

兒童長高的三大要件

林口院區兒童醫學遺傳內分泌科主任 侯家瑋醫師

兒童身高受到遺傳或體質因素影響(如父母親身高)最大，然而後天上仍可經由下列方式增加身長：一、不要熬夜：人體在晚上十一時至凌晨二時之間為生長激素分泌最多的時刻，但一定要睡熟完全休息狀態才有增高作用，所以古諺「一暝大一寸」指的是充足的睡眠，小孩才會長得好，而白天補充睡眠只能恢

復體力對長高並沒有幫助。二、多吃富含蛋白質食物與蔬菜水果，以提供長高所需材料，少吃油炸食物及甜食。三、運動：持續有恆的每天跳繩或打籃球可刺激生長板發揮生長潛力，三要件缺一不可。那麼吃什麼食物對長高比較好呢？對成長中的孩子飲食的選擇是很重要的，建議多吃蛋白質包括蛋類、肉類(牛、

羊、豬、雞、魚肉均可)、奶類(提供蛋白質及鈣磷，不需另外補充鈣片)，及各類蔬果(可提供生長代謝所需的維生素B群及C，並幫助腸胃功能)，海鮮類如牡蠣(蚶)含有豐富的鋅元素及生長因子，健康的豬肝含有豐富鋅、鐵對生長幫助也是很大。油炸物及甜食則應少吃，因會影響到正常食物攝取，並會抑制生長激素的作用，遵照上述飲食原則，就不必補充所謂長高藥品了。

兒童有充足的睡眠、適度的運動及均衡的飲食是長高的要件。普天之下父母，莫不希望自己的孩子能健康的長大。其實放眼今天的小孩，豐衣足食的生活使得他們發育十分良好，極少有營養不足而影響發育的情形，即使有營養不良，多是偏食引起，因此父母要注意別讓小孩養成挑食的習慣。只要營養均衡，不需特

別補充哪一類的營養素，像鈣片、維他命A、E等，吃多了反而對身體有毒性。只要骨骼生長板還有成長空間就有長高機會，而當生長板骨化停止生長後，即使打生長激素或使用所謂「增高器」也是徒勞無功的。下肢骨骼延長術只用在先天或後天長短腳或厲害的侏儒症患者，其副作用亦多，一般人不得合施行。