



總是擔心小孩長不高嗎？ 這樣吃打造高大健康的體格！

◆ 營養室營養師 蔡書玫

隨著全球化及生活型態的改變，臺灣地區的飲食習慣日漸不同，為了準確了解國人的營養及健康狀況，國家亦定期舉辦營養狀況變遷調查。根據 102 ~ 105 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，臺灣兒童及青少年普遍營養攝取不均衡，不僅蔬菜、水果及乳製品攝取不足，在營養素的攝取上，亦發現維生素 D、維生素 E、鈣、鎂及鋅的攝取皆低於建議量。若長期營養攝取不均衡，可能會影響小孩的生長，使得小孩罹患慢性疾病的風險增加並逐漸年輕化。

與生長相關因素

2020 年發表的一項研究，分析 1985 年至 2019 年 200 個國家學齡兒童和青少年身高與身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 差異，並探討差異可能的因素。文中討論到，影響的因素可能有：(1) 基因；(2) 媽媽懷孕期間暴露的環境與營養狀況等；(3) 活動量；(4) 兒童時期過多的體重增加 (可能會使得身高生長受到限制)；(5) 食物及營養攝取情形：包括熱量攝取是否平衡、營養素攝取足夠與否 (尤其是蛋白質以

及微量營養素)。許多研究亦發現，熱量攝取不平衡（包括過多與過少），或營養素攝取不足，皆會影響到小孩的生長。上述可知，攝取足夠的營養素（即均衡飲食），並維持平衡的熱量攝取，才是幫助小孩生長的關鍵。

接續探討幾個與生長較為相關的營養素，若缺乏或額外補充，對於小孩生長的影響與幫助與否。

【鈣、維生素 D】骨骼含豐富鈣質，而維生素 D 在體內扮演調解鈣儲存量的角色，因此兩者被認為是主要可以幫助小孩長高的關鍵營養素。過去研究發現，若兒童及青少年鈣和維生素 D 攝取不足時，會影響骨骼形成，進而影響小孩生長。如果攝取不足時，可額外用營養補充劑達到相同的效果嗎？2021 年一篇追蹤 10 年的研究發現，額外補充鈣質對於生長並無顯著的幫助；2020 年針對五歲以下嬰兒及兒童研究，比較未補充維生素 D、補充低劑量及高劑量的維生素 D 對於身高和生長的影響，結果顯示三組間無顯著差異。

【蛋白質】想長得高大就需要多吃肉，對嗎？2019 年的一篇研究中發現，5 歲以下兒童額外補充蛋白質的攝取，僅會增加體重，對於身高的幫助非常有限；但若是身高正常，體重偏輕的小孩，補充蛋白質對於追趕小孩的體重，是有明顯幫助！

【鋅】另一個營養素—鋅，對於小孩生長亦佔有一定的重要性。鋅在體內有助於 DNA 及 RNA 的合成、蛋白質代謝以及生長發育，若體內缺乏鋅，生長可能受到影響，進而導致發展遲緩等問題。

【便秘】便秘也跟小孩的生長息息相關喔！2008 年 4 年期介入性研究與 2019 年觀察性研究皆發現，有功能性便秘的兒童 / 青少年，與無便秘者相比，身高與體重皆較低，其可能是因便秘影響食慾，使得營養攝取不足，進而影響生長。

綜合以上研究可知，營養攝取足夠才是關鍵，額外補充的效果有限。





每日飲食指南－蔬菜、水果及乳製品 建議攝取量

為了促進國人健康、預防慢性疾病及營養素缺乏等目的，國家訂定了「每日飲食指南」，此為參考國民營養健康狀況變遷調查結果，所訂定的飲食指南，內容含有每日六大類食物建議攝取的份量。

指南中建議 4 歲以上幼兒、兒童及青少年，每日蔬菜須達 3 份（1 份為生重 100 公克，或熟重半碗量）；1～3 歲的幼兒，每日蔬菜攝取亦至少 2 份。而 1 歲以上不論是幼兒、兒童及青少年，每日攝取須達到 2 份水果（1 份約為可食量 100 公克，或 8 分滿至 1 碗量）。不論年齡，每日乳製品都建議至少攝取 1.5 杯（1 杯為 240 毫升），也就是 360 毫升，方能達到足夠的營養攝取。

均衡營養這樣吃

● 攝取足夠鈣質怎麼做

早晚喝一杯牛奶（每 100 毫升約 89～116 毫克），且避免以調味乳（果汁牛奶、巧克力牛奶等）取代一般牛奶，因調味乳鈣質含量較低，補鈣效果差，且會攝取過多糖分！另外提醒豆漿無法用來取代牛奶，當作良好的鈣質補充來源，因為豆漿 100 毫升僅含 14～15 毫克的鈣，遠遠低於牛奶。除此之外，嫩豆腐及雞蛋豆腐的鈣質也都不高，每 100 公克嫩豆腐含 13 毫克鈣質，雞蛋豆

腐更低，只有 9 毫克。相較之下，板豆腐是較好鈣質補充來源（每 100 公克含 140 毫克鈣質）！

● 什麼食物含較高鋅

高鋅食物大多存在於甲殼類海鮮、紅肉、穀類及堅果類等等。建議每天一餐可吃紅肉（牛肉、豬肉等）、一餐白肉（魚肉、海鮮）。每日攝取少量堅果（約 1 湯匙）；另外，若能將白飯改成胚芽飯或是加上紅藜、薏仁、蕎麥等，更能攝取到足夠的鋅！

● 如何吃到足夠的蔬菜水果

在飲食搭配上，可藉由每餐都準備兩種以上的蔬菜，進而使得小孩習慣吃蔬菜，而每餐全部的蔬菜加總份量最好能與飯量差不多。足夠的蔬菜及水果攝取，避免營養素缺乏，還能預防便秘的產生，促使小孩有良好的生長狀況。



綜合以上，想要打造小孩高大健康的體格，若只單一額外補充營養素（像是鈣質或是維生素 D），效果並不顯著，還是要以均衡飲食為基礎，並依照小孩的生長情形不斷調整，亦要搭配適當的運動及足夠的睡眠，方能達到事半功倍的效果！