

環境荷爾蒙

文 / 林詩婕

每逢放長假，就是孩子身高衝最快的時候，因為睡得飽又有時間去戶外活動，常常一開學，大家都拉長了好幾公分。父母總是期待自己的孩子在各方面的表現能夠優異，尤其身高外觀最容易展現「高人一等」。

因此父母在孩子的飲食上會特別用心準備豐富的餐點，只是高比例的外食，其實潛藏著隱憂。例如，如果忽略了食材和食品包裝的挑選，可能導致「環境荷爾蒙」悄悄入侵，讓孩子在生理上提早成熟，壓縮了身體成長的時間，反而容易長不高。

另外，如果吃得太營養導致過度肥胖，會間接影響骨板提早癒合，同樣會帶來反效果，孩子非但沒有又高又壯，還可能變得矮矮胖胖。

留意食材與包裝 避免環境荷爾蒙

臺北慈濟醫院小兒科蔡立平醫師表示，父母在努力為孩子準備餐點時，容易忽略環境荷爾蒙的影響。環境荷爾蒙指的是環境中的化合物有假性荷爾蒙，以致干擾細胞、組織、器官等的活動，造成女孩子早熟。食用塑膠杯裝的熱飲、保麗龍盒裝的便當、罐頭食品、微波加熱保鮮膜所



套住的飯菜、使用塑膠餐具、噴灑殺蟲劑等，都是生活中常會接觸到的環境荷爾蒙。它不只會阻礙孩子發育，對成人同樣有危害，包括男性不孕、懷孕媽媽肚裡的男寶寶出現女性化特徵、罹癌機率增加等。

孩子長不高的因素有許多，包括：遺傳、出生時體重太輕、生長激素缺乏、慢性疾病如腎臟病等，或是骨骼方面有問題等，不過也有可能只是比較晚熟而已。

從骨齡看身高 少吃零食遠肥胖

蔡醫師並提醒家長，能不能長得高除了先天遺傳有關係之外，其實另一個重要的因素就是運動。因為運動可以激發體內自行分泌生長激素，自然就容易長高，而且又能讓孩子更健康。

最終成人身高的判斷是以「骨齡」來評估，醫師會以左手腕的X光片看骨骼排列並予以分析。一般說來，正值發育期的孩子一年平均會長高四公分，男生的骨骼發育年齡是到十六歲、女生是十四歲以前成長最為迅速。可是如果孩子太早熟，骨齡比實際年齡還要大，例如七歲的女生已經有十歲的骨齡，她的成長時間就會被壓縮到只剩約四年能夠長高。另外，謠傳女性在懷孕生子前都還會長高，更是毫無根據的無稽之談。

孩子常吃零食，導致體重過重，肥胖細胞使內分泌系統混亂，不但容易讓孩子

變得早熟，脂肪也會使骨板癒合，比起過去社會裡，因「營養不良」而長不高的緣故，「營養過剩」反而是現代父母和孩子必須共同面對的課題。

營養均衡戶外運動 兒童好未來

雖然身高跟遺傳有直接關連，後天的努力還是有加分效果。營養均衡，能使身體各部位平衡發展；睡眠充足，能刺激生長激素分泌；多做運動，好處除了同樣能分泌生長激素外，戶外運動可以曬得到太陽，促進維他命D活化，幫助生長。

運動的類型，蔡立平醫師建議以「競爭性」的為佳，例如打籃球、游泳、跑步等。有此一說，小時候練舞或體操的孩子容易長不高，蔡立平醫師解釋道，這類型的運動跟競爭性的比，算是相對靜態，但絕不會因此而抑制孩子的身高，還是要從多方面評估才行。



■ 現在的兒童花在做著事情如：電視、電腦、電動的時間明顯偏多，父母應鼓勵子女多運動、把握時間曬太陽，讓身體健康精神好。