে দূরে রাখুন। মাঝে মাঝে অল্প খেলে সমস্যা নেই; কিন্তু কোনওভাবেই যেন প্রতিদিন এসব না খায়।

জিঙ্ক আপনার সন্তানের বৃদ্ধিতে বড় ধরনের ভূমিকা রাখে। সুতরাং, চিনাবাদাম এবং স্কোয়াশ বীজের মতো দস্তা-সমৃদ্ধ খাবারগুলো তাদের ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ। ভারসাম্যযুক্ত ডায়েট আপনার সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর জন্য সঠিক পুষ্টি সরবরাহ করবে না। তবে তাকে ভেতর থেকে আরও শক্তিশালী করবে।

শরীরচর্চা
অল্প বয়স থেকেই আপনার সন্তানকে কিছু সাধারণ শরীরচর্চা শেখানো উচিত। এটি তার উচ্চতা বৃদ্ধির প্রক্রিয়াকে সহজতর করবে। প্রসারিত মেরুদণ্ডকে দীর্ঘায়িত করতে এবং আপনার সন্তানের শারীরিক গঠন উন্নত করতে সহায়তা করে।

হ্যাংগিং
উচ্চতা বৃদ্ধির জন্য হ্যাংগিং কয়েক দশক ধরে পরিচিত এক উপায়। এটি মেরুদণ্ডকে দীর্ঘায়িত করতে সহায়তা করে যা লম্বা হওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। নিয়মিত হ্যাংগিং ছাড়াও আপনি আপনার সন্তানকে পুলআপ এবং চিনআপস করতেও বলতে পারেন। এ দুটি শরীরচর্চাই পিঠ এবং বাহুর পেশি শক্তিশালী করে তোলে।

স্কিপিং
স্কিপিং বা দড়ির লাফ একটি মজাদার শরীরচর্চা যা শিশুদের কাছে আরও বেশি খেলার মতো অনুভূত হয়, এটি হৃদপিণ্ডসহ পুরো দেহে কাজ করে এবং উচ্চতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি একটি আশ্চর্যজনক কার্ডিও ওয়ার্কআউট, যা আপনার সন্তানকে সক্রিয় এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে।

সাঁতার
সাঁতার আরেকটি স্বাস্থ্যকর এবং মজার শরীরচর্চা যা আপনার সন্তানের সামগ্রিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। এটি একটি পুরো শরীরের ব্যায়াম যা শরীরের সব পেশিতে কাজ করে। নিয়মিত সাঁতার কাটলে মেরুদণ্ড শক্তিশালী হয় এবং উচ্চতা বৃদ্ধি পায়।

ভালো ঘুম
রাতে একটি ভালো ঘুম কেবল বড়দের জন্য নয়, শিশুদের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সন্তানকে সুস্থ এবং শক্তিশালী রাখার জন্য প্রতি রাতে তার অন্তত আট ঘণ্টা ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন