

文 | 李心如

孩子的身高是每一位家长都关心的问题。多睡觉、蹦高、扒门框、喝牛奶等,这些坊间流传着的长高妙招,是真还是假?且看记者为你们去伪存真。

那些关于增高的传闻到底能信几分?



传闻一:睡得时间越长,长得越高?

在幼儿阶段,影响生长素分泌最重要的因素是睡眠。如果没有充足的睡眠,可能到时发育不良或迟缓。但是,在睡眠已经充足的情况下,睡得时间越长,个子不一定长得越高。

睡得长不见得质量高。生长素会在进入深度睡眠后不久的那段时间高强度分泌。这种睡眠在夜间的前三分之一占主导地位。如果孩子存在一些睡眠问题,生长素分泌也就可能会被扰乱。

研究发现,那些睡得过久的人,并不比睡得恰好的人多分泌太多的生长素。也就是说,睡够就行,不是越久越好。

那么,孩子到底需要多少睡眠呢?平均来讲,1-3岁的幼儿需要每天(24小时)12至14小时,3至5岁的幼儿需要每天11至13小时,5至10岁的儿童需要每天10至11小时。

传闻二:多晒太阳长得高?

晒太阳的确有助于身高的增长,因皮肤可通过阳光照射合成维生素D,而充足的维生素D能够有助身体吸收钙质,是骨骼强壮的必要条件;另有研究表明,保持足够的维生素D水平才能实现生长激素对骨质的最佳影响。

为了最有效地利用太阳光获取维生素D,晒太阳的最佳时间是早上10时到下午14时之间,这段时间UVB(能转化维生素D的紫外线)比较充足。

但是,这段时间阳光过于强烈,长时间处于阳光直射下,很容易造成皮肤晒伤,也增加成年后患皮肤癌的机率。所以,家长切不可因为希望孩子长高,而在这段时间不采取防晒措施,让孩子在阳光直射下呆太长时间。维生素D通过饮食一样可以获得,比如鲑鱼、核桃和维生素D强化谷物,或者干脆口服维生素D滴剂。

传闻三:多喝牛奶长大个儿?

牛奶正是富含蛋白质的优秀代表,同时也是钙、锌的获取源之一。日本人在我们过去的印象中总是身材矮小的,但现在的日本年轻人普遍都不矮。日本政府为提高青少年身高、体质,自二战后开始培养饮食习惯。自1951年到2002年,11岁男童身高平均增长13.4厘米,11岁女童身高平均增长14.4厘米。据新华网报道,2014年,日本男性平均身高已经超过中国。

那么一天喝多少奶呢?据日本2011年提出的《对于学校膳食参考摄入量的发展(报告)》,建议幼儿园的孩子平均每人每餐155克牛奶,6岁以上儿童平均每人每餐206克牛奶。

但是切记,任何一种食物过多地食用都不是好事,还是均衡饮食最重要。而且对于牛奶过敏或者乳蛋白不耐受的宝宝,大家不必强求这一点,可以从其他方面进行补充。

传闻四:春天是长个儿的黄金时期?

春季是万物生长的季节,而研究的确发现,在春季,孩子的身高会比其他季节增长得快一些,也有研究指出是春夏两季。但是究其原因,还没有研究能给出确切答案。《Growing taller secrets》一书中指出,在春夏期间,我们会无意地做更多正确的事情,以帮助身高增长得更快。目前的推测是,春夏两季孩子的户外时间更多,因此接受的阳光照射更多,合成的维生素D也就更多。再者,美国的春夏两季都有学生假期,孩子会因此得到更多的睡眠时间。所以,是因为在这个季节孩子们在户外的活动时间增多和可以获得更多的睡眠时间,而加快身高的增长,并非单纯是因为春季的缘故。

传闻五:蹦高有助于身高增长?

促进生长素分泌的两个最强因素就是睡眠和运动。传言中的蹦高,如果每次只是蹦几下,起不到什么作用。除非是连续蹦20分钟以上,才可能刺激生长素分泌,但对于孩子来说这项运动强度过于大且枯燥,所以并不推荐,还不如让孩子去游泳、骑车、滑冰更适宜。需要注意的是,有研究表明,青少年运动应该控制在1个小时以内,如持续1个小时以上,生长素分泌有可能不升反降。

另外,也有实验证明,运动前摄入糖或碳水化合物,可使生长素对运动的反应变低,而运动前摄入氨基酸或蛋白类食物,可使生长素对运动水平反应增加。所以如果想让孩子长个儿,建议在运动前以摄入蛋白类饮食为佳。

传闻六:练单杠悬挂可增高?

练单杠其实是一种非常有效的悬挂拉伸动作。悬挂可以使得因重力而压缩的脊椎和关节得到放松,从而有效增高。此外,拉伸是不受生长素控制的增高方式,所以即使是生长板已经关闭的成年人,也可以通过拉伸来增高(只不过效果比较有限)。青少年做单杠运动的增高效果,可能会比成年人更好一些。

传闻七:基因决定身高?

有一个遗传公式于上世纪70年代由科学家提出,最早见于《纽约时报》,近年被广泛传播于互联网:男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13厘米)/2,女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13厘米)/2。这种预测不可能完全准确,因为还要考虑环境因素,比如我们之前提到的睡眠、营养等。所以,遗传公式论还是仅供参考吧,大家茶余饭后,自己算着玩玩即可,不必太过当真。

最后,再总结一下真正对长高有益处的事情。

- 1、保证充足且有质量的睡眠时间;
- 2、坚持运动,活动最好限制在一次一个小时之内;
- 3、常做拉伸及悬挂;
- 4、均衡饮食,保证蛋白质和钙等的摄入;
- 5、保证充足的维生素D。