

春季是孩子长个“黄金期”

抓住这3点,身高猛涨1年



俗话说“一白遮百丑,一矮毁所有”,孩子身高应该是家长最关心的问题,但是很多家长却不知道孩子的发育“黄金期”是在哪个阶段。

据世卫组织数据:在春季,孩子的生长速度是秋天的2-2.5倍,孩子的身高虽然有70%是由父母的基因决定,但是剩下的30%是可以通过后天的发育来填补的。阳春三月,草长莺飞,孩子也迎来发育的“黄金期”,家长们一定要把握好这段时间,用正确的方法,紧紧抓住孩子长高的关键时期,抓好3点,孩子身高或能猛涨1年。

保证孩子有健康的睡眠

孩子是否有一个健康的睡眠,对长高有很大的帮助,因为对于发育的一些激素很多时候都是在睡眠期间分泌旺盛,睡眠越足,孩子就更容易长高,据美国睡眠基金会在2015年做出的研究表明,孩子在睡眠期间,有2个时间段是对孩子长高有至关重要的作用:一个是晚上9点到凌晨1点,这个时间段的生长激素可以达到最高,约是白天的5-7倍,另外就是早上的6点前2小时,也会有一个小高峰。

所以家长尽量要让孩子保证一个健康的睡眠时间,若是睡眠不足,很容易影响生长激素的分泌,从而影响长个,不要因为学习或者是娱乐,而忽略了孩子的睡眠。

培养孩子运动爱好

有数据表明,有运动爱好的孩子,身高要比不爱运动的孩子高出4-8厘米,甚至更多,毫无疑问,运动也可以刺激生长激素的分泌,而且还能帮助孩子的骨骼、肌肉、关节发育。

家长可以根据自己孩子的实际情况来给他们选择合适的运动,一般来说,跑步或者有跳高的运动,都有利于孩子长个,比如打篮球、游泳、跳绳等,都是比较合适的运动,当然了,运动过程中也要控制时间和强度,时间20-40分钟为宜,过度运动非但帮助不大,而且还有可能伤害到孩子的骨骼,造成不必要的影

保证孩子营养充分

这一点也是最重要的,哪怕前面两点做得再好,若是日常的营养不够,孩子依然无法长高,平时给孩子的营养搭配要全面,除了一些维生素、蛋白质以外,也要注重一些微量元素的摄入,比如钙铁锌硒,所以这就代表给孩子的饮食一定要荤素搭配,不能只吃一种。

同时也需要让孩子少吃零食及高糖高盐的食物,这类食物除了会影响孩子脾胃消化以外,还会让孩子体重剧增,过于肥胖也会影响孩子长高。

● 关注孩子脾胃健康,对孩子长高也有帮助

做好前面3点,家长们也需要关注一下孩子的脾胃发育问题,要知道孩子的脾胃是否健康,决定着孩子的营养吸收,而孩子最常见的脾胃问题就是积食,积食的孩子往往食欲不振,光吃不长个,有口臭,晚上睡觉不安稳等情况。

积食的原因多半是与不健康的饮食有关,比如暴饮暴食,肉食吃太多等引起消化不良,所以家长们可以备上内金红果饮,里面含有化积食的鸡内金、沙棘、莱菔子,还含有开胃助消化的橘皮、山楂,以及健脾胃的山药跟高良姜,既能去积食,也可以帮助脾胃发育。

孩子积食少了,那么营养吸收就会变好,自然也就能发育好了。