

喝牛奶的最佳时间

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16778347452970.html>

范文网，为你加油喝彩！

九曲度假村-文化与教育的关系



2023年3月3日发(作者：委托代理)

本文整理于网络，仅供阅读参考

什么时候喝牛奶最好长高呢？

儿童的生长发育是家长们最关心的事情，因为儿童发育期间

会因为许多因素而影响身高生长等等。因此，发育期间给儿童补

充营养，促进身高生长是非常有必要的措施。喝牛奶就是一种较

好的方法，牛奶含钙高，促进生长，那么，什么时候喝牛奶最好

长高呢？儿童一般早晨、晚上是喝牛奶的最佳时期，早餐时

喝牛奶，给一天的生活提供充分的营养保证；晚上睡前半小时喝

牛奶，不但有助于睡眠，而且有助于人体对其营养成份的吸收。

喝牛奶的时间对人体消化吸引牛奶中的养分也有一定的影响，儿

童的喝牛奶时间是按年龄决定每天的饮奶次数、时间和饮奶量。

对青少年儿童来说，生长素对发育起着决定性的作用。一天

24小时除饭后3—4小时含量略高外，大部分时间浓度都较低，但

是深睡1小时后，无论儿童或是成人，都会出现一个浓度高峰期：

生长激素含量最高，这种现象在青少年时期特别明显。

此时，身体合成代谢旺盛，骨骼、肌肉、内脏生长迅速，所

以青少年儿童喝牛奶的最佳时间是晚上临睡前。因此把早晨的牛

奶放到晚上临睡前喝。早餐时喝奶，给一天的活力提供充分

的营养保证；晚上睡前半小时喝牛奶，不但有助于睡眠，而且有

助于人体对其营养成份的吸收。早餐时喝一杯牛奶，再配合鸡蛋

或面包，就可以提供充足的营养；晚上睡觉前喝一杯牛奶有助于

睡眠，在喝牛奶时配上几块饼干效果更佳。第二天通过阳光的照

射集体产生维生素D可以促进改的吸收。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发