

## 怎樣幫助孩子長高一些

很多父母都期望自己的子女能夠「高人一等」，有些甚至四處尋求增高秘方，目的無非是希望孩子可以長高一些。影響孩子長高的因素很多，當中至關重要的是種族和父母的遺傳因素。雖然遺傳乃不可改變的先天條件，但個子矮小的家長亦無須因此而氣餒，因為後天的環境因素亦同樣重要，後天的努力可直接影響個人能否達到遺傳預定的身高。孩子的營養、運動和睡眠狀況，是最具顯著性影響的後天因素，家長應在這幾方面多加注意。



### 營養



在兒童生長發育的過程中，全面均衡的營養對促進孩子長高是非常關鍵的因素，兒童的身高亦常被用作衡量孩子營養狀況的重要指標。由於牛奶富含易於被人體吸收利用的鈣質，故許多家長在為孩子選擇食物時，都會優先考慮牛奶。其實除了選擇牛奶外，還應在孩子日常飲食中提供其他各式各樣營養豐富的食物，例如蛋類、豆製品、魚類、肉類等。不同食物的合理搭配可保證孩子能夠從膳食中獲得充足的熱量、蛋白質、維生素及礦物質等人體必需的營養物質。



### 運動



運動可刺激生長激素的分泌，促進骨質增生，使遺傳潛力得到最大限度的發揮。運動除了有助骨骼健康外，對身體其他系統的機能均有好處。因此，家長應努力提昇孩子做運動的興趣，培養他們經常運動的習慣，最好是每日能固定運動 30 分鐘。由於骨骼的發育在一定程度上需要來自縱向的壓力，故要為孩子選擇彈跳、伸展和全身性的運動，如慢跑、羽毛球、乒乓球、跳繩、打籃球、游泳等。另外，還要鼓勵孩子多參與戶外活動，延長孩子暴露陽光下的時間，促使體內維生素 D 的形成，這樣能更有利於食物中鈣質的吸收。每日充足的體能活動可增進食慾，提昇睡眠質量，有助長高。



## 睡眠



人體在睡眠中會比清醒時分泌更多的生長激素，而且在睡眠狀態下，全身肌肉得以放鬆，有利於關節和骨骼伸展。晚上睡得好的孩子，白天精力充沛，食慾良好，消化吸收能力也強。熬夜晚睡會使孩子錯過了體內生長激素分泌的高峰期，而且會降低免疫力，不利於孩子長高。因此，家長要注意睡眠對孩子的重要性，督促孩子早睡覺，以確保體內能分泌充足的生長激素，促進孩子長高。

