



Sayuran yang Dapat Mempercepat Tinggi Badan

Tinggi badan manusia bergantung pada faktor lingkungan dan genetik. Tinggi badan manusia beragam menurut pengukuran antropometri. Kelainan variasi tinggi badan (sekitar 20% penyimpangan dari rata-rata) menyebabkan seseorang mengalami gigantisme atau dwarfisme, bila tak lebih dari variasi tersebut masih bisa dikatakan normal.

Pertumbuhan rata-rata untuk setiap jenis kelamin dalam populasi berbeda secara bermakna, di mana pria dewasa rata-rata lebih tinggi daripada wanita dewasa. Selain itu, tinggi badan manusia juga berbeda menurut kelompok etnis. Pertumbuhan tinggi badan biasanya berhenti ketika lempeng pertumbuhan (lempeng epifisis) di ujung tulang menutup. Penutupan ini terjadi sekitar usia 16 tahun pada wanita atau 18 tahun pada pria. Tetapi, kadang-kadang pada sebagian orang, baru menutup pada usia sekitar 20-21 tahun.

Sayuran yang Dapat Mempercepat Tinggi Badan

Tinggi badan ideal merupakan dambaan semua orang. Hal ini banyak alasannya. Ada yang berdalih karena tidak percaya diri dengan badan yang terlihat pendek. Ada sebagian pria yang ingin tinggi agar tidak kalah tinggi dari kekasih wanitanya. Alasan kuat lainnya adalah tinggi badan ideal memang digunakan sebagai syarat pendaftaran untuk masuk ke sebuah institusi seperti kepolisian, kemiliteran, dokter, dan profesi lainnya.

Semua orang tampaknya menginginkan tinggi yang ideal. Terlebih sekarang ini terkadang untuk melamar suatu pekerjaan/profesi beberapa perusahaan dan instansi menjadikan tinggi badan sebagai syarat mutlak.





Sayuran yang Dapat Mempercepat Tinggi Badan

Berbicara tinggi badan, memang disebut-sebut gen adalah faktor penentu. Tetapi jangan lupakan pula asupan gizi juga berpengaruh. Nah berikut ini mimin mau membagikan informasi terkait sayuran yang dapat membantu mempercepat tinggi badan:

1 .Bayam

Bayam adalah sejenis sayuran berdaun hijau atau merah, bertangkai lunak dan bisa dikonsumsi. Dan memiliki bentuk daun yang bulat dan tangkai cukup panjang. Bayam banyak ditemui di rawa-rawa atau ditanam di tanah yang lembab. Bayam terdiri dari beberapa jenis. Varietas bayam yang terkenal adalah bayam hijau dan bayam merah. Bayam termasuk jenis sayuran yang direkomendasikan para ilmuwan karena memiliki kandungan zat besi yang tinggi.

Sayuran ini tidak terlalu pahit, sehingga bagus dikonsumsi untuk buah hati Anda. Bayam umumnya dipasarkan dalam kondisi sudah berbentuk ikatan. Bayam dapat dimanfaatkan untuk berbagai olahan kuliner, baik pelengkap menu nasi dan lauk maupun sebagai kudapan.

Selain murah, mudah pula mendapatkannya. Banyak dijual di pasar-pasar tradisional maupun modern. Sayuran ini banyak mengandung kalsium dan zat besi yang bagus untuk memenuhi kebutuhan gizi tulang.

3. Brokoli

Brokoli (*Brassica oleracea* L. Kelompok Italica) adalah tanaman sayuran yang termasuk dalam suku kubis-kubisan atau Brassicaceae. Brokoli juga mengandung zat besi, vitamin c, dan bersifat anti kanker. Mengonsumsi sayuran ini dapat membantu merangsang hormon pertumbuhan.

Baca Juga :

- [Inilah Buah Pantangan Diet Menurunkan Berat Badan](#)
- [Tips Menambah Berat Badan Anak](#)

3. Buncis

Buncis (dari bahasa Belanda boontjes untuk kacang-kacangan secara umum), adalah sejenis polong-polongan yang dapat dimakan dari berbagai kultivar *Phaseolus vulgaris*. Buah, biji, dan daunnya dimanfaatkan orang sebagai sayuran. Sayuran ini kaya dengan kandungan protein.



Sayuran yang Dapat Mempercepat Tinggi Badan

Mengapa bisa membantu proses pertumbuhan tinggi badan? Karena pada buncis mengandung protein yang cukup tinggi, aneka vitamin, karbohidrat, folat dan serat.

Itulah sayuran-sayuran yang bermanfaat untuk membantu mempercepat proses peninggian badan. Mulai dari sekarang jangan malas makan sayur ya. Terutama bagi anda yang masih dalam masa pertumbuhan. Jangan sia-siakan ya sobat