

擲渡人 / April 24, 2014 03:29PM

[※長高3關鍵：營養、睡眠、運動缺一不可](#)

※長高3關鍵：營養、睡眠、運動缺一不可

優活健康網 – 2014年1月30日

（優活健康網記者陳靜梅／綜合報導）根據美國食品藥物管理局（FDA）建議，孩子想要長得高又壯，不可缺少的營養素，包括蛋白質、鈣質、維生素A、C、D及礦物質鎂、鋅；國內醫師也表示，充足均衡的營養是長高的關鍵，因此建議成長期青少年注重營養，此外運動、睡眠長短也會影響身高，須特別留意。

人各有高矮基因！營養最重要

新光醫院小兒科李俊賢醫師表示，身高並不是由單一特定基因決定，人身上同時存在高的基因和矮的基因，長得高或矮，主要是看遺傳表現，所以會有同個家庭，卻看到一個孩子長得高，另一個很矮的情形。為此，想要長得高，就需要突破基因的先天限制，透過營養攝取、運動和睡眠，來幫助長高。

李俊賢醫師說，其中營養攝取更是長高關鍵，青少年可多攝取富含蛋白質、鈣質、維生素和礦物質的食物，或是建議利用藥材，如穀芽、黃耆來促進骨骼新陳代謝，幫助長高。

此外，多運動和充足睡眠，也是成長期不可少的，提醒青少年切勿熬夜、並養成運動習慣，才能長得又高又壯。

---