

## 長高飲食三要件 - 熱量、蛋白質、環境荷爾蒙

文 / 營養部營養師 徐嘉徽



人一生中成長最快的兩個時期：第一個時間點為出生到 1 歲時，另外一個期間就是青春期；當孩子進入青春期，體內開始分泌性荷爾蒙後，孩子已完成長高的階段，因此想幫助孩子長高，最重要就是趁著青春成長的巔峰，一直到生長板關閉前這段期間，把握補足孩子的營養！

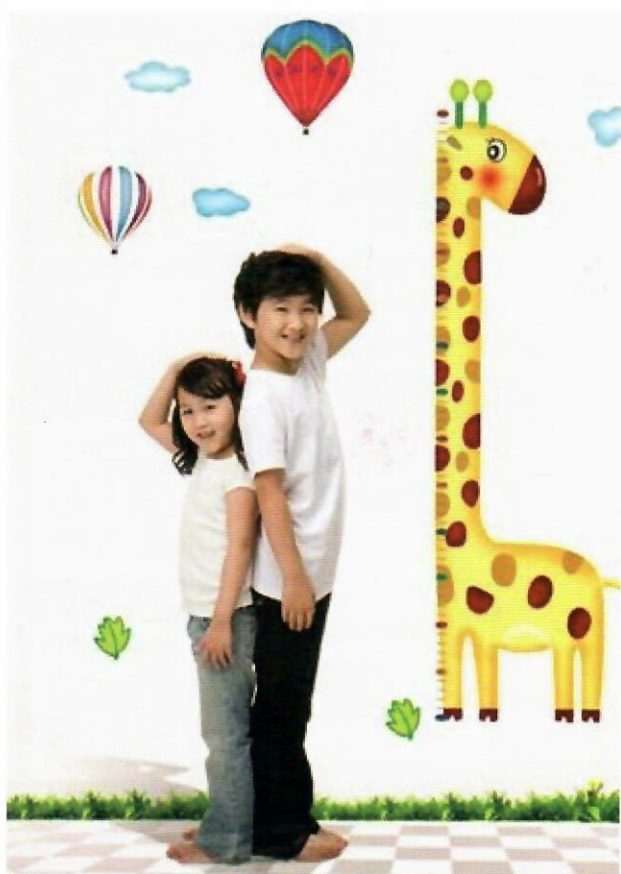
孩子的身高跟父母的遺傳大有關係，以下公式可從父母的身高算出孩子未來可能的目標身高：（單位：公分）  
男生 = (爸爸身高 + 媽媽身高 + 12) ÷ 2  
女生 = (爸爸身高 + 媽媽身高 - 12) ÷ 2

兒童在青春期之前每年平均生長 4-6 公分，一旦進入青春期，性荷爾蒙的分泌會刺激骨骼以 2-3 倍的速度生長。越早出現青春性徵，越早關閉生長板，若沒接受治療，可能比原本應有

的身高短少 5 公分以上。

不少家長以為多吃鈣質會長高，其實鈣質攝取跟長高沒有直接關係，鈣只能提供造骨原料，讓骨骼變硬，但不會直接促進骨骼增長。真正幫助長高的營養素是攝取足夠的熱量及蛋白質，就能發揮基因的潛能，長到理想的高度。而蛋白質可經消化吸收分解成胺基酸，而胺基酸（尤其是精胺酸）可以刺激生長激素的分泌，而生長激素荷爾蒙就是青少年長高的黃金關鍵。建議可以從含精胺酸較高的食材下手，例如：蝦子、海鮮類、雞胸肉、豬肉、核果類、豆類、南瓜等。生長激素是一種由蛋白質合成的荷爾蒙，但影響生長的飲食並非只靠蛋白質，還必須配合足夠的熱量，才能使蛋白質不會被當成能量消耗，以致於促使成長的原料不足，造成生長遲滯。





▲圖片取自網路。

除了改善飲食，生活習慣也是很重要的。日長生活中最常見的環境荷爾蒙，除了鄰苯二甲酸酯類 (DEHP) 塑化劑，還有雙酚 A、戴奧辛及多氯聯苯等。這些環境荷爾蒙透過食物的原材料

受到感染或盛裝的器皿與內層的塗料，原本是外來的化學物質，經飲食進入人體後卻發揮類似荷爾蒙的作用與細胞受體結合，啟動細胞特定程序，擾亂真正荷爾蒙的運作與平衡，促使孩童提前分泌性激素，恐造成骨齡快速成熟而喪失生長的空間。此外，孩童應避免攝取高油脂高糖分的食物，以免體重過重或肥胖外，更重要的是甜食會造成胰島素的刺激，減少升糖作用的機會，促使生長激素分泌停機。

但如果沒有充足的睡眠與運動，補充再多營養也是於事無補。建議家長重視孩童的作息時鐘，切記每天晚上 10 時前上床睡覺，因為晚上 10 時到凌晨 3 時，是生長激素分泌最為旺盛的時節。運動更是一種必要的刺激，有助於長高。

因為決定孩童身高的因素，遺傳只佔了七十%，在父母都不高的條件下，靠著後天飲食均衡、增加運動、充足的睡眠，仍然有三十%的機率可以突破遺傳預測的身高。

長高三元素		
飲食	運動	睡眠
飲食三要件		
足夠熱量	足夠蛋白質	避免環境荷爾蒙