

برای رشد قد چه بخوریم؟

برای افزایش قد چه بخوریم؟ شاید این موضوع سوال شما هم باشید!

در این مقاله قصد داریم در مورد تغذیه مناسب رشد قد صحبت کنیم و به شما خواهیم گفت اگر می خواهید قد بلند بشید چطور باید رفتار کنید و چطور باید غذا بخورید.

همچنین در این مقاله در مورد مکمل های افزایش قد که نیاز دارید هم صحبت خواهیم کرد.

پس اگر می خواهید قد بکشید و می خواهید با تغذیه افزایش قد داشته باشید حتما با ما در این مقاله همراه باشید.

پروتئین مصرفی خود را بالا ببرید

شما باید مصرف پروتئین بدن خودتان را بالا ببرید و بهترین موردی که می توانید انجام بدین جذب پروتئین با غذا خوردن است.

شما می توانید با قرار دادن مرغ و گوشت در برنامه غذایی این پروتئین را دریافت کنید و از طرف دیگر شما می توانید از ترکیب گوشت و قرمز و ماهی استفاده کنید یعنی یک روز ماهی شام بخورید.

و روز بعد گوشت قرمز که تنوع بشه و این موضوع باید کامل رعایت بشه که پروتئین هم خوب به بدن شما برسد.

همچنین شما با خوردن مغزها می توانید به بدن کمک کنید تا بافتها را بسازد مغزهایی مثل بادام و پسته و حتی بادام زمینی که در میان وعدهها تون می توانید مصرف کنید.

اگر ورزش کار هستید شما باید بیشتر از یک فرد معمولی پروتئین مصرف کنید. یعنی باید تعداد وعده های غذایی را بالا ببرید اما حجم آنها را کم کنید.

این مورد بسیار مهم هستش البته که می توانید از مکمل های پروتئین هم استفاده کنید. اما باید در کنار غذا باشید یعنی اگر فقط مکمل مصرف بشه جای غذا کافی نیست.

توجه: شما میتوانید از مکمل پروتئین وی یا پروتئین کازئین استفاده کنید تا نیاز پروتئین بدن خود را ۱۰۰ درصد تکمیل کنید! توجه کنید که مکمل پروتئین باید همزمان با یک برنامه غذایی کامل مصرف شود.

ویتامین درست و به اندازه مصرف کنید

سطح ویتامینها در بدن شما باید خیلی خوب باشید. هیچ ویتامینی نباید کم بودش در بدن حس بشه به خصوص ویتامین D که نقش مستقیم در ساخت و بافت استخوانها دارد!

برای رشد قد چه بخوریم؟

شما می توانید از مولتی ویتامین استفاده کنید. همچنین در کنارش از خود ویتامین D استفاده کنید.

از طرف دیگر سایر ویتامین ها هم باید مصرف شوند حالا چه به صورت قرص جوشان باشید و یا چه به صورت تزریق کردن.

نکته مهم این هستش که قبل از استفاده از ویتامین ها باید از بدن آگاهی بدست بیارید که چقدر به ویتامین نیاز دارید و آیا کمبود دارید یا خیر!؟

مولتی ویتامین که باید هر روز یک عدد استفاده شود. حال اگر ورزش می کنید بعد از ورزش کردن مصرف کنید اگر هم ورزش نمیکنید قبل از خواب بخورید.

در کنار ویتامین شما می توانید از قرص امگا استفاده کنید تا سطح این ماده هم در بدن بالا ببرید و در نهایت تغذیه افزایش قد بهتری داشته باشید.

طریقه مصرف **امگا** هم به این شکل هستش که هر روز بعد از ناهار باید بخورید سعی کنید با آب زیاد مصرف بشه.

نکته: یکی از پاسخ های مهمی که میتوان به سوال برای افزایش قد چه بخوریم؟ داد همین ویتامین خوردن است! بنابراین حتما سعی کنید از انواع ویتامین ها استفاده کنید.

شیر بخورید تا رشد کنید

شیر خوردن یک موضوع کلیشه ای شده که همیشه ما می شنویم اما به همین قدر که تکرار میشه مهم هستش.

اگر شما در سن بلوغ هستید و هنوز کودک و نوجوان محسوب می شوید باید روزی ۳ لیوان شیر بخورید.

با صبحانه و بعد از ناهار و قبل از خواب باید حتما **یک لیوان شیر** مصرف بشه اما زیاد فرقی نداره که کم چرب باشه و یا پر چرب اگر در رژیم هستید کم چرب باشه

مورد بعدی که خیلی از شما سوال می کنید ما که کودک نیستیم و سن بالایی داریم آیا نیاز داریم که شیر بخوریم یا نه؟؟

در جواب باید بگویم که بله نیاز دارید و باید بخورید اما نه به اندازه فردی که در سن رشد است شما اگر روزی یک لیوان قبل از خواب بخورید همین کفایت می کنه.

فراموش نکنید که شما برای پوک نشدن استخوان ها و دندان ها هم که شده باید شیر بخورید.

برای رشد قد چه بخوریم؟

حال چه در سن رشد باشید و چه نباشید پس حتما مورد توجه قرار بدین این موضوع مهم را در زمینه [افزایش قد](#) نیز موفق باشید.

نکته: اگر میخواهید بیشترین بازدهی را از مصرف شیر داشته باشید برای شما یک پیشنهاد داریم! شما میتوانید از شیر پروتئینی یا معجون شیر استفاده کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

میان وعده مناسب رشد قد چیست؟

شما در کنار وعده های اصلی غذایی باید حتما میان وعده داشته باشید. همان طور که گفتیم باید تعداد وعده های غذا را بالا ببرید و حجم آن ها را کم تر کنید.

شما از میان وعده هایی می توانید استفاده کنید که هم خوش مزه باشد هم موادی که نیاز دارید را به بدن شما برساند.

منظور من به اصطلاح معجون هایی است که برای افزایش قد وجود دارد اگر می خواهید می توانید از این دست [معجون قد بلندی](#) که در سایت آموزش دادیم استفاده کنید.

نکته مهم این هستش که باید وعده های اصلی را بخورید و این معجون ها را در کنار غذا اصلی بخورید. مثلا ۱ ساعت قبل از شام بخورید و یا بین صبحانه و ناهار مصرف کنید.

سوالات متداول درباره تغذیه افزایش قد

آیا باید از ویتامین ها استفاده کنیم؟

بله شما باید با توجه به نیاز بدنتان از انواع ویتامین ها مثل ویتامین B12 , D , C استفاده کنید.

از چه غذاهایی باید استفاده کرد؟

شما باید از مواد غذایی مثل گوشت، مرغ و ماهی که دارای ویتامین ها و پروتئین ها هستند در تغذیه خود استفاده کنید تا نیاز بدنتان کامل رفع شود.

آیا می توان با گیاه خواری افزایش قد داشت؟

بله، اما باید توجه کنید باید تغذیه کاملی داشته باشید و از تمام پروتئین های گیاهی مثل تخم مرغ و لوبیا و عدس و ... استفاده کنید.

نتیجه گیری و پیشنهاد

برای رشد قد چه بخوریم؟

در این مقاله سعی کردیم مهم ترین مواردی که از نظر تغذیه افزایش قد وجود داره را با شما مطرح کنیم. شما هم اگر سوالی دارید با ما در بخش نظرات مطرح کنید.

اما این موضوع را فراموش نکنید که باید همه موارد را با هم در نظر بگیرید تا موفق بشید و هیچ وعده را فدای وعده دیگه نکنید یعنی این که شام نخوریم و صبحانه بیشتر بخوریم اشتباه است.

همه وعده های غذایی باید خورده بشه امیدوارم که دیگه با این توضیحات کسی نباشه که بپرسه برای افزایش قد چه بخوریم. در آخر هم آرزوی موفقیت داریم برای شما و باز هم سوالی بود با ما مطرح کنید.