



青少年要怎麼吃 才會長高？



- 家有青少年，父母擔心的問題有千百種，其中在孩子成長階段到底有哪些不能缺少的營養素？要如何選擇？如何攝取？
- 孩子要長得高，該不該喝轉骨湯？轉骨湯或轉骨方是什麼？何時該喝？需不需要抓藥方來進補？會不會補過頭？
- 吾家有女初長成，怕性早熟會長不高，聽說喝麥芽水可以治療早熟？

文 / 侯家瑋

國泰綜合醫院小兒科主任級醫師

均衡飲食及足夠營養素是兒童成長之根本

許多父母都是在發現孩子比同齡者矮小時才驚覺孩子是不是營養不夠、缺乏某些營養素，也因此才亡羊補牢的為孩子補充營養品。然而多吃營養品就會長高嗎？其實可能所補充的不見得是孩子真正需要的。應先探究為什麼長不高，並掌握均衡足夠的營養素才是重點。

一、均衡的補充營養素：

1. **蛋白質(蛋、肉、奶、魚)**：除了足夠的生長激素，也需要蛋白質來提供孩子長高長壯的材料。優質蛋白是身體代謝、生理調控、修補組織、肌肉合成，與免疫力提升等所需。依所組成的胺基酸種類及多寡，可分為完全蛋白質（優質蛋白質）、部分不完全蛋白質及不完全蛋白質，建議多攝取胺基酸含量充足的優質蛋白質，像是蛋類、肉類、奶類、魚類等動物性蛋白質，以及黃豆、黑豆、燕麥、堅果等植物性蛋白質。
2. **鈣質和維生素D**：鈣質是骨骼拉長、骨密度增加的重要因子。人體中99%的鈣存在於



骨骼和牙齒中，為孩子成長的基礎。而維他命D能幫助鈣質被人體吸收，是骨骼發育不可或缺的。鈣質攝取來源有全脂牛奶及各種乳製品，每天早晚各一杯250cc牛奶，就足夠一天所需。另外像是小魚乾、蝦米、黑芝麻，和深綠色蔬菜等，都是高鈣食物。

- 3.含鋅食物(牡蠣、豬肝、紅肉、海鮮)：**鋅是極重要的礦物質，它參與兩百多種身體代謝酶反應，促進人體各種組織的生長合成、腸胃吸收、免疫系統成熟。因此小孩、青少年及孕婦都很需要它。鋅缺乏會導致食慾降低、慢性腹瀉、皮膚濕疹、毛髮脫落、抵抗力差等。鋅攝取來源有牡蠣、肝臟、紅肉、蝦仁、蛋黃，以及糙米、胚芽米、四季豆、芝麻、南瓜子等。
- 4.鐵：**青春期的女孩患有缺鐵性貧血的比例常高於男孩，主要原因是月經流失及含鐵食物攝取較少，而在男孩升高的睪固酮可以促進紅血球生成。飲食裡的鐵有血質鐵(heme)和非血質鐵(non-heme)兩種形式，含血質鐵的食物有肝臟、魚、瘦肉、禽肉等，這種鐵的吸收率比較好。建議可搭配富含維生素C的新鮮蔬果，例如柑橘類、芭樂、奇異果、莓果類等，促進鐵質的吸收。
- 5.碳水化合物：**醣類為熱量主要來源，主食(米飯、麵食)仍不可或缺，以免消耗到蛋白質。甜食不可能完全禁絕，重點在選擇種類(如自然糖或水果原型，儘量避免精緻糖)與對的進食時間，可隨餐適量攝取(如飯後甜點)。
- 6.脂肪：**油脂常被汙名化，事實上它作為後備熱量，是內臟保護、神經成長的重要營養素，建議選擇富含好脂肪(不飽和脂肪酸與高密度膽固醇)的食物，少碰壞的(飽和脂肪酸、反式脂肪酸與低密度膽固醇)。

二、減少或避開可能影響成長的食物：

- 1.減少高油脂及油炸食物：**油炸食物的炸粉及炸油，常屬於飽和反式脂肪酸，應避免

之，以避免影響正餐，減少代謝症候群風險，從小開始。

- 2.避免過度甜食(尤其是睡前)：**生長激素分泌最旺盛的時間點為晚上11時至凌晨2點(熟睡時)、運動後30分鐘內，及空腹時(用餐後未再進食至少3小時)。要注意的是，高血糖狀態下會阻礙生長激素分泌，因此別在睡前吃甜食，不只會發胖，還會長不高。
- 3.避免含咖啡因的茶類與咖啡、及碳酸飲料：**對生理機能尚不成熟的兒童，建議盡量避免攝取。咖啡因有利尿功能，會讓水分大量排出，導致體內鈣、鎂等礦物質跟著水分流失，而影響骨骼發育和肌肉放鬆。咖啡因也會使情緒興奮、精神不易集中且影響睡眠。而碳酸飲料含磷量高，飲用過多導致血液中磷的濃度升高，人體就會將儲存在骨骼中的鈣釋出，以保持鈣、磷比例的平衡，長期下來，會引發骨鈣不足和骨質流失的問題。
- 4.避免過度補鈣：**鈣質儘量從飲食中攝取，鈣片的補充僅適合部分乳糖不耐症及血鈣或腎臟病等特殊疾病患者使用。有些家長怕成長期孩子長不高，會特別買鈣片來幫孩子補充鈣質。事實上鈣質和長高並沒有直接關係，若攝取過量，腎臟無法完全吸收而排出過量鈣質，會造成高血鈣/高尿鈣，嚴重可能形成腎結石。

轉骨方可以長高？談民俗療法與長高

一、轉骨理論：

「轉骨」是台灣在地特有的生長理論，乃指由兒童轉為成人的身體變化，主要為身高快速增長、出現第二性徵等。早期台灣社會物資短缺，許多孩童可能自小飲食匱乏，在成長期間又普遍營養不夠，導致先天不足、後天失調，在發育上常有延遲或不如預期的現象。長輩們會根據過往經驗，選擇在孩童接近青春期階段，搭配食療、中草藥物等方式，以達健脾開胃，改善食慾，希望可以幫助瘦小發育慢孩童在此時期



能有大幅的長高。

二、何謂轉骨方？

研究結果顯示，發現目前市售的轉骨方乃反應於不同性別的設計，男孩轉骨方多以補氣為主，女童則以補血為主。藥材的選擇包括：1.疏理肝氣，以穩定情緒，增進深層睡眠。2.健運脾氣：改善食慾，提升營養吸收效率。3.充盈腎氣：促進骨頭成長分裂，以增加身長。常用中藥如黃耆、杜仲、葛根、山藥、甘草、砂仁、杜仲葉、續斷、黃柏、知母、麥芽、夏枯草等，但更多是各家配方成分及比例不一的秘方或偏方。

三、一定要喝轉骨方嗎？

在四季分明的溫帶地區有秋冬進補的習俗，在台灣則衍生出轉骨方，希望經由補骨補氣血，來讓小孩長高一點。然而台灣四季如夏，是否適用，值得討論。另外須注意的是，部分中藥含有類雌激素的作用，可能導致性早熟的發生，反而導致孩童提早結束生長。建議應該先協助孩子改善會影響生長的關鍵因素，應先排除潛在疾病及營養不足，每天保持吃好、睡好、動足狀態才是根本之道，否則再多藥方或食補，反而過猶不及，適得其反。若家長決定要讓孩子使用轉骨方，應先經過中醫師診斷評估，依個人體質不同，選擇適飲的轉骨湯配方。

四、青春期有關的早熟偏方：

麥芽水是較常被提及，用麥芽退奶已有

悠久歷史，包括退奶、減少乳汁，或者治療產後乳腺腫痛等。臨床研究發現小劑量麥芽可消食開胃，幫助消化吸收，增加氣血生成，促進乳汁分泌；而大劑量或長期使用則會耗氣散血，從而達到退奶或斷奶的目的，所以劑量一定要掌握正確，但不容易，而且效果不一。雖然曾觀察到胸部發育早熟小女孩，服用麥芽水數週後，部分案例乳頭下方的乳核會軟掉，然而這種單純胸部早發育，只要避開或不接觸刺激物(環境荷爾蒙、含有雌激素的食品或化妝品等)，乳核發育也可能會自然緩解。臨床上仍建議先檢查有無疾病因素，區分真早熟或假性早熟，再選擇較有確定療效的藥物始為上策。

結語：

掌握均衡且足夠的營養素，才能提供孩子正常生長發育之所需。同時把握“三要一不”原則：要均衡飲食、要早點睡、要規律運動、不健康食物少碰。先人的智慧如“一眠長一寸”及“飯後甜點”的習慣，即是察覺晚睡本身及睡前吃甜點會抑制長高，而飯前甜點會影響正餐。現代社會普遍營養充足，體重過重或性早熟孩童的比例較以往更多，這類孩童是否適合服用市售轉骨方？是否每一位矮小的孩童，皆適合接受「轉骨」調養？從實證醫學角度來看，轉骨方之使用應慎重，其對長高的療效需更多嚴謹的研究與充足的證據來支持其所宣稱的功效，切勿輕易相信廣告，以免傷了荷包又傷身。

小叮嚀

- 1.兒童生長遲緩，身高曲線在第三百分位以下，或一年長高未達4公分，建議先找專業醫師做諮詢檢查，避免逕自使用偏方。
- 2.該有的努力都做了，如喝牛奶、跳繩、打籃球、不晚睡，還是長不高，應要透過生長激素刺激試驗來判斷生長激素是否有不足。



總院榮獲

「112年度預立醫療照護
諮商推動績優獎」殊榮

汐止國泰 / 內湖診所

通過衛生福利部

112年醫療機構設置
無障礙就醫環境獎勵計畫肯定



總院感謝函

本人於 貴院台北總院進行左側全髖人工關節置換術。術後住院於第一分館病房。主治醫師為彭孟炤醫師，手術進行的相當順利且成功。另術前與醫師及ERAS團隊皆有進行詳盡的溝通及講解與術前準備提醒，而術後除了彭醫師與ERAS團隊每天皆來病房探視病情，也謝謝25病房的護理師們的細心照顧。也感受到ERAS團隊系統：醫師、麻醉科、物理治療師及其它相關輔助設備等結合起來的團隊系統力量，確實的體驗了一次不同於一般程序的相當舒適的手術經驗，謝謝貴院的ERAS結合手術的策略。再次感謝 貴院的照顧。

溫○○

我是張志儒醫師頸椎手術的病患，經由張醫師引介，認識怡樂適團隊。其中感謝麻醉科楊醫師、葉小青和許雅真的貼心探望，讓我在療程中消除不少焦慮。最後，也很感謝陳惠真物理治療師的指導下，安心出院。怡樂適團隊的服務既優質，又貼心，在此致上對國泰醫療團隊最誠摯的敬意。

王○○