

饮食+睡眠+运动

助力孩子长个儿

“近30多年来,中国19岁男孩身高增长全球最快,平均身高增加了8厘米,达到175.7厘米;身高排名从1985年的全球第150名提升到了2019年的第65名。同时,中国19岁女孩身高增长全球第三,平均身高增加了6厘米,达到163.5厘米,平均身高全球排名从第129名上升到第54名。”这是伦敦帝国理工学院近日发表在权威医学杂志《柳叶刀》的一项最新研究结果。该研究还表明,过去35年来,儿童平均身高增长最多的国家主要是中国和韩国。2019年,中国19岁男女平均身高均超过韩国(男性175.5cm/女性163.2cm),成为东亚身高最高的国家。

3岁内和青春期,家长应把握好孩子长个儿两大关键期

北京大学公共卫生学院儿童青少年卫生研究所的马军教授曾调查1985~2005年间7~18岁中国学生身高发现,1985~1995年的10年间,7~18岁城男、乡男、城女、乡女第50百分位身高平均增幅分别为3.1、3.5、2.2和2.8cm,1995~2005年的10年间分别为2.0、2.3、1.3和1.7cm。我国儿童青少年生长水平呈现迅猛全面的生长趋势。马军认为,我国儿童青少年身高增长趋势与我国改革

开放后社会经济条件的改善,儿童青少年营养状况得以改善,影响儿童青少年健康的常见疾病得到有效预防和控制,儿童青少年生长发育出现长期加速等有关。

解放军总医院第七医学中心新生儿科医师池婧涵表示,影响身高有很多因素,比如遗传、营养、精神因素等。据研究,人体最终身高75%取决于遗传。也就是说,在一般情况下,父母身材高,子女身材也高;父母身材矮,子女

身材也矮。但是,父母身高不是影响子女身高的唯一因素,外在因素即环境条件对身高的影响也不容忽视。

池婧涵提醒,孩子生长发育有两个最重要时期:一个是三岁以内,特别是一岁内的前3个月,其生长速度是后9个月的总和。另一个就是青春期,这期间有些孩子一年能长10~14厘米。家长要特别注意把握好这两个关键时期,孩子营养要跟上,睡眠要充足。



·相关/链/接·

如何判断孩子“个子”是否达标?

“我家娃这几个月好像没长个儿,咋办啊?”自家孩子身高是否正常,家长该如何判断?

孩子现在身高是否正常?北京中医药大学东方医院儿科副主任医师刘奕指出,孩子的身高生长并不是匀速的,年龄越小长得越快,1岁以内孩子生长最快,新生儿出生时身长平均为50cm,生后第一年身长增长最快,约为25cm,其中前3个月约增长12cm。第二年生长速度减慢,约10cm左右,也就是2岁时孩子身长约85cm。2周岁后至青春期身高(长)增长平稳,每年增高6~7cm,最少不应低于5cm。进入青春期,身高增长出现第二个高峰,其增长率约为学龄期的2倍,持续2~3年。女童较男童略早开始2年。

刘奕建议,家长应定期给孩子做体检,并做好记录,每3~6个月记录一次孩子的身高和体重,看看孩子每年身高体重增长了多少。

孩子个子不高是否有问题?有的家长觉得自家孩子比同龄孩子矮,很焦虑是不是“矮小症”?身材矮小是与同种族、同性别和同年龄的个体身高相比,如果低于正常人群平均身高的两个标准差,或者低于第三个百分位。刘奕提醒,有以下情况可能提示孩子生长缓慢:①孩子身高增长在2岁以前每年小于7厘米;②5岁到青春期的身高增长每年小于5厘米;③青春期的身高增长每年小于6厘米。若发现孩子有上述情况,建议带孩子到医院就诊,做规范的体格检查、营养评估、遗传评估、甲状腺功能评估及骨龄评估等,进一步明确诊断,早期干预,不要错过孩子的最佳生长时期。

矮小症一定要打生长激素吗?造成矮小有很多病因,生长激素缺乏或生成不足只是一个原因,还有家族性矮小、生长激素不敏感、骨骼发育障碍以及一些内分泌疾病等。应根据不同病因,采取相应治疗。中医认为肾主骨,为先天之本;脾主肌肉四肢,为后天之本,中医药健脾补肾,能够促进孩子的骨骼及肌肉生长。临床上见到的孩子个子偏低,大多数属边缘性矮小症,对于这些孩子,可以早期进行中医中药干预治疗。

此外,建议家长从日常养护做起:1、保证孩子充足睡眠,加强弹跳类运动,以促进其长高。2、要注意营养均衡,改善小儿营养状况。3、不宜给孩子进补品,避免刺激儿童提前发育。

好睡眠和体育锻炼,对孩子身高增长非常关键

除了遗传,有哪些外在因素会影响身高?池婧涵表示,对孩子来说,睡眠和营养比较关键。此外,身高与性成熟、体育锻炼、精神放松等外在因素也有一定关联。

好睡眠有助长个儿。“青春期是生长激素和雄性激素分泌最旺盛时期。所以青少年要保证充足睡眠,每晚至少要睡足8小时。”池婧涵说,因为控制身高的内分泌激素主要有脑下垂体分泌的生长素、黄体化激素和性激素,其中生长激素作用最显著。有研究发现,当儿童深睡1小时后,生长激素的分泌量超过白天5~7倍,而深睡时性激素和

黄体化激素的分泌也很旺盛。所以身高与睡眠关系特别紧密。

性成熟越晚,孩子长得越高。孩子成熟年龄的早晚也会影响身高。一般急速成长现象发生较早的孩子,会较快达到终止点;较晚发生的,也较晚达到其终点。当性早熟孩子不再长高时,性晚熟孩子却还在长高,因此性晚熟孩子最终个子会比较高。女孩身高增长最快的是青春前期,在月经初潮前一年,身高增加可达7~8厘米;男孩身高增长的巅峰期是青春期末一年,13~14岁时身高增加可达10~12厘米。

运动对长高很重要。体育锻炼一是能促进生长激素的分泌;二是加强了骨细胞的血液供应,有利于促进和提高软骨的增殖能力。据研究,运动后生长激素分泌会明显增加。同时,运动还可锻炼肌肉、骨骼,使身体更健壮。

池婧涵认为,在儿童青少年发育期,一定要有充足体育锻炼,保持良好心情和健康生活方式。而精神上受过严重创伤的孩子,生长发育会迟缓甚至停滞。因为忧伤和郁闷不仅会使孩子易患各种疾病,而且影响其生长发育,甚至出现“未老先衰”。

保证孩子饮食均衡营养,不要盲目乱吃保健品

一般普遍认为身高的遗传性高达70%~80%,但2004年中国一项研究估算出身高的遗传性其实只有65%,还有35%的后天环境因素,让孩子身高有继续增长的可能。

解放军总医院第七医学中心营养科主任刘昌娥表示,除了遗传,蛋白质、维生素、矿物质等均为孩子身高发育不可或缺的重要营养素,对身高增长有重要促进和保障作用。

蛋白质对孩子生长发育特别重要。从某种意义上说,身高是营养物质(特别是蛋白质)“堆砌”起来的。众所周知,蛋白质是人体一切细胞、组织的重要组成部分,也是构成骨骼的必要营养。如果摄入食物能提供足量人体必需的8种氨基酸,就能加速蛋白质合成,有助于全身各组织器官的生长发育,特别是骨骼和韧带组织的生长。富含蛋白质的食物有乳制品、瘦肉、鱼肉、家禽肉、蛋类、坚果类和豆类等。

长个儿不能忽视维生素。钙要

沉积于骨骼和牙齿,必须要有维生素D的参与。维生素D调节钙磷代谢,促进骨骼生长;维生素A参与胚胎发育、视觉功能、呼吸系统疾病、儿童生长、免疫调节等重要过程;铁、硒、维生素E等可直接参与生物氧化过程,并能促进免疫系统正常发育等。只有均衡、适量、多样的饮食才能摄取全面、均衡、丰富的营养素。

如何做到饮食营养均衡?刘昌娥建议:

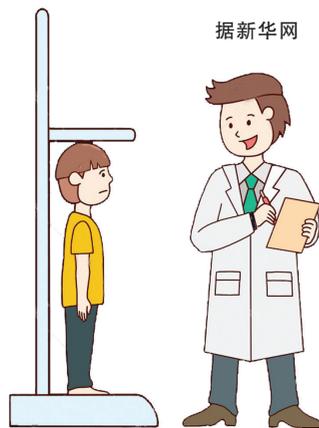
1、0~6月龄小婴儿坚持纯母乳喂养,按需喂养;7~24月龄婴儿,奶量、辅食都要保障,食物逐渐多样化。

2、学龄前儿童(2~6周岁前),饮食要重点培养孩子规律就餐,鼓励每天饮奶,选择健康有营养的零食,避免含糖饮料和高脂肪的油炸食物。

3、学龄期儿童青少年,三餐应合理,规律进餐,培养健康饮食行为;食物种类、来源、色彩丰富多样,每天不少于12种食物,不要挑食、偏食,荤素搭配;补充优质蛋白质,包括奶、鱼、肉、蛋、豆类及坚果等;补充新鲜蔬菜和水果,每天5种以上,颜色丰富,深色蔬菜占一半以上,常吃菌藻

类;保证主食及能量摄入,主食粗粮合理搭配。

营养过剩也会造成孩子身高发育不足。刘昌娥特别指出,很多家长都误以为孩子多吃,吃好点能长高,不断让孩子过量进食,甚至给孩子购置很多营养保健品。她提醒,给孩子盲目补充营养品,不但不能帮助孩子增高,反而会因为营养过剩导致孩子肥胖,引发性早熟,反而导致孩子最终身材矮小。



据新华社