

# هل شرب الحليب يساعد حقاً على النمو أم أنها أسطورة؟



الأربعاء 28 فبراير 2018 09:02 م

الحليب غني بالمغذيات ولهذا السبب، فإن أمهاتنا كن يقدمن لنا كوباً من الحليب كل يوم كجزء من نظامنا الغذائي ولطالما كان الشعار "الحليب سوف يجعلك تنمو أطول وأقوى وأكثر ذكاءً". ولحد الآن لا زالت أمهاتنا يتحدثن عن فوائد كوب الحليب اليومي ولكن ما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

## هل يساعد الحليب على نمو الأطفال؟

لا يعتمد نمو طفلك وطوله على التغذية وحدها بل يعتمد على عوامل أخرى مختلفة، مثل علم الوراثة وفقاً لخبراء الصحة، 20 إلى 40 في المائة من نمو طفلك فقط يعتمد على عوامل غير وراثية فعادة ما يكون هناك أطفال يعانون من سوء التغذية

## لماذا الحليب هام؟

يتكون الحليب من عناصر غذائية أساسية مختلفة تساعد على بناء العظام القوية والعضلات كوب واحد من الحليب يوفر لك الكالسيوم والبروتين والبوتاسيوم وبعض الفيتامينات واليود والفوسفور وبالتالي، فإنه يمد طفلك ببعض المكونات الأساسية التي تساعد على بناء كتلة الجسم والنمو

## كيف يساعد الحليب على النمو؟

تجدر الإشارة إلى أن شرب الحليب لا يمكن أن يغير العوامل الوراثية الخاصة بك أو أي عوامل أخرى مثل انخفاض هرمونات النمو الحليب يمكن أن يمنع الجسم من خسارة المواد الغذائية التي قد لا تكون موجودة لدى الطفل فالحليب يساعد على توفير فيتامين (أ) و (د) والكالسيوم وفيتامين (أ) يعزز نمو العظام، بينما يساعد فيتامين (د) في الحفاظ على قوة العظام، والكالسيوم يعتبر اللبنة الأساسية لتكوين العظام وبالتالي، فإن فيتامينات: أ، د، والكالسيوم تؤثر على طولك، وبالتالي، يصبح الحليب جزءاً أساسياً من النظام الغذائي اليومي

## عمره يحدد نموك:

إذا توقفت عن النمو، فإن الحليب أو أي منتج آخر لا يمكن أن يؤثر على طولك عادة ما يستمر النمو لسن 18-20، بالاعتماد على جنسك وبعض العوامل الأخرى، وقبل ذلك، لا يمكن لأي شيء أن يؤثر على طولك