

TOP 4 VI CHẤT DINH DƯỠNG GIÚP TĂNG CHIỀU CAO VƯỢT TRỘI Ở TRẺ

TRẺ NHỎ / 24.04.2023

Trẻ em có 3 giai đoạn vàng để phát triển chiều cao, chỉ cần các mẹ hiểu rõ và bổ sung đầy đủ, đúng cách chế độ dinh dưỡng, kết hợp với rèn luyện thể dục thể thao, trẻ có thể đạt chiều cao vượt trội so với các bạn đồng trang lứa. Các mẹ hãy cùng Viện Dinh dưỡng Tp.HCM điểm qua Top 5 vi chất dinh dưỡng giúp tăng chiều cao vượt trội cho con nhé!

Canxi

Canxi là khoáng chất thiết yếu trong việc giúp trẻ tăng trưởng chiều cao và là thành phần chính cấu tạo nên xương và răng.

Tùy theo độ tuổi và thể trạng của trẻ mà bổ sung lượng canxi khác nhau.

Đối với trẻ từ 1 - 2 TUỔI trẻ cần nạp 500mg/ngày	Giai đoạn 3 - 5 TUỔI nhu cầu canxi của trẻ trung bình là 600mg/ngày	Trẻ từ 6 - 7 TUỔI cần 650mg/ngày	Trẻ từ 8 - 9 TUỔI trẻ cần 700mg/ngày
Trẻ từ 10 - 19 TUỔI các mẹ cần cho trẻ bổ sung 1000mg canxi mỗi ngày. Đây là giai đoạn cơ thể trẻ cần nạp vào lượng canxi cao nhất để hoàn thiện chiều cao.			

Một điểm các mẹ cần lưu ý khi bổ sung canxi cho trẻ là cơ thể không thể hấp thu canxi chủ động mà phải thông qua các chất truyền dẫn như kẽm, vitamin D, vitamin K... Do đó, khi bổ sung canxi, mẹ cũng cần kết hợp với các vi chất dinh dưỡng trên.

Các thực phẩm giàu canxi như: sữa, các chế phẩm từ sữa, cua đồng, đậu nành, cá, tép nhỏ ăn cả xương, rau có màu thẫm, các loại hạt...



Vitamin D

Nếu canxi đóng vai trò quan trọng bậc nhất trong việc phát triển chiều cao ở trẻ thì vitamin D lại là “trợ thủ” đắc lực giúp niêm mạc ruột của trẻ dễ hấp thu canxi mỗi ngày.

Vitamin D là vitamin tan trong dầu, mẹ có thể bổ sung cho trẻ thông qua các loại thực phẩm như dầu gan cá, cá hồi, cá trích, cá ngừ, trứng cá, phô mai...

Tuy nhiên, chỉ nạp vitamin D qua chế độ ăn thường ngày là không đủ. Khi bố mẹ cho trẻ hoạt động ngoài trời, việc tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng có thể giúp cơ thể tự tổng hợp được vitamin D.

Các mẹ cũng có thể cho trẻ uống thêm viên uống vitamin D để bổ sung đầy đủ hàm lượng cơ thể cần theo hướng dẫn của bác sĩ.



Kẽm

Kẽm là vi chất dinh dưỡng giúp phát triển chiều cao ở trẻ tốt hơn, chúng giúp duy trì lượng estrogen trong cơ thể ở mức cân bằng, tạo điều kiện giúp đĩa sụn phát triển.

Kẽm giúp tăng hấp thu canxi, hỗ trợ tổng hợp đạm và phân chia tế bào, kích thích cảm giác ngon miệng giúp trẻ ăn nhiều hơn.

Thiếu kẽm, cơ thể trẻ không những chậm phát triển về chiều cao và cân nặng, dễ bị rối loạn phát triển xương mà còn rối loạn vị giác, dẫn đến biếng ăn, dậy thì trễ, nặng hơn sẽ dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng thấp còi.

Mẹ có thể bổ sung kẽm cho trẻ bằng cách thêm các loại thực phẩm như thêm hàu, thịt bò, các loại hải sản, ngũ cốc nguyên hạt... vào thực đơn đơn hàng ngày.



Vitamin K

Các mẹ thường ít chú trọng đến việc bổ sung vitamin K cho trẻ đầy đủ. Tuy nhiên, đây cũng là một trong các vi chất giúp cơ thể trẻ tối ưu hóa việc sử dụng canxi và phân bổ lượng canxi có trong máu vào xương và răng, từ đó ức chế quá trình canxi hóa động mạch.

Vitamin K có nhiều trong các loại rau xanh họ Cải như cải bó xôi, cải xanh, súp lơ. Ngoài ra vitamin K còn có trong thịt gà, gan ngỗng và trái cây như bơ, kiwi..., và các sản phẩm dinh dưỡng có bổ sung vitamin K.



Ngoài các vi chất dinh dưỡng thiết yếu kể trên, các mẹ cũng nên lưu ý bổ sung thêm các vi chất khác như: crom, vitamin C, selen, vitamin B1 và B6... kết hợp với rèn luyện thể thao để trẻ đạt chiều cao tối đa, tăng sức đề kháng và sức dẻo dai của cơ thể.

Đặc biệt, để tối ưu sự phát triển vóc dáng cho trẻ, mẹ có thể chọn Phòng khám Chuyên khoa Dinh dưỡng thuộc [Viện Dinh Dưỡng Tp.HCM](#) là địa chỉ uy tín làm nơi kiểm tra thể chất và thăm khám định kỳ cho con.

Chỉ trong lần thăm khám đầu tiên, trẻ sẽ được xét nghiệm dinh dưỡng toàn diện, được các bác sĩ, chuyên gia với hơn 20 năm kinh nghiệm kiểm tra, chẩn đoán và đánh giá tình trạng vi chất của cơ thể. Từ đó, các bác sĩ sẽ tư vấn riêng cho mẹ cách chăm sóc và bổ sung dinh dưỡng cho trẻ phù hợp, đúng lượng, đúng chất.