

Was passiert mit unseren Knochen während der Adoleszenz?

Wenn Sie die Schwelle zum Jugendalter überschreiten, stehen Sie vor einer chaotischen Phase Ihres Lebens. Die Adoleszenz ist ein Stadium, in dem verschiedene Veränderungen in Ihrem geistigen und körperlichen Wesen auftreten. Diese Änderungen können für Sie verheerend sein, aber Sie müssen diese Änderungen nur verstehen, um sich daran anzupassen. Zu den sichtbaren Veränderungen während Ihrer Jugend gehört Ihre Körpergröße. Wenn Sie über die Körpergröße sprechen, hat dies etwas mit Ihrem Skelettwachstum zu tun, einschließlich der Zunahme von Knochenlänge und -masse. Es gibt Faktoren, die die Skelettentwicklung beeinflussen. Dies sind Ihre körperlichen Aktivitäten, Nahrungsaufnahme und Umwelt oder psychologische Faktoren. Diese Faktoren …



Wenn Sie die Schwelle zum Jugendalter überschreiten, stehen Sie vor einer chaotischen Phase Ihres Lebens. Die Adoleszenz ist ein Stadium, in dem verschiedene Veränderungen in Ihrem

geistigen und körperlichen Wesen auftreten. Diese Änderungen können für Sie verheerend sein, aber Sie müssen diese Änderungen nur verstehen, um sich daran anzupassen. Zu den sichtbaren Veränderungen während Ihrer Jugend gehört Ihre Körpergröße. Wenn Sie über die Körpergröße sprechen, hat dies etwas mit Ihrem Skelettwachstum zu tun, einschließlich der Zunahme von Knochenlänge und -masse.

Es gibt Faktoren, die die Skelettentwicklung beeinflussen. Dies sind Ihre körperlichen Aktivitäten, Nahrungsaufnahme und Umwelt oder psychologische Faktoren. Diese Faktoren können das Knochenwachstum mit der folgenden Erklärung beeinflussen.

Körperliche Aktivitäten –Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Knochen vor dem Jugendstadium. Wie intensiv, häufig und wie lange Sie sich mit Übungen beschäftigen, hat großen Einfluss auf die Entwicklung Ihrer Knochen. Laufen und Springen sind die beiden grundlegenden Übungen zur Gewichtsbelastung, die Sie durchführen können, um Ihre Knochen mit zunehmendem Alter zu stärken. Diese Übungen haben auch großen Einfluss auf die Entwicklung Ihrer Knochenmasse. Belastungsübungen müssen vor der Pubertät oder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren durchgeführt werden.

Nahrungsaufnahme –Körperliche Aktivitäten für Ihren Knochen reichen nicht aus, um bei Jugendlichen die Entwicklung starker Knochen zu unterstützen. Sie brauchen eine richtige und gesunde Ernährung, um starke Knochen zu erreichen. Kalziumreiches Essen und Trinken muss die Nummer eins auf Ihrer Liste sein. Gemüse, Milchprodukte, Obst und Fleischprodukte werden benötigt, um starke Knochen und Bänder aufzubauen. Neben Kalzium benötigen Ihre Knochen auch andere Vitamine und Mineralien wie Eiweiß, Natrium, Zink und Eisen, um nur einige zu nennen. Daher müssen Sie mit Ihrem Ernährungsberater abklären, welche anderen Lebensmittel Sie einnehmen müssen, um während der Pubertät starke Knochen aufzubauen und zu erhalten.

Umwelt- und psychologische Faktoren –Stress, Anspannung, Depressionen und Angstzustände in der Kindheit und vor der Pubertät können sich auf Ihr Knochenwachstum auswirken. Diese Faktoren stoppen nicht das Wachstum Ihres Knochens, können jedoch andere zugrunde liegende Faktoren auslösen, um die Knochenentwicklung zu verzögern. Gefährliche Substanzen aus Ihrer Umgebung können auch das Knochenwachstum beeinflussen. Unzureichende Ruhe und Schlaf können auch eine Verzögerung des Knochenwachstums auslösen.

Dies sind die Faktoren, die das Knochenwachstum beeinflussen. Während der Jugend müssen Ihre Knochen gesund und stark sein, da Sie als Jugendlicher vor einem herausfordernden Leben stehen. Der Knochen wächst und die Knochenmasse wurde während der Jugend entwickelt. Dies ist ein Ereignis in Ihrem physischen Wesen, das bemerkenswerte Veränderungen kennzeichnet, wenn Sie zur nächsten Stufe Ihres Lebens übergehen, die als Jugendlicher bezeichnet wird.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki