

## 運動後喝含糖飲料 對孩子生長大打折扣

記者洪素卿／台北報導

想長高，運動一定不能少，不過，醫師表示，如果在運動完30分鐘內，喝下含糖飲料，將壓抑生長激素的分泌，使得運動幫助生長的功效大打折扣。

台北醫學大學附設醫院小兒科主治醫師楊晨指出，遺傳對身高的影響，一般可以父母的身高套入公式預測，男生身高為〔(爸爸身高+媽媽身高)+11〕/2±7.5cm；女生身高則是〔(爸爸身高+媽媽身高)-11〕/2±6cm。

從這項公式可以發現，從父母遺傳而來的最高可能身高與最低可能身高，差距超過10公分，因此，孩子究竟是要發育成最高可能身高？還是矮的可能身高？便取決於後天的飲食與運動。

一般來說，在第二性徵發育，也就是男生變聲、女生月經來之前，都能夠藉由後天的調養，將遺傳潛能發揮到極致。也就是說，大約在男生13歲、女生11歲之前，只要補充充分的鈣質與營養，加強運動，就能促使骨骼生長。

建議一天飲用500西西牛奶，跳繩500下；此外，由於與長高相關的「生長激素」在晚間9點到凌晨3點間是分泌高峰，因此，想要長高的國小學童最好9點就寢，國中生也不要超過10點上床。

值得注意的是，很多家長雖然知道運動有助孩童身高發展，不過，卻沒有注意到，孩子如果運動後喝下含糖飲料，將壓抑生長激素分泌，使得運動的功效大打折扣。

楊晨解釋，生長激素分泌除了在睡眠期間分泌較高外，飢餓以及運動完後，因為血糖降低，也會促使生長激素增加分泌。但是，這段期間如果吃甜食，馬上就會造成血糖升高，效果也就受到影響。因此，想要長高的話，運動完後半小時內，還是喝白開水就好。

此外，近年來另外一個常見影響兒童身高的問題則是「性早熟」。醫師解釋，這是由於性荷爾蒙作用在骨骼的生長板，使得生長板提早關閉，導致孩童身高停止發展。

一般來說，女孩如果在8歲以前發育乳房、或是男孩在9歲以前睪丸開始增大，都是性早熟的跡象，就應該及早介入治療、把握時機促進骨骼成長，否則若是等到孩子都已經來了月經、或是男孩子都已經變聲，才想要挽救身高恐怕就為時已晚。



家長對含鈣食物必須有充分認識，才能有助孩童成長。（記者叢昌瑾攝）