

สูงได้ ไม่ใช่แค่กรรมพันธุ์

สูตร(ไม่) ลับ โตทันเพื่อน สูงทันใจ



คุณแม่ข้างบ้าน เขียน

สูงได้ ไม่ใช่แค่กรรมพันธุ์

เขียน: คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-589-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2568

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปปี๋ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

“เรื่องสูง...ไม่ใช่เรื่องโชค แต่เป็นเรื่องที่พ่อแม่ช่วยได้”

“ลูกหนูจะสูงทันเพื่อนมั๊ยคะหมอ?”

“พ่อสูง 180 แม่สูง 160 ลูกจะสูงเท่าไรคะ?”

“กินนมแล้วจะสูงจริงไหม?”

คำถามแบบนี้เกิดขึ้นเสมอในหมู่พ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะ ‘ความสูง’ กลายเป็นสิ่งหนึ่งที่ทุกบ้านให้ความสำคัญมากขึ้น ไม่ใช่เพียงเพราะภาพลักษณ์ แต่เพราะความสูงส่งผลต่อความมั่นใจ โอกาสในการเล่นกีฬา แม้กระทั่งโอกาสทางอาชีพบางสาย

หนังสือเล่มนี้เกิดจากคำถามในใจของพ่อแม่ ที่อยากให้ลูก “โตทันเพื่อน สูงทันใช้” เราได้รวบรวมปัจจัยที่ “ส่งเสริมความสูง” ไว้อย่างครบถ้วน ตั้งแต่เรื่องอาหาร การนอน การออกกำลังกาย ไปจนถึงฮอร์โมน ความเครียด และความเข้าใจผิดที่ทำให้เด็กหลายคนพลาดโอกาสสูงสุดที่ร่างกายจะให้ได้

อ่านเล่มนี้จบ คุณจะเข้าใจว่า ความสูงนั้น “ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์เพียงอย่างเดียว” แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทำทุกวัน และพ่อแม่ก็มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในเส้นทางการเติบโตนี้

ด้วยความหวังและความเข้าใจ

คุณแม่ข้างบ้าน

สารบัญ

บทที่ 1: ความสูงนั้นสำคัญไฉน	6
● ภาพรวมของความสูงกับพัฒนาการ ● ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับความสูง ● ความสูงกับความมั่นใจในเด็ก	
บทที่ 2: กรรมพันธุ์และความหวัง	20
● พ่อแม่สูง - ลูกจะสูงเสมอไหม? ● สูตรคำนวณส่วนสูงโดยประมาณ ● จุดเติบโตของร่างกาย (Growth Plate) ● จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกยังมีสิทธิ์สูงอีก? ● การตรวจ Bone Age คืออะไร	
บทที่ 3: โภชนาการ : พื้นฐานของความสูง	37
● สารอาหารที่จำเป็น: แคลเซียม โปรตีน สังกะสี วิตามินดี ฯลฯ ● เมนูช่วยเพิ่มความสูง ● อาหารที่ขัดขวางการเจริญเติบโต ● เทคนิคชนลูกลดของหวานแบบไม่บ่น ● สูตรขนมเสริมความสูง	

บทที่ 4: หลักการคือหลับโต	68
• ฮอโมนการเจริญเติบโตทำงานตอนหลับ • เคล็ดลับการนอนให้หลับลึก • จัดตารางชีวิตให้สนับสนุนการนอน	
บทที่ 5: การออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความสูง	86
• กีฬาที่ส่งเสริมความสูง • ระยะเวลาและความสม่ำเสมอ • การยืดเหยียดกับกระดูกยาว	
บทที่ 6: ปัจจัยแฝงที่ขัดขวางความสูง	101
• ความเครียดสะสมในเด็ก • หน้าจอและการนั่งนานเกินไป • ภาวะขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง	
บทที่ 7: โตให้เต็มศักยภาพ ด้วยพลังของพ่อแม่	115
• วิธีติดตามพัฒนาการทางความสูงของลูก • การเสริมแรงทางใจ (Positive Reinforcement) • พ่อแม่ = เพื่อนร่วมทางแห่งการเติบโต	

บทที่ 1

ความสูงนั้นสำคัญไฉน

“ลูกจะสูงไหมคะหมอ?”

“ทำยังไงดี ลูกเตี้ยกว่าเพื่อนทั้งห้องเลยคะ”

“จริงมั๊ยคะ กินนมแล้วจะสูง?”

คำถามเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเล็กสำหรับพ่อแม่จำนวนมาก เพราะในยุคนี “ความสูง” ไม่ได้เป็นแค่เรื่องรูปร่างภายนอก แต่กลายเป็นเรื่องของความมั่นใจ โอกาส และการใช้ชีวิตของลูกในระยะยาว

ก่อนอื่น อยากชวนเรามอง “ความสูง” ให้ลึกกว่าตัวเลขเซนติเมตรบนกำแพงบ้าน เพราะความสูงของเด็กเป็นเหมือนภาพสะท้อนของหลายสิ่งในชีวิต เช่น

- สุขภาพโดยรวม
- โภชนาการที่ได้รับ
- พฤติกรรมการนอน

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- ความสมดุลของฮอร์โมน
- แม้กระทั่งสุขภาพจิตในบางกรณี

เด็กที่สูงสมวัย มักจะเป็นเด็กที่มีพื้นฐานร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมดุล เพราะการเจริญเติบโต “ที่ดี” ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ แต่เป็นผลลัพธ์ของการดูแลอย่างรอบด้าน

ได้เลยค่ะ ต่อไปนี้คือต้นฉบับบทความในหัวข้อ “ภาพรวมของความสูงกับพัฒนาการ” ภาษาจะเป็นกันเอง เข้าใจง่าย สไตลล์อบอุ่น มีอาชีพ เหมาะสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่อยาการู้ลึกแต่ไม่ยากเครียดค่ะ

ภาพรวมของความสูงกับพัฒนาการ

“ความสูง” ไม่ใช่แค่เรื่องของภาพลักษณ์...แต่คือสัญญาณหนึ่งของสุขภาพที่ดี

เมื่อลูกเติบโตขึ้นทุกวัน พ่อแม่จำนวนไม่น้อยจะคอยจดความสูงบนผนังบ้านไว้เหมือนบันทึกเวลา และใช้คะ ตัวเลขเหล่านั้นไม่ได้บอกแค่ว่า “ลูกสูงเท่าไร” แต่ยังบอกได้ถึง “พัฒนาการของลูกกำลังเดินหน้าอยู่หรือไม่”

ความสูงคือผลลัพธ์ของกระบวนการมหัศจรรย์

การที่เด็กคนหนึ่ง “สูงขึ้น” นั้น ไม่ใช่แค่เพราะ “กินนมเยอะ” หรือ “พ่อแม่สูง” แต่เกิดจากการทำงานร่วมกันของหลายระบบในร่างกาย เช่น

- ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System) ที่ผลิตฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone)
- ระบบโครงสร้างกระดูก ที่มีแผ่นการเจริญเติบโต (Growth Plate) ซึ่งยังเปิดอยู่ในช่วงวัยเด็กถึงวัยรุ่น
- ระบบการย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหาร ที่นำโปรตีน แคลเซียม และวิตามินต่างๆ มาใช้สร้างกระดูก
- ระบบการนอน ที่ช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนในช่วงหลับลึก

เมื่อระบบทั้งหมดนี้ทำงานประสานกันได้ดี เด็กก็จะ “โต” ในจังหวะที่เหมาะสม ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป และไปได้ถึงศักยภาพสูงสุดที่ร่างกายเขาจะไปถึงได้

ช่วงเวลาทองของความสูง

เด็กไม่ได้สูงเท่ากันทุกปีค่ะ มีช่วงที่เรียกว่า Growth Spurt หรือ “ช่วงพุ่งพรวดของความสูง” ที่เด็กจะสูงแบบชัดเจนภายในเวลาสั้นๆ โดยช่วงสำคัญมีอยู่ 3 ระยะ:

1. ช่วงทารก (0–2 ปี)

เป็นช่วงที่ร่างกายโตเร็วมาก เด็กบางคนสูงขึ้นเดือนละ 2–3 เซนติเมตร

2. ช่วงก่อนวัยเรียน (3–6 ปี)

ช่วงนี้ความสูงจะเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 5–7 ซม. ถือว่าโตอย่างสม่ำเสมอ

3. ช่วงวัยรุ่น (9–15 ปี โดยเฉลี่ย)

เป็นช่วงพีคที่สุด เด็กบางคนอาจสูงขึ้นได้ถึง 10–12 ซม. ใน 1 ปี!

หากเราดูแลลูกในช่วงนี้ให้ดี ให้สารอาหารเพียงพอ นอนหลับลึก และออกกำลังกายเหมาะสม ลูกจะสามารถ “ใช้เต็มบุญทางกรรมพันธุ์ได้เต็มที่” และโตถึงส่วนสูงสูงสุดตามศักยภาพที่ร่างกายเขาสร้างได้

ตัวเลขบอกอะไร?

โดยทั่วไป เด็กไทยมีเกณฑ์ความสูงเฉลี่ยต่อปีที่แพทย์ใช้ติดตามพัฒนาการ เช่น

- เด็กชายอายุ 6 ปี ควรสูงราว 115 ซม.
- เด็กหญิงอายุ 10 ปี ควรสูงราว 135 ซม.

- ถ้าช้าหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ยมาก อาจมีสัญญาณของภาวะเจริญเติบโตช้าหรือปัญหาทางสุขภาพ

แต่ไม่ต้องตกใจไปค่ะ ตัวเลขเหล่านี้เป็น “แนวทาง” ไม่ใช่ “คำพิพากษา” สิ่งที่เราควรดูควบคู่กันคือ อัตราการเติบโต เช่น

- ลูกสูงขึ้นปีละกี่เซนติเมตร
- ตัวเท่าเดิมติดต่อกันหลายปีหรือไม่
- เตี้ยกว่าเพื่อนแต่ยังโตต่อเนื่อง ก็อาจยังไม่มีอะไรน่ากังวล

ความสูงสะท้อนสุขภาพ...มากกว่าที่คิด

เด็กที่ไม่สูง หรือโตช้ากว่าปกติ อาจมีสาเหตุซ่อนอยู่ เช่น

- ภาวะขาดสารอาหารเรื้อรัง
- การนอนหลับไม่เพียงพอ
- โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ เช่น ขาดฮอร์โมนการเจริญเติบโต
- ภาวะเครียดสะสม หรือมีบรรยากาศครอบครัวที่ตึงเครียด

ดังนั้น การติดตามพัฒนาการทาง “ความสูง” จึงไม่ใช่เรื่องของ “ภาพลักษณ์” เพียงอย่างเดียว แต่คือ “การสังเกตสุขภาพลูก” ผ่านสัญญาณจากร่างกายที่เราสามารถวัดและติดตามได้



SPECIAL NOTE

ความสูงเป็นเพียงหนึ่งในหลายปัจจัยที่สะท้อนพัฒนาการของเด็ก แต่หากเราใช้ความสูงเป็น “ประตูลูกกุญแจ”

เราจะได้เห็นโอกาสในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตั้งแต่อาหาร การนอน การออกกำลังกาย ไปจนถึงสุขภาพจิตใจ

เพราะสุดท้าย...

ความสูงที่แท้จริงของเด็ก ไม่ได้วัดที่เซนติเมตร แต่คือความแข็งแรง ความมั่นใจ และความสุขในทุกก้าวของการเติบโต

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับความสูง

รู้ให้ทัน ก่อนจะพลาดช่วงโตของลูก

ในยุคที่ข้อมูลหลั่งไหลจนล้นโลกออนไลน์ ไม่แปลกเลยที่คุณพ่อคุณแม่หลายคนจะเจอคำแนะนำเรื่อง “วิธีเพิ่มความสูง” ที่ฟังดูดี แต่ความจริงคือ หลายเรื่องนั้นกลับเป็น “ความเชื่อที่ผิดมาตลอด!” จริงๆ แล้วอะไรที่เราควรเริ่มทำจริงๆ ก่อนที่ลูกจะหยุดสูงไปเสียก่อน

วันนี้เราจะมา “แกะความจริง” ให้เห็นกันชัดๆ ว่าอะไรที่ไม่ใช่ ...และอะไรที่ควรเริ่มต้นทำจริงๆ ก่อนที่ลูกจะโตไม่ทันฝัน

1. “กินนมเยอะๆ แล้วจะสูงแน่นอน!”

ความจริง:

นมเป็นแหล่งแคลเซียมและโปรตีนที่ดี แต่นมไม่ใช่คำตอบเดียวของความสูง เด็กที่กินนมวันละ 3 กล่อง แต่ไม่นอนหลับลึก ไม่ออกกำลังกาย และเครียดสะสม ก็อาจสูงไม่ทันเพื่อนที่ดูแลตัวเองรอบด้าน

สรุป: นมเป็น “ตัวช่วย” ไม่ใช่ “พระเอก” ซะทีเดียว

ต้องจับมือกับการนอนดี ออกกำลังกาย และกินอาหารหลากหลายครบหมู่

2. “พ่อแม่เตี้ย ลูกก็ไม่มีวันสูงหรอก”

ความจริง:

กรรมพันธุ์มีผลแน่นอนค่ะ...แต่มากแค่ประมาณ **60–80%** เท่านั้น ส่วนอีก **20–40%** คือสิ่งที่พ่อแม่ช่วยได้ เช่น การดูแลอาหาร การนอน และกิจกรรมส่งเสริมความสูงในช่วงวัยที่เหมาะสม

เด็กที่มาจากครอบครัวรูปร่างเล็ก ก็สามารถ “โตเกินพ่อแม่” ได้ หากมีการเลี้ยงดูที่ดีต่อเนื่องตั้งแต่เล็ก

สรุป: อย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินจากดีเอ็นเอ ลูกเรายังมีโอกาสอีกมาก ถ้าเราใส่ใจให้ถูกจุด

3. “อายุเยอะแล้วยังเพิ่มความสูงได้อยู่”

ความจริง:

ร่างกายมี “แผ่นการเจริญเติบโตของกระดูก” หรือที่เรียกว่า Growth Plate ซึ่งจะค่อยๆ ปิดลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (ประมาณ อายุ 15–18 ปี)

เมื่อกระดูกปิดแล้วจะ “ไม่สามารถสูงขึ้น” ได้อีก เพราะไม่มีที่ให้กระดูกยืดยาว การกินวิตามิน การยืดตัว หรือตีหมอนอะไรพิเศษตอนโตจึงช่วยได้แค่ความแข็งแรง ไม่ใช่ความสูง

สรุป: ถ้าจะทำอะไรเพื่อความสูง ต้องทำตอนที่ “ประตูยังเปิดอยู่” อย่ารอให้สายเกินไป