

文:蕭巧玲

很多父母都期望自己子女能夠“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。雖然遺傳乃屬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。



在兒童生長發育過程中，全面均衡的營養對促進孩子長高非常關鍵，而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。

其實除了供應牛奶外，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、維生素及其他重要的礦物質。

由於有研究發現，慢性便秘會造成孩子食慾不振和體重減輕，影響生長發育，故應鼓勵孩子多進食新鮮蔬果，以攝取足夠的纖維素。此外，家長應從小培養孩子不偏食的飲食習慣，確保均衡飲食，滿足生長發育所需。



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，家長應努力提升孩子做運動的興趣，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、跳舞、打籃球、游泳等。

另外，還要鼓勵孩子多參與戶外活動，延長孩子暴露於陽光下的時間，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，提升睡眠質量，有助於長高。

睡眠



人體在睡眠時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。

情緒



除了孩子的營養、運動和睡眠狀況外，有研究指情緒亦會影響孩子長高，緊張焦慮的情緒可抑制生長激素的正常分泌，使孩子生長緩慢。故此，家長要與孩子建立和諧的親子關係，營造充滿關愛和支持的生長環境，讓他們健康快樂地成長。

(作者：KING'S COLLEGE LONDON營養學碩士)

