

우리 아이, 튼다리 농다리



www.babydoctor.co.kr

골고루 먹는다

식사를 할 때는 밥이나 빵 감자 같은 탄수화물이 50-60% 고기나 생선 우유 등의 단백질이 20-30% 정도의 비율이 되게 배분하는 것이 좋다. 여기에 비타민 섭취와 장운동을 좋게 하기 위해 과일 채소를 곁들이는 것이 좋다.

칼슘을 많이 먹는다

키가 잘 자라기 위해서는 뼈가 자라야 한다. 칼슘이 많이 든 음식으로는 우유, 치즈, 아이스크림, 요쿠르트와 같은 유제품과 멸치, 뱅어포 등 뼈째 먹는 생선과 미역, 다시마 등 해조류와 사골국 등이 있다. 특히 우유와 유제품에 들어 있는 칼슘성분은 몸에 잘 흡수되어 성장기의 학생들에게는 칼슘 보충에 매우 좋기 때문에 하루에 2~3컵을 먹는 것이 좋다.

세끼를 규칙적으로 먹는다

요즘은 아침을 거르는 학생이 많다. 아침을 거르게 되면 공부하는 능률이 오르지 않을 뿐 아니라 키가 자라는데 결코 도움이 되지 못한다. 식사를 거르게 되면 영양 결핍이 될 수 있고 나중에 한꺼번에 먹기 때문에 비만이 될 가능성도 높아진다.

비만은 키가 자라는 것을 막는 가장 큰 원인 중의 하나 인데 한참 크던 아이가 갑자기 살이 찌면 피하지방이 늘어나 성호르몬이 분비되기 때문에 성장속도가 느려 질 수 있다.

인스턴트 식품을 피한다

인스턴트 음식은 칼로리는 높지만 영양분이 적어서 키가 크는데는 별로 바람직한 음식이 아니다. 또한 소금기가 많이 들어 있어 칼슘이 잘 흡수되지 않는다. 따라서 인스턴트 음식은 피하는 것이 좋으며 만약 어쩔 수 없이 먹어야 한다면 부족한 영양을 보충할 수 있도록 우유와 야채샐러드 등을 곁들여 먹는 것이 좋다.

짜게 먹지 말아야 한다

짜게 먹는 습관은 성장기의 학생들은 피해야 하는 식사 습관이다. 짠 음식은 우리 몸에서 뼈를 만드는데 필요한 칼슘을 빼앗아가기 때문에 키가 크는 데 방해가 된다.

설탕과 탄산음료는 피한다

설탕은 칼슘성분이 빠져 가는 것을 방해하고 심지어 뼈와 치아 속에 있는 칼슘을 녹여버려 키가 크는 것을 방해한다.^{1) PFK}