

长高奶粉线上热销 真有神奇效果？

专家：盲目“追高”不如科学养育

记者 李姝文/图

在当今社会，儿童的身高发育问题日益受到家长们的关注，都希望自己的孩子拥有“大长腿”“1米88”。与之相应的是，市场上涌现出不少宣称能“帮助儿童长高”的奶粉产品。随着短视频购物平台的流行，打着长高旗号的奶粉直播销售十分火爆，且价格普遍偏高。那么，这些产品是确有实效，还是“智商税”？记者近日就此展开了深入调查。

某超市内的奶粉区。



A

孩子个头矮家长心焦虑

银川市民杨女士的儿子今年8岁，从小体弱多病，身材瘦小，儿子身高问题成了她的一块心病。尤其是上小学后，和班里其他男孩一比，差距很明显。杨女士苦笑着说，她带孩子看过西医和中医，检查结果显示孩子没什么问题，但她作为家长还是很焦虑。

大数据似乎最懂老母亲的心，各短视频平台经常给她推送各种儿童生长奶粉广告。半年前，杨女士决定试一试，经过多方对比，最终在网上购买了一款热销的儿童长高奶粉。她让孩子每天早上或晚上喝一杯，还额外补充钙片、蛋白棒等营养品。除了调整饮食，她还给孩子报了游泳班加强锻炼。

杨女士坦言，这些长高奶粉更像是厂家的噱头，其实就是营养均衡一些。但她考虑到孩子中午、晚上都在托管班吃饭，为了让营养跟得上，她还是坚持让孩子喝这款奶粉。“每个月还给孩子买奶粉、钙片、鱼肝油、营养棒，这些开支要七八百元。”最近，杨女士又担心孩子“补过头”会导致性早熟，便把每天喝一次奶粉改为隔天喝一次。

市面上有无此类长高奶粉？价格如何呢？记者带着疑问来到新华百货超市，在婴幼儿奶粉区的货架上，摆放着君乐宝、飞鹤、伊利、雀巢等品牌的儿童成长配方奶粉。这些产品价格从98元到359元不等，部分参与促销活动。产品适用年龄标注得很清晰，有的针对3~6岁儿童，有的则适合6~12岁儿童。值得注意的是，这些产品包装上均未出现“长高”字样，销售区域也没有相关宣传标语。

B

长高奶粉线下低调线上狂飙

当记者询问哪款奶粉有助于长高时，销售人员表示：“专门宣传奶粉增高是不现实的，这毕竟是食品，只要保证营养均衡，孩子自然就会长高。”她还补充道，3至4岁儿童可以选择儿童奶粉，年龄更大的孩子更适合学生奶粉。

然而在某短视频平台，记者发现了截然不同的宣传方式。在旗舰推荐榜上，某知名品牌的高个子学

生高钙营养奶粉赫然在列，主播宣传语极具吸引力：适合个头偏矮、不爱运动、学业繁重胃口不好的孩子，抓住6~18岁成长黄金期。该产品宣称添加了“生牛乳高个子因子”，富含DHA、铁、锌和6亿活性益生菌，且不含蔗糖。据称每日两杯相当于3.3杯普通牛奶的营养价值。产品规格为700g/盒(28条)，两盒售价169.8元，另赠2条试饮装。

该短视频平台商城排行榜首位的是某知名品牌的一米八八儿童成长配方奶粉，宣称“专为3~15岁儿童量身打造”。其包装类似速溶咖啡，每袋12条共300g。产品特别强调每100g含1500mg以上原生赖氨酸，并添加CPB初乳碱性蛋白粉，以及维生素D、维生素K和钙的组合。建议每次1条兑200ml温水，每日1~2杯。两袋售价398元(赠送2条试喝装)，按每日2条计算，仅够12天用量，月消费约达1000元。

C

生长所需营养从食物中获取即可

关于长高奶粉是否真的有效，银川市妇幼保健院儿童保健部部长兼儿科主任张静给出了专业解答。她指出，这类奶粉通常会宣传含有伽马氨基丁酸等成分，虽然这些物质确实是生长发育所需的营养素，但在食品中很难提纯到有效浓度。目前市场上很多产品只是打着褪黑素、叶黄素、DHA等营养素的旗号进行营销。

“实际上这些营养素完全可以通过日常饮食获取。只要孩子保持良好生活习惯，并不需要额外补充。”她坦言，市面上的这些产品优劣难辨，实际效果也无法确定，而且保健品都含有一定添加剂，这些添加剂可能导致孩子肝肾功能损伤、甲状腺功能异常，甚至引发性早熟。

“缺什么补什么，缺什么治什么，不建议家长盲目给孩子进补。”张静特别提醒，儿童生长发育是一个系统工程，不仅包括身高增长，还涉及体重发育、智力运动发展和性成熟等多个方面。不同年龄段需要关注的重点也不同：3岁前要保证充足睡眠和营养摄入；3岁后应重点关注智力开发；8岁后则要重视青春期发育管理。

D

盲目“追高”不如科学养育

“孩子的身高70%取决于遗传因素，在排除疾病的前提下，不应强行干预身高发育。”张静表示，即便孩子确诊为矮小症，是否需要药物治疗也需要慎重。对于4至5岁确诊的患儿，建议早发现、早诊断、早干预，干预包括药物、饮食、运动和心理等多方面的措施。

张静说，家长常见的误区是过分依赖配方奶粉的营养成分，其实纯牛奶就能够补充大龄儿童所需的蛋白质。“所谓生长奶粉更多是营销概念，并非不能喝，但不要期待有什么神奇效果。关键还是要保证均衡饮食，包括蔬菜、水果和纤维素等。”张静特别提醒家长要培养孩子健康的饮食习惯。她指出，当前流行的奶茶、奶油蛋糕、汉堡等高热量食品对儿童健康不利，尤其是8至9岁的女孩，过多摄入可能导致性早熟。“现在女孩初潮普遍提前到小学五年级左右，这与不良饮食习惯密切相关。”

张静告诉记者，促进生长的关键因素是人体自身分泌的生长激素。“生长激素分泌有两个高峰期，第一个在晚上11点至凌晨1点，第二个在凌晨4点至5点，因此保证孩子整晚充足睡眠至关重要。”张静说。



资料图片