



# 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！  
大量糖飲甜食降低生長激素作用，導致長不高！  
飲用充足的白開水滿足身體需求！

### 糖飲甜食影響身高



正餐吃不下，  
攝取不到成長所需營養素



骨骼肌肉發育不良



肥胖恐造成性早熟  
骨齡增加影響成長

### 糖飲與甜食壞處



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

