

爸媽都矮 孩子還有機會長得高嗎？

日本長高名醫說 YES，這樣做！

作者：日本東京教學醫院「長高門診」名醫 額田成

根據東吳大學經濟系教授陶宏麟博士，在國際期刊《經濟與人類生物學》刊登的研究報告指出：「身高多 3 公分，起薪高 6%！身高，決定孩子未來的薪水高不高！」做爸媽的都希望孩子長得高，努力補充營養，而讓孩子多喝牛奶、多加宵夜點心、逼孩子多運動……這些努力不但沒效，還可能加速早熟，讓孩子長不高。

那如果爸媽身高都低於標準值，難道只能眼睜睜看小孩也長不高嗎？在日本有 25 年問診經驗的「長高門診」權威醫師額田成博士掛保證，決定孩子身高的，並不只有遺傳。大部分的孩子，其實只要改善生活、飲食習慣，就能長高！

◎用正確的知識讓孩子長高吧！~額田成醫師

額田成醫師說：我在兒童生長遲緩治療方面，已經有約二十五年的經驗，來看診的孩子，有些是真的需要治療；但另一方面，很多孩子只要改善生活就能長高。這讓我有「將有利於長高的資訊，正確傳達給大家」的念頭，希望能在「正確的知識與資訊」的基礎上，將父母親的想法與愛傳達給孩子們。

長不高並不是單純的「身材矮小」而已，也有可能是因為疾病所造成。我在書中對於因為疾病而生長遲緩的狀況有醫學性的解說，並詳述在什麼樣的情況下要就診治療，對生長遲緩的主要療法「生長激素療法」，也有所說明。

長高是有期限的，只有在孩童時期才會成長。很遺憾的，世上沒有什麼仙丹妙藥可以再增加成年人的身高。也就是說，長高的機會只有孩童時期！這段時期父母親要盡可能給予協助。

孩子的身高，可以突破遺傳！

經常會聽到「因為爸媽都很矮，所以我也長不高」的說法。即便如此，父母親還是抱著「能長多少算多少」的想法。其實，看看運動選手，很多都長得比父母還高大。你我身邊一定也有「父母很高，孩子卻很矮」，或是「父母很矮，孩子卻很高」的實例。

事實上，孩子的身高並不完全由遺傳決定。來自父母親遺傳的部分，充其量只有「容易長高的體質」，而「如何生活能促進身高發育」，才是真正左右身高的關鍵。

該長多高？有公式可計算！

話說如此，大家一定還是很希望能夠知道「孩子能長到多高」。畢竟有來自雙親的影響，所以有方法可以預測孩子的最終身高。

男孩子是(父親的身高+母親的身高+13)÷2，女孩子是(父親的身高+母親的身高-13)÷2。這裡的重點就是還能夠增加多少關鍵 α 的可變動值。換言之，生活習慣也能造成扣分，必須要非常注意。

環境，也是長高的關鍵

長高最需要的就是「生長激素」，是由位於腦部下方的「腦下垂體」所分泌。生長激素是在肝臟作用下生成的「第一類型胰島素生長因子」(IGF-I) 荷爾蒙所製造，能促進骨骼生長。骨骼成長就會長高，所以要長高只要讓生長激素分泌多一些就可以。

但是營養不足會造成造骨的 IGF-I 無法充足分泌，那也就長不高了。要讓骨骼成長，「適度的運動」也不可或缺。另一方面來說，壓力等負擔會妨礙成長。身高不光是遺傳，營養和運動等等的生活習慣，也很重要。

◎光喝牛奶不吃飯，營養不良反而長不高

鈣質的作用是強健骨骼；「長高= 骨骼成長」則要靠蛋白質。

●牛奶喝太多反而長不高

「喝牛奶就會長高」是誤解。當然對於骨骼而言，鈣質是重要的營養素，牛奶是最佳的鈣質來源。但是過量飲用，一天喝到一千 C.C.以上，會有飽足感而降低食欲，也是造成肥胖的元凶，結果反而會長不高。

●長高要靠蛋白質

長高最重要的其實是蛋白質。蛋白質是骨骼與肌肉的原料，能製造骨骼，就會讓身高成長。此外，蛋白質對於骨骼成長不可或缺的「生長激素」，也有促進分泌的功效。

而鈣質是強化骨骼的營養素。也就是說製造骨骼的蛋白質和強化骨骼的鈣質要雙管齊下，才能健康地長高。如果把骨骼比喻為大樓，骨幹的鋼筋相當於蛋白質，補強的水泥就是鈣質。如果不攝取蛋白質，想長高也是緣木求魚。

●吃得開心，吸收率更棒！

想長高當然不能輕忽鈣質。發育時沒有強健的骨骼，之後就容易引起骨折、骨質疏鬆等問題。但是對成長而言，攝取來源不要只有牛奶，應該遍及各種食物，才能同時吸收到其他營養素。

比起「吃什麼」，「如何開心的吃」更重要。吃得開心和吃得有壓力，兩者營養吸收量大相逕庭。尤其是鈣質和蛋白質，在輕鬆的狀態下攝取，吸收效率最高。

別耽誤孩子一生唯一的黃金長高期，青春期才開始養身高、吃轉大人補藥，已經來不及。因為，孩子一生一次的黃金長高期，是在青春期之前。爸媽要做的不是給孩子吃藥、打針，而是依照額田醫師的指示好好養底子，才能長得比遺傳推估的身高還要高！