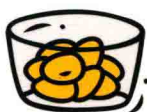
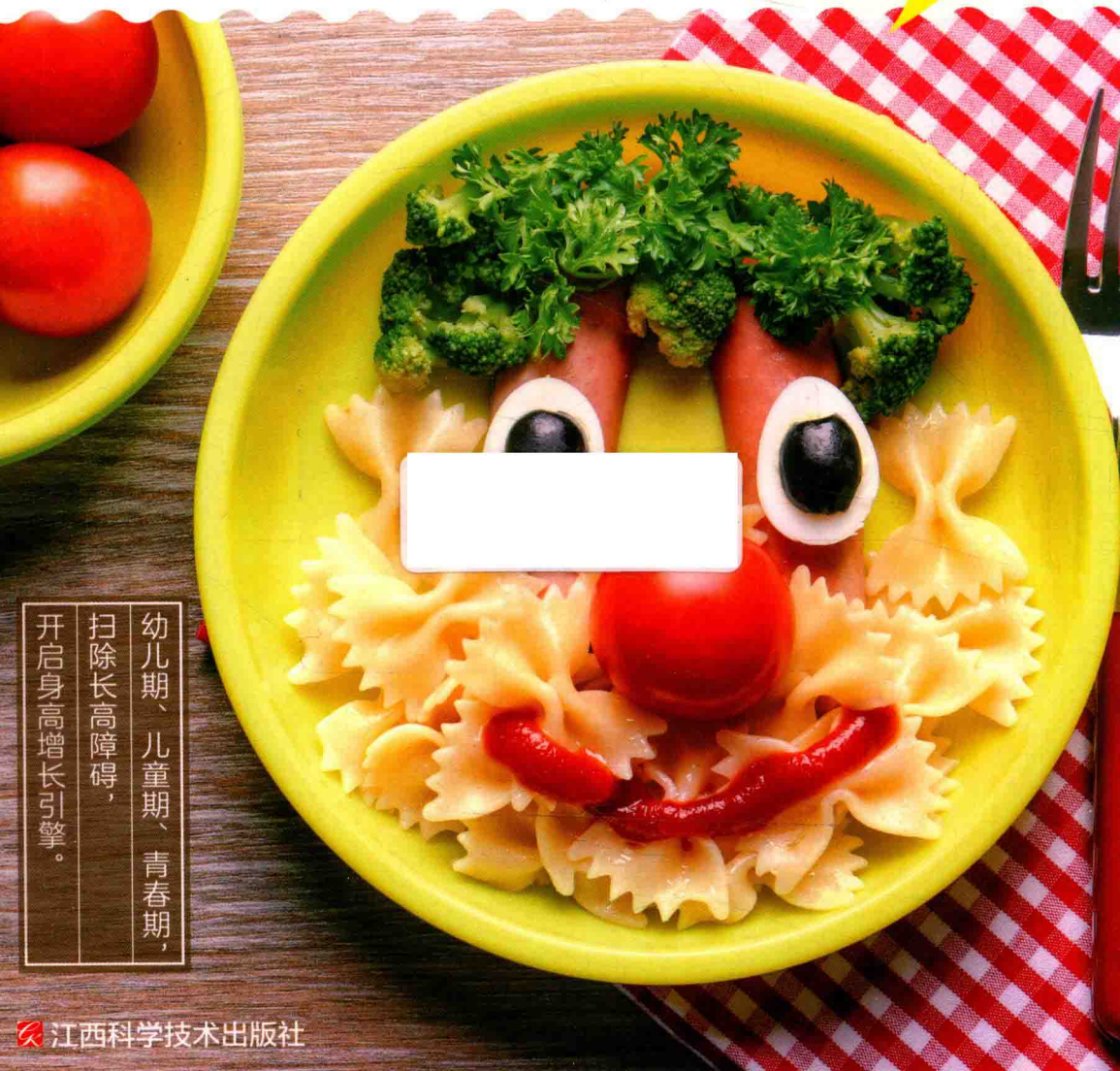


吃得好， 长得高



涵盖全面的营养食谱，
抓住孩子成长关键时期，
科学促进孩子成长。

孙晶丹 ◎ 主编



幼儿期、儿童期、青春期，
扫除长高障碍，
开启身高增长引擎。

吃得好，长得高



孙晶丹 ◎ 主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃得好, 长得高 / 孙晶丹主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5390-6446-8

I. ①吃… II. ①孙… III. ①青少年—营养卫生
IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第133738号

选题序号: ZK2018191

图书代码: B18092-101

责任编辑: 李智玉 周楚倩

吃得好, 长得高

CHI DE HAO , ZHANG DE GAO

孙晶丹 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	150 千字
印 张	15
版 次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6446-8
定 价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-354

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

Preface 前言

父母是孩子最好的医生，孩子是家里最好的传家宝，孩子的健康成长更是家庭关注的重中之重。

当今社会对身高美的标准是：女孩子“亭亭玉立”，包括两腿修长；男青年则要“伟岸英俊”。这种标准用行政和政治力量是无法驱散和改变的。如果仅仅是审美也就罢了，不幸的是身高标准渗透到社会各个领域，发挥着强大的作用，许多男女青年因身高被拒之门外。

毋庸讳言，父母们都希望自己的孩子有着高挑的身材。那么，如何才能实现这个美丽的愿望？身体高度能不能增高呢？回答是令人鼓舞的：人的身材是可以改变的。

要想长高，宝爸宝妈们就要多了解一些与身高、儿童生长发育有关的知识。孩子的身高不仅仅是因为遗传，还跟后天的环境（营养、饮食、睡眠、锻炼等）有关，所有家长们对孩子的身高应从小开始关注，把握好孩子长高的三个关键期：婴幼儿时期、儿童期、青春期。

“民以食为天”，我们的生活和吃是分不开的，孩子的成长发育亦然。本书为爸爸妈妈们介绍了多种天然食材的增高功效，既能保证孩子的安全健康，又能活泼长高。此外，我们还从孩子长高的各个方面入手，如孩子的饮食习惯、长高障碍、作息等，提供不同的健康长高食谱。与此同时，运动与经络按摩也能为孩子长高提供不小的助力。

相信在爸爸妈妈的关心爱护下，孩子的身高增长不再是难题。



Contents 目录

PART 1

长高也有科学依据

002 / 孩子身高的影响因素

002 / 遗传

002 / 骨骼

003 / 激素

004 / 营养

006 / 心理因素

006 / 不良饮食习惯

008 / 0~6岁儿童标准身高对照表

009 / 科学测量孩子的身高

010 / 评估孩子生长状况

011 / 儿童四季身高生长要点

011 / 春季长高饮食要点

012 / 夏季长高饮食要点

013 / 秋季长高饮食要点

014 / 冬季长高饮食要点

015 / 儿童长高饮食秘籍

015 / 儿童长高饮食秘籍之粗细搭配

015 / 儿童长高饮食秘籍之肉类选择

015 / 儿童长高饮食秘籍之蔬菜水果

015 / 儿童长高饮食秘籍之零食选择



PART 2

儿童长高食材全攻略

018 / 大米

019 / 红豆玉米饭

019 / 大米发糕

020 / 小麦

021 / 麦冬红枣小麦粥

021 / 小米双麦粥

022 / 小米

023 / 豌豆小米豆浆

023 / 韭菜小米炒鸡蛋

024 / 青豆

025 / 青豆奶油浓汤

025 / 土豆青豆泥

026 / 黄豆

027 / 黄豆马蹄鸭肉汤

027 / 黄豆糕

028 / 黑豆

029 / 黑豆小麦粥

029 / 黑豆烧排骨

030 / 蚕豆

031 / 剁椒蚕豆米

031 / 砂锅鲫鱼蚕豆汤

032 / 花菜

033 / 花菜炒鸡片

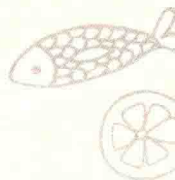
033 / 咖喱花菜

034 / 青椒

035 / 青椒回锅牛肉片

035 / 虎皮青椒





036 / 芥菜

037 / 芥菜干贝煲猪肚

037 / 芥菜叶拌千张

038 / 红枣

039 / 红枣南瓜麦片粥

039 / 红枣银耳露

040 / 山楂

041 / 山楂鱼块

041 / 山楂豆腐

042 / 草莓

043 / 草莓布丁

043 / 草莓西芹拌百合

044 / 海带

045 / 海带牛肉汤

045 / 海带拌银芽

046 / 紫菜

047 / 紫菜包饭

047 / 紫菜南瓜汤

048 / 银耳

049 / 绿豆银耳羹

049 / 紫薯银耳大米粥

050 / 木耳

051 / 木耳拌牛蒡

051 / 茼蒿木耳炒肉

052 / 鸭肉

053 / 粉蒸鸭肉

053 / 玉米炒鸭丁

054 / 鸽肉

055 / 豉油皇鸽

055 / 五彩鸽丝

056 / 兔肉

057 / 葱香拌兔丝

057 / 兔肉萝卜煲

058 / 猪肉

059 / 金黄猪肉三色卷

059 / 雪梨猪肉汤

060 / 鸡肝

061 / 软煎鸡肝

061 / 胡萝卜炒鸡肝

062 / 猪肝

063 / 猪肝米丸子

063 / 麻油猪肝

064 / 酸奶

065 / 酸奶草莓

065 / 酸奶蛋糕

066 / 奶酪

067 / 奶酪蛋卷

067 / 西红柿奶酪豆腐

068 / 牛奶

069 / 红薯牛奶

069 / 牛奶炒三丁

070 / 牡蛎

071 / 韭黄炒牡蛎

071 / 牡蛎煲猪排

072 / 海参

073 / 枸杞海参汤



073 / 香菇海参粥

074 / 虾米

075 / 虾米炒茭白

075 / 西瓜翠衣炒虾米

076 / 三文鱼

077 / 三文鱼沙拉

077 / 香煎三文鱼

078 / 榛子

079 / 榛子粳米粥

079 / 榛子腰果酸奶

080 / 鳕鱼

081 / 奶油鳕鱼

081 / 香菇蒸鳕鱼

082 / 虾皮

083 / 辣味虾皮

083 / 西蓝花虾皮蛋饼

084 / 鸡蛋

085 / 香菇鸡蛋砂锅

085 / 蛋白鱼丁

086 / 鸡肉

087 / 胡萝卜鸡肉饼

087 / 鸡蛋豆腐丸

088 / 牛肉

089 / 罗宋汤

089 / 清蒸牛肉丁

090 / 芝麻

091 / 黑芝麻核桃粥

091 / 黑芝麻山药饭

092 / 大白菜

093 / 鲜奶白菜汤

093 / 蒸肉末白菜卷



PART 3

把握关键期，保证膳食平衡

096 / 婴幼儿期长高特点：快速长高期

096 / 合理喂养

096 / 食物多样化

096 / 睡眠充足

097 / 婴儿期：吃得营养，长得高

097 / 蛋黄牛奶

097 / 玉米苹果酱

098 / 土豆稀粥

098 / 牛奶糊

099 / 红薯糊

099 / 油菜米汤糊

100 / 橘子稀粥

100 / 三文鱼泥

101 / 核桃糊

101 / 蛋黄豆腐碎米粥

102 / 牛奶紫薯泥

102 / 鳕鱼粥

103 / 土豆莲藕蜜汁

103 / 肉末碎面条

104 / 芝麻米糊

104 / 鸡肝粥

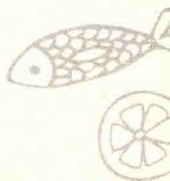
105 / 苹果奶昔

105 / 南瓜米汤

106 / 草莓苹果汁

106 / 鲜玉米糊

107 / 苋菜米汤



107 / 豌豆小米豆浆

108 / 幼儿期：吃得全面，长得高

108 / 小麦玉米豆浆

108 / 虾仁馄饨

109 / 莲子奶糊

109 / 粉蒸胡萝卜丝

110 / 草莓土豆泥

110 / 小白菜拌牛肉末

111 / 花生小米糊

111 / 枣泥肝羹

112 / 胡萝卜豆腐泥

112 / 麦粉红豆沙糊

113 / 元蘑骨头汤

113 / 蛋黄藕粉

114 / 松子银耳稀饭

114 / 土豆肉末粥

115 / 肉松鲜豆腐

115 / 鲈鱼粥

116 / 小米芝麻糊

116 / 牛奶西米露

117 / 鸡丁炒鲜贝

117 / 鸡肝软饭

118 / 枸杞蛋花粥

118 / 胡萝卜软饭

119 / 儿童期长高特点：平稳长高期

119 / 关注孩子每年的身高增长

119 / 预防孩子性早熟

119 / 多参与户外活动

120 / 学龄期：吃得健康，长得高

120 / 紫甘蓝芹菜汁

120 / 猪血豆腐

121 / 草鱼干贝粥

121 / 清炖黄颡鱼

122 / 排骨酱焖藕

122 / 菠菜吐司

123 / 冬瓜红豆汤

123 / 红珠肉丸

124 / 双椒鸡丝

124 / 美味蛋皮菜饭卷

125 / 奶油炖菜

125 / 三鲜冬瓜盅

126 / 山药木耳炒核桃仁

126 / 蒸藕夹



127 / 彩椒山药炒玉米
 127 / 柠檬炒肉丝
 128 / 春笋仔鲍炖土鸡
 128 / 三鲜鸡腐
 129 / 板栗燕麦豆浆
 129 / 双菇粉丝肉片汤
 130 / 清蒸开屏鲈鱼
 130 / 红枣山药炖猪脚
 131 / 春笋叉烧肉炒蛋
 131 / 花生牛肉粥
 132 / 乌梅茶树菇炖鸭
 132 / 南瓜拌饭
 133 / 凉瓜海蜇丝
 133 / 鱿鱼蔬菜饼
 134 / 可乐猪蹄
 134 / 开心果西红柿炒黄瓜
 135 / 小炒刀豆
 135 / 嫩牛肉胡萝卜卷
 136 / 上海青海米豆腐羹
 136 / 五彩鸡米花
 137 / 爆素鳝丝
 137 / 豆腐狮子头
 138 / 牛肉南瓜汤
 138 / 奶香水果燕麦粥
 139 / 白萝卜冬瓜豆浆
 139 / 南瓜花生蒸饼
 140 / 糖醋菠萝藕丁
 140 / 菠菜小银鱼面
 141 / 红烧小土豆
 141 / 彩虹炒饭

142 / 青春期长高特点：生长高峰期

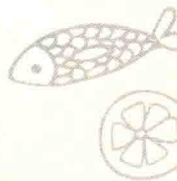
142 / 关注孩子发育后的身高突增
 142 / 睡眠、运动帮助孩子长得更高
 142 / 为孩子减压

143 / 青春期：吃得恰当，长得高

143 / 香酥刀鱼
 143 / 四喜蒸苹果
 144 / 茶树菇炒鸡丝

144 / 苦瓜玉米粒
 145 / 草菇花菜炒肉丝
 145 / 西红柿青椒炒茄子
 146 / 莲藕菱角排骨汤
 146 / 南瓜烧排骨
 147 / 蒸肉丸子
 147 / 黄豆焖鸡翅
 148 / 西葫芦炒肚片
 148 / 糟熘鱼片
 149 / 西蓝花炒鸡脆骨
 149 / 豉香葱丝鳕鱼
 150 / 银鱼蒸粉藕
 150 / 蒸鱼蓉鹌鹑蛋
 151 / 鸡蛋木耳粥
 151 / 南瓜枸杞燕麦豆浆
 152 / 清味莴笋丝
 152 / 娃娃菜煲
 153 / 豌豆炒牛肉粒
 153 / 韭菜花炒虾仁





PART 4

养成良好的饮食习惯

156 / 科学合理安排孩子的一日三餐

156 / 早餐

156 / 午餐

156 / 晚餐

157 / 早餐推荐

157 / 全麦话梅吐司

158 / 麦香馒头

159 / 紫薯麦片粥

160 / 松花蛋黑米豆浆

161 / 蔬菜炒面

162 / 中餐推荐

162 / 水煮猪肝

163 / 四喜豆腐

164 / 芝麻酱菠菜拌饭

165 / 扁豆西红柿沙拉

166 / 茭白鸡丁

167 / 鲫鱼豆腐汤

168 / 晚餐推荐

168 / 板栗烧鸡翅

169 / 煎土豆丝饼

170 / 三文鱼寿司

171 / 黄金包白玉

172 / 蛋包饭

173 / 莴笋炒回锅肉





PART 5

扫除长高障碍

176 / 厌食

- 177 / 三丝白菜炖
- 177 / 鱼香西红柿过江
- 178 / 珊瑚鱼条
- 178 / 竹荪排骨汤
- 179 / 北极贝蒸蛋
- 179 / 番茄酱鸡翅

180 / 消化不良

- 181 / 白及荸荠煮萝卜
- 181 / 蓝莓山药泥
- 182 / 红糖大麦缸豆粥
- 182 / 松子香菇
- 183 / 玉米胡萝卜汤
- 183 / 虾酱芋头

184 / 寄生虫病

- 185 / 鱿鱼炒三丝
- 185 / 焗烤南瓜饭
- 186 / 蒜香豉油菜心
- 186 / 薄荷椰子杏仁鸡汤
- 187 / 使君子蒸肉
- 187 / 白果薏米粥

188 / 佝偻病

- 189 / 酥炸香椿
- 189 / 黄芪鳝鱼汤
- 190 / 杜仲枸杞骨头汤
- 190 / 拔丝莲子
- 191 / 山药羊骨粥
- 191 / 椰奶花生汤

192 / 贫血

- 193 / 干贝炖鸡汤
- 193 / 五味子炖猪肝
- 194 / 鸡汁粥
- 194 / 菊花鲈鱼
- 195 / 韭菜炒羊肝
- 195 / 上海青扒口蘑

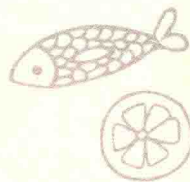
196 / 湿疹

- 197 / 罗汉果红米粥
- 197 / 薏仁饮
- 198 / 西瓜绿豆粥
- 198 / 苦参鸡蛋
- 199 / 将军蛋
- 199 / 荷兰豆炒墨鱼

200 / 肥胖病

- 201 / 西葫芦鸡丝汤





201 / 凉拌佛手瓜

202 / 泽泻冬瓜汤

202 / 木耳黑豆浆

203 / 雾霾

204 / 自制豆腐脑

204 / 芥蓝百合

205 / 韭菜炒猪血

205 / 鸭血粉丝汤

PART 7 运动全攻略

220 / 运动长高方法

220 / 婴儿的运动

221 / 幼儿的运动

222 / 学龄前儿童的运动

223 / 学龄期儿童的运动

224 / 青少年的运动

225 / 经络助高

226 / 助睡眠

227 / 促食欲

228 / 长骨骼



PART 6 养成良好的作息

208 / 长高的关键

209 / 紫薯葵花籽吐司

210 / 小米红枣粥

211 / 核桃年糕汤

212 / 羊肉炒面

213 / 黑豆红枣枸杞豆浆

214 / 核桃花生双豆汤

215 / 酱焖四季豆

216 / 蜂蜜玉米汁

217 / 安神补脑粥



长高也有科学依据

宝宝的身高不仅仅是由遗传决定的，
遗传只是给宝宝生长发育提供了一个可能性，
后天的环境对宝宝生长发育的影响才是最大的。
宝爸宝妈们应熟知宝宝生长发育所需的各种因素，
了解宝宝四季长高饮食要点，
通读宝宝长高的饮食秘籍，
才能在宝宝的生长发育过程中，
用最专业的态度，
做最正确的食物，
在宝宝长高的时期，
助宝宝一臂之力，
让宝宝吃得好、
长得高。



孩子身高的影响因素

医学上将身高处于同性别、同年龄正常健康儿童生长曲线第3个百分位数以下，或者低于2个标准差者，称为身材矮小。家长可通过以下方式，更为简单直接地判断孩子是否身材矮小：如果孩子在班上按身高站队时站前3个，或2岁之后每年身高增长低于5厘米，或一个尺码的衣服、鞋子穿几年都不小，则应为身材矮小。

影响孩子身材矮小的因素很多，大致包括以下几个方面：

1 遗传

遗传基因对孩子的身高有着不容否认的重要作用，孩子生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受父母双方遗传因素的影响。一般来说，高个子的父母所生的孩子的身高要比矮个子的父母所生同龄孩子的身高要高一些。但是遗传并不是身高的决定性因素。

2 骨骼

从人体形态学的角度来说，人是依靠骨骼尤其是长骨（手臂、大腿、小腿等四肢均属于长骨，手指头、脚趾头则属于短骨）的生长来长高的，也就是说长骨的长度越长，身高越高。长骨由骨干和骨骺组成，骨干和骨骺之间是干骺端，干骺端的软骨逐渐增生、分化、骨化，使长骨长长，人也随之长高。

人体的骨骼生长自胎儿期就已经开始了，婴儿期长骨生长最为明显，但是到了青春期，长骨的生长速度会减慢，至成年骨骺完全闭合，骨骼不能再纵向生长，身高也随之停止增长。一般女孩的骨骺在18~20岁完全闭合，男孩的骨骺在20~22岁完全闭合，极少数能延迟到25岁左右。可见，长骨骺板软骨的生长是人体长高的基础。



3 激素

大脑垂体中深藏着一种可以影响人体长高的因素——激素。这些神秘激素只有当孩子开始生长发育时，才会发挥它们的作用。与身高关系密切的激素有生长激素、甲状腺素、肾上腺激素和胰岛素。

生长激素：生长激素是脑垂体分泌的一种特殊蛋白质，主要受下丘脑产生的生长激素释放素调节。通常，孩子进入熟睡后的一两个小时内，生长激素分泌量达到最高峰。

生长激素通过刺激肝脏产生生长介素，间接促使骨骼软骨形成，进而使躯体增长。同时，生长激素还能促进新陈代谢和蛋白质的合成，增强肠道对食物中钙、磷等成分的吸收利用，强化骨骼。此外，生长激素能提升脑部神经传递素的浓度，强化反应力、神经敏锐度以及记忆力等。生长激素是促进骨骼和器官生长的最主要激素，是刺激生长因子的动力。生长激素分泌得多，孩子就长得快；生长激素分泌持续的时间越长，孩子就长得越高。生长激素在孩子长高的过程中有着无可取代的作用，但遗憾的是生长激素只在儿童期（学龄前期和学龄期）和青春期分泌较多，随着年龄的增长，生长激素的分泌会日益减少。

甲状腺素：顾名思义就是甲状腺分泌的激素。甲状腺是藏在人颈部两侧的小腺体，受脑垂体分泌的促甲状腺控制。甲状腺素可直接作用于骨细胞，促进骨的再塑造活动，使骨吸收与骨生成同时加快，进而促进骨骺端软骨骨化，最后与骨干融合。

如果生长发育期的儿童甲状腺素分泌太少，会导致发育缓慢、长骨生长迟缓，骨骺不能及时闭合，以致身材矮小、脑部发育障碍。如果孩子甲状腺素分泌过多，会情绪亢奋、精力充沛，严重者可能出现甲亢。

肾上腺激素：在下丘脑的指挥下，肾上腺皮质会分泌性激素，性激素包括雄性激素和雌性激素。不论男孩还是女孩，体内既有雄性激素，又有雌性激素，男女体内两性激素分泌是否正常，都会影响正常的生长发育，直接关系到孩子未来的身高。青春发育期，肾上腺激素对骨骼的成熟速度起决定性作用。

雄性激素是由肾上腺皮质产生的脱氢表雄酮转化而



来。其中，睾酮不仅会促进骨骼合成，维持骨质密度和强度，还能促进蛋白质的合成；雌激素除了可以促进女孩第二性的发育，还能促进钙在骨骼中的沉淀，具有加速骨骼成熟、决定骨骼最终融合的作用。如果青春期的男孩缺乏雌激素或雌激素受体，会出现骨骼到成年不愈合、身高过度增长的情况；如果女孩雌激素分泌过早过多，则会导致钙沉积过多，骨骼闭合加快，生长停滞。

胰岛素：人体内的胰岛素，主要作用是调节人体内糖类、脂肪、蛋白质等的代谢。在孩子生长的旺盛期，胰岛素具有促进生长激素分泌的作用。此外，胰岛素可促进蛋白质的合成，为孩子生长发育提供充足的营养。然而，当胰岛素分泌不足或受体异常时，则会引起儿童体内糖代谢异常，进而导致孩子生长速度变缓、身材矮小。

4 营养

碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水，被称为维持机体正常生长发育和新陈代谢、保持健康的“七大武器”。对孩子的骨骼生长来说，最为重要的是蛋白质、维生素和矿物质中的钙、锌。

蛋白质：蛋白质被誉为“生命的第一要素”，是一切细胞的主要成分。孩子需要蛋白质形成肌肉、血液、骨骼、神经、毛发等，成人需要它更新组织、修补损伤和老化的机体。蛋白质在促进孩子健康成长、长高方面具有举足轻重的地位。

人体的骨骼、大脑、血液、内脏等组织都是由蛋白质组成；对孩子生长发育起重要作用的各种激素，也都是由蛋白质及其衍生物组成；参与骨细胞分化、骨形成、骨的再建和更新等过程的骨矿化结合素、骨钙素、人骨特异生长因子等物质，也均为蛋白质所构成；



此外，蛋白质还是维持人体正常免疫功能、神经系统功能所必需的营养素。所以，蛋白质是骨骼生长发育的重要支柱。

维生素：维生素是维持人体健康所必需的一类营养素，通常不能在体内合成，或者合成的量难以满足机体的需要，必须由食物供给。尽管它们既不是构成机体组织的原料，也不是体内供能的物质，但是在调节物质代谢和促进生长发育、维持生

理功能等方面却发挥着重要的作用。与人体骨骼的形成和生长关系密切的有维生素 A、维生素 D、维生素 C。

维生素 A 是人体必需的营养素，是人体生长的要素之一，对人体细胞的增殖和生长有着重要的作用。其与骨骼软骨的成熟有关，能促进蛋白质的生物合成和骨细胞的分化，是孩子骨骼发育不可缺少的重要营养素。当儿童体内缺乏维生素 A 时，会减缓骨骼软骨细胞的成熟，导致生长迟缓；而维生素 A 摄入过量，又会加速骨骼软骨细胞的成熟，导致骨骼板软骨细胞变形加速，骨骼板变窄，甚至早期闭合，阻碍孩子长高。

维生素 D 是与身高密切相关的脂溶性维生素，也是人体所必需的营养素。维生素 D 在人体骨骼生长中的主要作用是调节钙、磷的代谢，通过维持血清钙、磷的平衡，促进钙、磷的吸收和骨骼的钙化，维持骨骼的正常生长，进而长高。如果体内缺乏维生素 D，骨骼对钙、磷的吸收与沉积则会减少，出现佝偻病或软骨症，使孩子身材矮小。但是，维生素 D 摄入过多会使肠道对钙、磷的吸收增加，对甲状腺抑制作用增强，使血钙增加，引起骨硬化。给孩子补充维生素 D 的最好途径是多晒太阳。

维生素 C 是从食物中获取的水溶性维生素，对胶原质的形成很重要，也是骨骼、软骨和结缔组织生长的主要要素。同时，其还能促进儿童生长发育、提高免疫力和大脑灵敏度。当体内维生素 C 缺乏时，骨细胞间质会形成缺陷而变脆，进而影响骨的生长。

钙：钙是人体内含量较高的矿物质，占人体体重的 1.5% ~ 2%。骨骼是钙沉积的主要部位，人体内约 99% 的钙集中于骨骼中。因此，钙是构成骨骼的主要成分，也是骨骼发育的基本原料，孩子长高与钙的吸收有着直接的关系。

孩子身高增长的过程实质上是骨骼发育生长的过程，而骨骼的生长本身就是骨骼钙化的过程，加之孩子处于生长发育期，对钙的需求量大，一旦钙摄入不足，骨骼的生长发育就会变缓，形成佝偻病、“X”或“O”形腿，导致身材矮小。但倘若长期补钙过量，则可能导致软骨过早钙化，骨骺提早闭合，长骨的发育受到影响，而骨中的钙含量过多，还会使骨质变脆，易发生骨折。因此，给孩子补钙也要适量。

锌：锌是人体主要的必需微量元素之一，主要存在于制造激素的原料——蛋白质和酶

