

胡肖霞校長給家長的話 怎樣可以令孩子快高長大？

怎樣可以快高長大？除了均衡飲食，多做運動之外，優質睡眠同樣重要，因為人體的生長激素在夜間特別活躍，睡得好會有助增高。專家建議十歲以下兒童每天要九小時以上睡眠，發育中的青少年，也應有不可少於八小時。家長睡前一吻，讓孩子感到溫暖有助甜蜜入夢，對心理、生理都有幫助。

孩子高矮，決定於先天因素和後天因素。

一個人的高度，取決於先天及後天因素。先天是指父母的遺傳基因影響，不過，若父母兩人都是矮個子，子女也不一定身材矮小。若父母本身的基因有長高的潛質，但兒童發育時期被不良的生活環境及飲食習慣影響，身體便少機會發展。

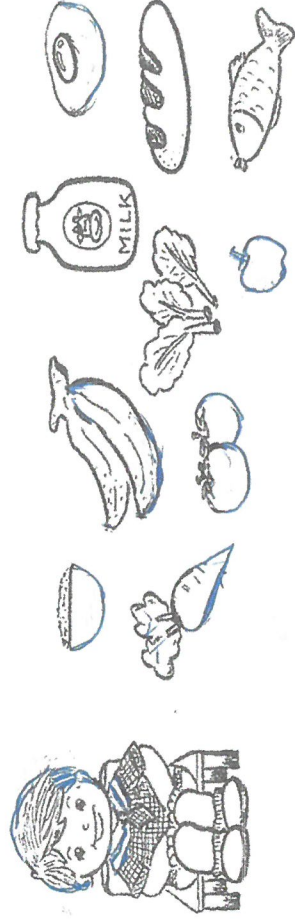
孩子由出生至發育完成期間，每天都在長高，在踏入青春期中兩年，女孩約十至十二歲，男孩約十二至十四歲，生長速度會突然加速，身高「飆升」很快；但過了這兩年黃金期，生長速度便會放緩，到了十八歲後，身體便會停止長高了。

後天因素是指飲食及生活習慣和睡眠。人體內的生長激素，是主導人體生長的要素，而這種生長荷爾蒙，夜間會較日間活躍。當身體處於放鬆狀態，人體會分泌多生長激素，幫助人體各部分生長，包括幫助骨骼生長的骨骼細胞。而飲食習慣更是影響兒童身高發展的重要因素。

發育中的兒童想高大威猛，請注意下列三大要點：

一、必須均衡飲食，以下四種營養素缺一不可。

1. 蛋白質：是構成細胞及荷爾蒙的重要元素，可於肉類、雞蛋等食物中攝取
2. 鈣質：骨骼由鈣質組成，吸收多些鈣質有助骨骼生長。十二至十八歲的青少年，每日最少要攝取約一千二百毫克的鈣質。例如一杯高鈣低脂牛奶，約含三至四百毫克鈣質，即平均每日要喝三杯牛奶才足夠。如果未能每日喝三杯牛奶，也可從其他食物攝取鈣質，例如豆腐製成品，綠色蔬菜等都含有鈣質。
3. 鐵質：鐵質跟人體成長息息相關，蔬菜、牛奶、連骨吃的魚類，例如沙甸魚、白飯魚等，另外金針、黑木耳、雲耳等含有豐富鐵質。不過沙甸魚引致膽固醇高，金針、黑木耳等較難消化，通當只作配菜，不宜多吃。
4. 維他命A及C：幫助骨骼生長，兩種維他命都可在綠色蔬果中攝取。



二、做多元化運動

運動有助身體生長，兒童宜多做有助骨骼生長的伸展動作及運動，包括熱身運動都需要伸展。但仍未有數據顯示那種運動對增高最有幫助。家長應讓兒童嘗試做多元化運動，讓他們從中發掘自己的專長，領略運動的樂趣，自然喜歡常常運動，便會有個健康體魄了。

三、站立坐姿影響身高

一些平時可能忽略了的生活習慣，如站立、坐姿、都會影響骨骼生長，也會影響身高發展。對於成長期中的子女，家長應提醒兒童坐及站都要挺直，因為每一節脊椎之間有軟骨，如坐勢不正確，軟組織及肌肉受壓過逼，亦會使身高發展受阻，必須留意勿誤。