



# 中平環保健促雙週刊



# 346

## 青少年長高的關鍵！

青春期的孩子，除了關心體重身形之外，「身高」應該是青少年與家長共同關心的問題了！其實，小孩的身高受到遺傳、飲食、睡眠及運動等各方面影響，雖然從遺傳因素來看，有公式可以計算出孩子理想身高範圍，但想要突破遺傳限制，並非不可能。若能從飲食、睡眠及運動等其他方面下手，還是有機會藉由後天的努力讓孩子長到最理想的高度。

### ★計算身高的公式：

男孩身高 = (父親身高 + 母親身高 + 11) 除以 2，再加或減 7.5 公分

女孩身高 = (父親身高 + 母親身高 - 11) 除以 2，再加或減 6 公分

若父親身高 172 公分，母親身高 158 公分，那麼兒子的身高 =  $(172 + 158 + 11) / 2 \pm 7.5$ ，因此，身高範圍會落在 163 公分到 178 公分之間。

身高除了遺傳因子之外，關鍵在於「骨頭年齡」和「把握生長時間」。一般來說，男生的骨齡可以長到 16 歲，女生長到 14 歲，若生長激素分泌不足，成長進度就可能落後；如果孩子性早熟，也會提早喪失長高的機會，還有飲食與睡眠問題，也會造成「長不高」的困擾。

臺北醫學大學保健營養學系團隊、夏凡玉提醒長高關鍵期，4 件事情少不了

1. 餐與餐之間不可以吃甜食與炸物，才不會影響到正餐。
2. 晚上 10 點以前熄燈上床，因為生長激素的分泌高峰在晚上 10 點到半夜 2 點。
3. 每日跳繩五百下，而且每天運動 30 分鐘，充分刺激生長板。
4. 每天早晚各喝牛奶一杯，補充鈣質的吸收。

林亞貞營養師建議想幫助孩子長高，最重要的就是趁著青春成長的巔峰，一直到骨骼癒合前這段期間，來加緊努力才行。最重要的關鍵就是「吃」、「睡」、「動」。孩子的身高雖然主要受到父母遺傳影響，後天的生活習慣仍會影響身高潛力發揮的多寡。

### 一、吃一充足的食物、完整的營養

建議強化脾胃功能，腸胃消化吸收是青春轉骨的重要基礎，骨頭的成長分裂跟腎有關，腎氣充盈，骨頭生長會比較快速，而腎氣充盈與否，又與脾胃相關聯，脾胃主導人體的消化吸收與氣血循環，脾強胃健則可增強食物的消化，營養素的吸收，將有助於生長發育。飲食部分，建議能攝取優質蛋白質；植物性來源，如：黃豆、黑豆、其製品，堅果類、五穀根莖類、紅豆、綠豆、鷹嘴豆、花豆、蠶豆、深綠色蔬菜等。動物性來源以魚類、肉類、蛋、奶、乳製品為主。最後建議可以多曬太陽與補充鈣質食物，例如深綠色蔬菜、海帶、堅果類（芝麻）、蝦殼類、牛奶等。

### 二、睡一好好睡覺、一夜好眠

長高主要是在熟睡時，腦下垂體分泌生長激素，激素可刺激骨骼上下兩端的生長板，讓骨頭變長。人體熟睡六十分鐘就會分泌一次生長激素，每天晚上十點到半夜兩點是分泌最旺盛的階段，建議孩子晚上十點前就能上床睡覺，且每天應該睡八至十個小時。

### 三、動一增加活動量、多在戶外運動

孩子生長階段剛好處於學業考試壓力大的階段，每天運動對他們來說實在不容易，很多孩子喜歡打籃球，但是打籃球會造成一些運動傷害，例如骨頭損傷等問題，千萬要小心。建議每天適度做一些輕度運動，還有放鬆心情的功效，一舉兩得。

建議的運動如：

- 1、跳躍類：跳繩、籃球、排球、往定點高處跳、單槓。
- 2、伸展類：瑜伽、拉筋。
- 3、按摩類：全腳底按摩。

當孩子進入青春期中，體內開始分泌的性荷爾蒙後，孩子即完成長高的階段，所以父母應在長高時期，好好把握補足孩子的營養喔！

### ★營養師特製！1 日青少年增高餐

#### 營養師特製！青少年增高餐食譜

三餐及點心	食譜
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>杏仁奶1杯（杏仁10粒、楓糖1匙、竹鹽少許、水、燕麥片2匙）</li> <li>飯糰（飯1碗、酸菜、海苔、蛋皮1/2個、豆乾絲40克、素香菇鬆1匙、花生粉1/2匙）</li> </ul>
早點	<ul style="list-style-type: none"> <li>火龍果半個</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>飯1.5碗</li> <li>烤鰹魚排（60克、油1匙）</li> <li>香菇莧菜羹（油1匙）</li> <li>蘿蔔乾豆乾炒（豆乾40克、油1匙）</li> <li>大黃瓜筍片湯1碗</li> <li>木瓜1/3個</li> </ul>
午點	<ul style="list-style-type: none"> <li>脆烤鷹嘴豆（4湯匙）</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>清炒瓠瓜1盤</li> <li>燙地瓜葉1盤</li> <li>滷肉1盤</li> <li>苦瓜排骨湯1碗</li> <li>飯1碗</li> </ul>



食醫行新聞  
Good Food News

營養標示：總熱量2418大卡、醣類310克（51%）、蛋白質110克（18%）、脂肪82克（31%）。

參考資料：

<https://www.edh.tw/article/23092/>

mamaclub.com>健康百寶箱>孩子健康事(2020/10/28)

【食醫行\_想讓孩子長高高？營養師：掌握2黃金期+3祕訣有效】