

## 7 เคล็ดลับเพิ่มความสูงให้กับตัวเอง

● นำเสนอเมื่อ 6 มิ.ย. 2556

### 1. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

ควรเน้นทานอาหารที่มีสารอาหารจำพวก วิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และน้ำให้มาก ๆ เพราะวิตามินหลาย ๆ ชนิดมีส่วนช่วยในการเติบโต เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 12 และ วิตามินดี เป็นต้น ส่วนแร่ธาตุต่าง ๆ อย่างแคลเซียมและฟลูออไรด์ก็ช่วยให้กระดูกของคุณแข็งแรงขึ้น ไม่เปราะหักง่าย

นอกจากนี้ สารอาหารที่สำคัญที่สุดที่จะขาดไม่ได้ในแต่ละมื้อคือโปรตีน เพราะเป็นสารอาหารหลักที่ช่วยในการเติบโต โดยสารอาหารจำพวกนี้สามารถหาได้จากนมและไข่ สุดท้ายคือน้ำ ที่จะช่วยให้เราขับของเสียออกจากร่างกายเพื่อรับสารอาหารใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 ถึง 8 แก้วเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง

### 2. ทานอาหารให้พอดี

ถ้าคุณอยากให้ส่วนสูงของตัวเองเพิ่มขึ้น ควรทานอาหารในปริมาณพอเหมาะ ถึงแม้ว่าคุณจะได้อะไรมากก็ไม่ควรลดปริมาณอาหารลง ควรลดอาหารจำพวกแป้งและไขมันให้น้อยลง แล้วทานอาหารอาหารอื่นเพิ่มแทน นอกจากนี้ควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยจะได้ช่วยในการไดเอทของคุณ และการยืดเส้นยืดสายก็ช่วยทำให้คุณสูงขึ้นด้วย

### 3. ทานให้ตรงเวลา

ควรเลือกทานเป็นมื้อแทนการกินขนมจุบจิบระหว่างวัน และแต่ละมื้อก็ควรจะห่างกัน 4 - 5 ชั่วโมง เพื่อให้เวลาร่างกายเริ่มการสร้างเนื้อเยื่อที่ช่วยในการเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังไม่ทานเกินไปจนทำให้คุณรู้สึกหิวระหว่างมื้ออีกด้วย

### 4. พยายามยืดตัวบ่อย ๆ

การยืดตัวสามารถช่วยให้คุณสูงขึ้นได้ คุณควรพยายามยืดตัววันละสองครั้งตอนตื่นนอนและก่อนเข้านอน ด้วยวิธีง่าย ๆ คือเมื่อตื่นแล้วก็อย่าเพิ่งลุกจากเตียง ให้ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นและยืดทั้งขาและแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จึงค่อยลุก เพื่อเป็นการบิดขี้เกียจไปในตัว และอย่าลืมทำแบบเดียวกันก่อนจะเข้านอนทุกวัน

## 5. ออกกำลังกายด้วย

กีฬาเช่นว่ายน้ำ และบาสเกตบอล นอกจากจะสนุกแล้วยังสามารถช่วยทำให้คุณสูงขึ้นได้ แต่ถ้าใครเป็นคนที่ไม่ชอบเล่นกีฬาแต่อยากให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นสักนิด คุณก็สามารถทำได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ ดังนี้ เริ่มแรกเอามือทั้งสองข้างอ้อมไปไว้ด้านหลังศีรษะ แล้วประสานมือเอานิ้วไขว้กัน วางไว้ที่หลังคอของตัวเอง จากนั้นก็ดันคอของคุณลงมาจนข้างชิดกับอก ทำแบบนี้วันละ 20 ครั้ง ทำ 10 ครั้งแรก แล้วพักสัก 10 วินาที จึงค่อยทำอีก 10 ครั้ง

## 6. นอนให้ถูกวิธี

ควรพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 - 10 ชั่วโมง เพราะฮอร์โมนที่มีส่วนช่วยให้เราสูงขึ้นจะถูกผลิตออกมาในเวลาที่เราหลับสนิทเท่านั้น นอกจากนี้เวลานอนควรเลี่ยงการนอนหงายตัว เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังคดงอ ร่างกายเติบโตได้ไม่เต็มที่ คนที่ติดหมอนข้างก็ควรพยายามเลิกซะ และพยายามเปลี่ยนมานอนหงายแทน เพราะท่าที่เราใช้ในการนอนกอดหมอนข้างนั้นทำให้ขาพาตไปมาจนกระดูกโตได้ไม่เต็มที่

## 7. ยืนตัวตรง ๆ

การเดินหลังค่อมหรือยืนหลังงอเป็นประจำจะทำให้กระดูกคดงอผิดรูปร่าง ทำให้กระดูกไม่โต แถมยังทำให้เสียบุคลิกภาพ ดูเตี้ยลง อ้วนขึ้น แล้วยังดูขาดความมั่นใจอีกด้วย นอกจากนี้พอแก่ตัวไปกระดูกของคุณอาจคดงอไม่สามารถกลับมายืนตัวตรงได้อีก เพราะฉะนั้นพยายามฝึกตัวเองให้ยืนตรงบ่อย ๆ จนชิน เพื่อบุคลิกภาพที่ดี และส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)