

想長高 看過來

第二性徵 (快速生長到停止完成的時間)：

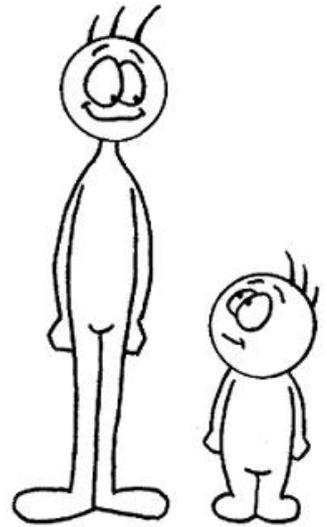
女生 (3~4 年)：乳房發育、陰毛腋毛、初經

男生 (4~5 年)：睪丸陰莖發育、陰囊變薄色變深、陰毛腋毛、變聲、喉結

影響原因：

先天

1. 遺傳基因：佔 70%



標的身高：男生為父母身高平均 + 6.5 公分、女生為父母身高平均 - 6.5 公分

後天

1. 均衡營養：勿暴飲暴食、挑食、不吃早餐、多甜食

蔬菜 (降低體脂肪增加骨密度)，如：深綠色

蛋白質 (增加骨密度)，如：堅果、豆、肉、蛋

鮮乳：鈣質增加 1.7% 骨密度，每天兩杯鮮奶 (一杯 240 毫升)

無益：精製肉類、油炸，體脂肪會刺激雌激素分泌

2. 上跳運動：20 分鐘以上伸展跳躍刺激足底的運動，促進分泌生長激素

種類：跳繩、捷泳、有氧舞蹈、籃球、排球

無益：舉重、重量訓練、簡短的運動

3. 優質睡眠：10 點前入睡，1~1.5 小時深度睡眠時分泌生長激素，最旺盛的

時段在 22:00~2:00。8~10 小時睡眠間每隔 1.5 小時會分泌一次

無益：睡眠片段、睡眠驚醒，光線聲音干擾會抑制生長激素



其他

1. 正確姿勢：站、坐、讀書寫字姿勢，預防脊柱側彎

2. 維生素 D (紫外線經皮膚吸收轉成鈣質)：戶外活動 30 分鐘，不需烈日

3. 預防傷病：骨折、內分泌疾病

4. 避免環境荷爾蒙：防腐劑、塑化劑、菸害、指甲油、髮膠

5. 減少食物荷爾蒙：雌激素會促進生長板閉合，山藥、青木瓜、動物內臟、豐胸長高藥物、炸雞 (雞肉打藥使快速生長)

