

春季是孩子长高的黄金期

合理补钙、作息规律、保持运动是长个关键

□本报记者 毛锦怡

“春天,万物复苏,各种生物都在这个美丽的季节茁壮成长,这个季节也是孩子长高的黄金季。据世界卫生组织的一项研究表明,孩子的生长发育有显著的季节性,其中春季(3-5月)长得最快,身高的生长速度是秋天的2-2.5倍。那么,家长们该如何为孩子长高助一臂之力?”

营养均衡 补好钙

想要孩子长得高,营养必须跟得上。中国新时代健康产业集团体养生师刘娟说:“春季要保证孩子各类营养均衡摄入,蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维素、碳水化合物和水,七大营养素缺一不可。饮食品种要多样,不偏食不挑食,摄入营养丰富,才能给身高的增长提供更坚实的营养基础。”

在这个长高的季节,补钙尤为重要。钙是骨骼成长的基础。骨骼中缺钙,其结果会导致骨质疏松、椎骨变形、脊柱变曲。骨骼得不到充足营养,当然无法正常生长,更别提长高个儿了。



科学饮食 作息规律

当然所谓的营养均衡并不是盲目地给孩子增加营养,过于滋补反而会适得其反。医学研究表明,人在饥饿状态下,会促进脑垂体更多地分泌生长激素,可刺激儿童骨骼生长。因此,孩子每顿饭只给他八分饱的量就够了,饭后不要再吃零食了,否则会阻止生长激素分泌,让孩子长不高。

营养过剩会让孩子性发育期提前,造成性早熟。这样的孩子在一定年龄阶段可能比同龄人要高,至少不矮,但过早地

合理运动 选对项目

在这个长高的季节,孩子进行适当的运动也很有必要。经常参加体育锻炼,可以改善孩子的血液循环,也能刺激骺板和骨骼,促进生长激素的分泌,使骨骼生长更旺盛,从而促进孩子身高的增长。据医学专家调查研究,同龄儿童经常参加体育锻炼的比不爱运动的平均身高相差4-8厘米,有的甚至更多。

哪些运动被推荐?据浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮介绍,要根据孩子的实际情况、兴趣爱好、年龄等制定不同的运动计划,切勿违反规律,拔苗助长,适得其反。一般是3-6岁一个年龄段,6-19岁一个年龄段。

其中跳跃运动,像摸高、跳跃、跳绳等大众类运动,都有助于孩子骨骼生长。薛

而人体在膳食中对钙的吸收还不到10%。想要促进钙的吸收,必须要有维生素D的协助。晒太阳,是获取维生素D最简单而又最重要的方法。紫外线的照射转化成维生素D3,被人体吸收,从而促进胃肠道对钙的吸收。在一年四季中,春天阳光中的紫外线含量最高,所以孩子在春天补钙更容易吸收,因而也更容易长高。

虽说补钙重要,但也不能盲目乱补。刘娟解释,钙、铁、锌作为人体必须的微量元素,在消化时“走”的都是同一条“路”,而过多的钙会影响铁、锌的吸收,导致孩子缺铁、缺锌。严重时还能造成贫血、智力下降、厌食、不长个等表现。应在医生的指导下,在3岁以下、青春期进行及时监测,只有在缺钙的情况下,才进行合理适当的补充,这样才能促进孩子的生长发育。药补不如食补,像奶制品、鸡蛋、鱼类、贝类、豆腐及豆类、芝麻酱、南瓜子等都是不错的选择。

促进骨骼发育,导致骨骺在生长发育期之前提早闭合,最终成为矮个子。

而且孩子的睡眠也要有规律。刘娟说:“晚上11-12点,孩子进入生长激素分泌最旺盛的时段,但必须处于深度睡眠状态下,才能更高效地发挥作用。一般孩子从入睡到进入深睡眠需要45-60分钟,那么为了不错过生长激素分泌高峰期,建议最好在10点前入睡。不要让孩子跟着父母做‘夜猫族’,浪费他们长高的机会。”

亮提醒:跳跃运动能够牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,对脊柱四肢骨骼的增长有很大帮助。跳绳是刺激骺板,促进成长的代表性运动。制订“每天15分钟跳绳”计划,能够让孩子在跳跃中长高。需要注意的是,家长要科学引导孩子做跳跃运动,否则容易给膝盖和腰部造成伤害。

对于青少年来说,跑步也是一个不错的选择,但要选择短跑。学龄前(3-6岁)的孩子可以开展一些趣味性的运动,激发他们的锻炼兴趣。爬山等户外运动也是薛亮较推崇的。

另外,运动前后适当进行一些拉伸训练有助于全身各个部位得到充分的舒展和锻炼,比如压腿、腰部伸展性运动等。



健康食谱

减肥期间吃什么?

运动达人用七天吃出健康和美丽

□本报记者 沈梦雪

抑制食欲是一件很困难的事情,特别是面对美食,吃货们总会控制不住大吃特吃,结果把胃撑大后就发觉想要再瘦就很难了。不过,既要吃得好,又能减肥,还是有方法的。在浙江就有一位运动达人王泉,在把胃撑大后,用七天时间恢复正常饮食,然后轻松瘦了两公斤。有兴趣借鉴的姑娘们,可以参考她七天的食谱。

第一天

早午餐:香蕉一根+烤地瓜半条+水煮丝瓜、金针菇、玉米(无调味)+水煮蛋蛋白两个(蛋黄挑掉)

晚餐:烤地瓜半个+无油蔬菜汤

减肥第一天,她使用了网络上找到的地瓜排毒方法,后来发布在社交网站之后,有女孩说地瓜和香蕉都会胀气,所以要避免一起吃。



第二天

早餐:小蕃茄+生菜色拉+蒸红地瓜一条

午餐:古早味花生饼+无糖酸奶

晚餐:水煮丝瓜、金针菇、豆腐(无调味)+无油的凉拌黄瓜



第三天

早午餐:水煮青菜+水煮蚵仔+金针菇玉米豆腐汤(无调味)+不到半碗的糙米饭

晚餐:Muesli+芭乐+坚果

第四天、第五天

早午餐:优格 Muesli

晚餐:乌龙面+泡菜+一颗蛋+韩式炖饭(糙米饭半碗+玉米+金针菇+韩式辣酱一匙)



第六天

减肥第六天,自从瘦了1.5公斤后,体重进入停滞期。通常很多人在这时就会放弃,但她依旧告诉自己不能放弃,因为渡过了,就会瘦了。

早餐:优酪 Muesli

晚餐:泰式料理

第七天

早餐:优酪 Muesli

晚餐:PIZZA+色拉+三个小鸡腿+蛤蚧浓汤



减肥期间如果口渴就喝水,吃东西不要把自己吃到很撑,脑袋告诉自己“我已经饱了”时就该停下来。减肥食谱有些东西可能会有人觉得不好吃,但是王泉个人觉得很好吃,而且也不会让自己饿肚子。

就这样坚持七天的健康饮食,她一周总共瘦了2公斤,现在已经把原本撑大的胃给缩小了。不过开始正常饮食后,也得多注意,不让自己吃太饱,她说:“真心觉得减肥要减得快乐无负担,持之以恒才会瘦!”