



長高關鍵

拒絕糖飲及甜食 多喝白開水

孩童的骨骼與肌肉發育關鍵在於生長激素！
 大量糖飲甜食將使生長激素當機，導致長不高！
 每天喝足白開水滿足身體需求！

糖飲甜食影響長高



正餐吃不下，攝取不到成長所需營養素

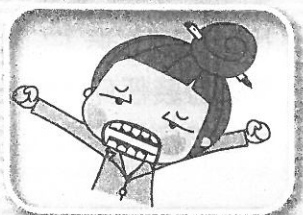


生長激素作用下降，使骨骼肌肉發育不良



肥胖後，造成性早熟骨齡增加而長不高

含糖飲甜食壞處



蛀牙



肥胖



營養失調



正餐吃不下



焦慮



易怒



誘發過動



注意力不佳

含糖加工品

- 果汁 · 調味乳 · 汽水 · 沙士 · 手調飲料 · 冰淇淋 · 奶昔 · 雪糕 · 聖代類 · 冰棒 · 冰沙 · 剉冰 · 餅乾 · 蛋糕 · 西點派 · 糖果 · 巧克力 · 甜湯 · 果凍 · 布丁等

