

# 營養健康加分 高人一等

文/營養科 莊慧如 營養師

「媽媽，我想長的像大樹一樣高！」這是小時候大家都很喜愛的廣告台詞，這句話清楚表達了小孩和大人的願望。從古至今，希望小孩長得又高又壯，總是大家期盼的事，但是，近幾年來發現長得又高又壯真的變成廣告台詞了！因為伴隨著環境及壓力的影響，小孩的成長明顯受到了壓抑！來到醫院求診希望小孩長高的家長們日漸增多。其實大家都忽略了最重要、最簡單的事：小孩要長高莫過於「**把握二個時期做對三件事**」，因為只有生長激素的治療，少了營養及生活習慣的輔助，效果是無法突顯的，至於該如何做呢？就容我提醒大家囉！

## 把握長高黃金時期，贏在起跑點

身高的生長主要有二個時期，第一個黃金時期是6歲以前的嬰幼兒期，尤其是1歲半到3歲期間，每年約長高4公分；第二個是青春期的男生平均從9至14歲，女生平均從8至13歲，務必把握這兩個長高的黃金時期。另外，我們都知道孩子的身高跟父母的遺傳大有關係，從以下公式可估算出孩子未來可能的目標身高：

男生＝

$(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高} + 11) \div 2 \pm 7.5 \text{公分}$

女生＝

$(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高} - 11) \div 2 \pm 6 \text{公分}$

而那男生身高 $\pm 7.5$ 公分；女生身高 $\pm 6$ 公分，正是我們可以努力的範圍。而當每年

身高生長少於4公分時，則必須到醫院做詳細的檢查，因為也許身高的不足是受其他因素所影響，除此之外我們該如何努力呢？就必需做對下面的三件事。

## 做對三件事 均衡營養、適度的運動、充足的睡眠

### 一、均衡營養

小孩要長高必需有足夠的營養，尤其是蛋白質、鈣質、鐵質、維生素A、D、C、鎂、鋅。依據台北教育局調查的結果，兒童常見的飲食問題有「不喝牛奶，缺乏鈣」、「不吃蔬菜水果，少了膳食纖維及鐵質」、「愛吃肉，膽固醇太高」…等問題。「台灣地區國小學童營養健康狀況」調查也顯示，6-9歲男童鈣質攝取，有高達85%未達建議量；6-9歲女童鈣質攝取，有高達98%未達建議量，隨著年齡越高則鈣質攝取不足問題越嚴重！所以，從現在開始第一要件就是補足小孩所需的營養。

**鈣質**：7-10歲每日建議量800毫克；10-13歲每日建議量1000毫克；13-16歲每日建議量1200毫克。鈣質幾乎在六大類食物中都有，而其中含鈣質最豐富的是奶類及其製品，其次是主食類如：麥片、養生燕麥粥、山粉圓；肉類及豆製品如：小魚乾、蝦米、豆腐、豆乾；蔬菜類：海帶、髮菜、深色蔬菜(如：芥蘭菜、莧菜)、木耳；堅果及種子類：黑芝麻；其它：黑糖、酵母粉…等都含有豐富的鈣質。只要攝取足夠的鈣質，就完成骨骼發展的第一步。

蛋白質、鐵質、維生素A、D、C、鎂、鋅：這些營養素平時只要遵守「均衡飲食」就能足量攝取。例如：維生素A、C富含於水果類及蔬菜類；維生素D富含於奶類，加上每日需曬太陽10~15分鐘，轉化為活化型維生素D用以幫助鈣質吸收；鋅富含於海鮮類如蛤蜊；而鎂則富含於綠色蔬菜之中；鐵質富含於奶類、綠色蔬菜、全穀類、瘦肉、海鮮類。而詳細的建議量如下表（一）。

## 二、適度的運動

運動有助於生長激素分泌，進而幫助骨骼生長。促進生長的運動，以有助於骨骼舒展的運動尤佳，如：上下跳躍的運動、跳繩、籃球、游泳。但現在小孩每天長時間在學校及安親班，以致於運動時間太少，故建議小朋友下課時間可以多走動，不要只



是在教室休息。另外，也建議離家近者可步行回家，或者每日三十分鐘到公園散步、跑步。如果時間再不允許，則建議每日在家跳繩150下，也很有幫助哦！

## 三、充足的睡眠

充足的睡眠也有助於生長激素的分泌，學齡兒童睡眠建議每日10~12小時(含午睡)為佳，



但現今許多小孩因功課壓力，常無法睡足10~12小時，所以建議每日養成午睡的習慣，且在晚間11點前就寢，因生長激素主要在凌晨1~2點間達高峰，此時如達熟睡期，其分泌量是最多的。

只要「**把握二個時期做對三件事**」，小孩就會快快長大哦！希望每一位小孩都可以像大樹一樣長的又高又壯！

表（一）

兒少期階段每日飲食建議份數						
	五穀根莖類 (碗)	奶類 (杯)	蛋豆魚肉 類(份)	油脂類 (湯匙)	蔬菜類 (碟)	水果類 (個)
7-9歲	3	1~2	2~3	3	3	2
10~12歲	4~5	1~2	3~4	3	4	3
青少年	4~6	1~2	4~5	3	4	3

