



x

Dr. Tallsters

# สูงแบบโฟร์โมสต์

## GROWTH อย่างธรรมชาติ

หยุดทำได้ใน 90 วัน



แนวทางพัฒนาความสูง สำหรับเด็กอายุ 4-14 ปี

โดย ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันวิจัยและพัฒนาส่วนสูงมนุษย์ (ประเทศไทย)



x

Dr. Tallsters

# ทำไมต้อง 90 วัน?

## ระยะเวลาที่ใช้ของสรีระ และ วินัย

### สรีรวิทยา

ปรับโครงสร้างกระดูก

# 90 วัน

คือขั้นต่ำที่เซลล์กระดูก  
ใช้สะสมแคลเซียม  
และยึดขยายอย่างเห็นผล



### วินัย

สร้างนิสัยถาวร

# 90 วัน

คือเวลาที่ใช้เปลี่ยน  
พฤติกรรมเป็นนิสัย  
จนกลายเป็นไลฟ์สไตล์



ไม่ใช่แค่ส่งเสริมความสูง แต่สร้างรากฐาน  
**การรักษาสุขภาพ** ไปตลอดชีวิต



Bone Remodeling : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล  
ระบุว่ากระบวนการสร้างและสลายกระดูก (Bone Turnover)  
ทำงานเป็นวงรอบ และการสะสมมวลกระดูก  
ต้องอาศัยวินัยทางโภชนาการที่ต่อเนื่อง



x

Dr. Tallsters

# 4 เสาหลัก ก่อร่าง สร้างการเติบโต

## อย่างแข็งแรง

### 1. โภชนาการ วัสดุก่อสร้าง

อาหารหลัก 5 หมู่  
สารอาหารครบถ้วน  
เพียงพอต่อพัฒนาการ  
**+ นมโคแท้ 100%**  
**เต็มโปรตีนและแคลเซียม**  
เป็นสารอาหารสำคัญ  
ในการยึดกระดูก



### 2. ออกกำลังกาย ตัวกระตุ้นสำคัญ

สารอาหารครบ แต่ไม่ถูกกระตุ้น  
จะไม่ถูกนำไปใช้  
ยึดปลายกระดูก  
**ออกกำลังกายแนวตั้งย่ำๆ**  
ส่งสัญญาณให้ร่างกาย  
นำสารอาหารไปใช้  
เสริมการเติบโต



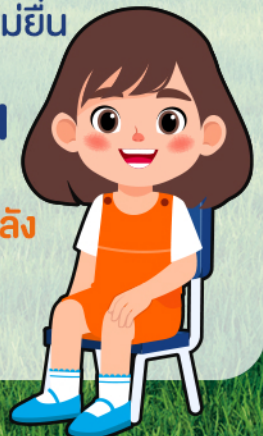
### 3. พักผ่อน เวลาก่อสร้าง

ตื่น = หยุด | นอน = สร้าง  
นอนหลับสนิทให้ถูกเวลา  
4 กุ้ม - ตี 2 เพื่อให้ร่างกายหลั่ง  
**GROWTH HORMONE**  
เต็มที่



### 4. บุคลิกภาพ โครงที่สวยงาม

แค่หลังไม่ค่อม คอไม่ยื่น  
ได้ความสูงเพิ่มขึ้น  
เฉลี่ย **1-2 เซน**  
**พร้อมลดแรง**  
กดทับกระดูกสันหลัง





x

Dr. Tallsters

# ความสูง ตัวช่วยลับ PLUS การเติบโต

เพราะความรู้สึก ส่งผลต่อฮอร์โมนโดยตรง  
เมื่อเครียดจะหลั่งฮอร์โมนยับยั้งการเติบโต และยังส่งผลต่อบุคลิกภาพเด็ก

ฮอร์โมน  
ความเครียด  
(Cortisol)

ฮอร์โมน  
การเจริญเติบโต  
(Growth Hormone)



อยากเติบโต บริหารความสูงให้สมดุล  
และ หลีกเลียงพฤติกรรมเหล่านี้

หักโหม  
ออกกำลังกาย

เคร่งเครียด  
กดดัน

พักผ่อน  
ไม่เพียงพอ



x

Dr. Tallsters

How to สูง

# 4-8 ปี Foundation Stage

ช่วงฟอร์มนิสัย เตรียมกระดูกให้พร้อมเติบโต

## MISSION 1

สะสมแคลเซียมสำรองให้เต็มพิกัด

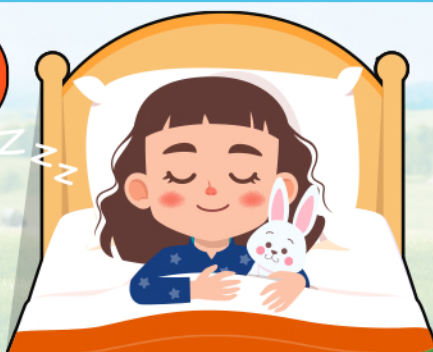
เพื่อให้กระดูก มีปริมาณแคลเซียม  
อย่างเพียงพอในการยึดตัว  
**ดื่มนมพร่องไขมันอย่างต่อเนื่อง**  
ทุกเช้า-ก่อนนอน (2-3 กล่องต่อวัน)



## MISSION 2

Set เวลานอนให้ร่างกายจำ

**นอนไม่เกิน 3 กุ่**  
เพื่อหลับสนิท ช่วง 4 กุ่ - ตี 2  
ช่วยให้ Growth Hormone  
หลังได้มากที่สุด



## MISSION 3

เล่นให้ Fun! การันตีความสุข

เน้นใช้ร่างกายครบทุกส่วนเสริมด้วย  
**การกระโดดและ ยืดเหยียด**  
เป้าหมายคือใช้ร่างกายอย่างมีความสุข





x

Dr. Tallsters

How to สูง

# 9-14 ปี Golden Period

ช่วงไฟท์สให้ตรงเป้า เร่งเติบโตก่อนกระดูกปิด

## MISSION 1

เสริมสารอาหารให้ทันร่างกาย!

ช่วงนี้ร่างกายโตเร็ว ต้องการโปรตีน และแคลเซียมกว่าเดิม 2 เท่า ห้ามขาดมื้อเช้า และ **ดื่มนมโฟร์โมสต์วันละ 3-4 กล่อง** เพื่อสารอาหารที่เพียงพอ



## MISSION 2

ออกกำลังส่งสัญญาณให้ถูกจุด

เน้นออกกำลังกายด้วยการ กระโดดอย่างจริงจัง เช่น บาสเก็ตบอล, กระโดดเชือก วันละ 30-45 นาที **กระตุ้นข้อต่อกระดูกได้โดยตรง**



## MISSION 3

ยืดกล้ามเนื้อให้ตามกระดูก

กระดูกยืดแล้ว กล้ามเนื้อต้องยืดด้วย เพื่อให้สมส่วนเสริมบุคลิกภาพ **หลังออกกำลังกาย ต้องยืดกล้ามเนื้อ** ปรับสรีระให้สมดุลกัน





x

Dr. Tallsters

# เติบโตสมวัย...หรือยัง?

## วัดให้ัวร์ ก่อนตกงบน!

อายุ	เพศชาย	เพศหญิง
4	95 - 110	93 - 108
5	106 - 114	106 - 114
6	113 - 117	111 - 117
7	118 - 124	118 - 122
8	123 - 135	124 - 136
9	127 - 141	129 - 144
10	131 - 145	133 - 146
11	137 - 157	136 - 152
12	143 - 161	144 - 156
13	147 - 164	148 - 162
14	151 - 171	153 - 164



\*เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564 โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### วัดแล้วเป็นไง?

#### เติบโตสมวัยตามเกณฑ์

รักษามาตรฐาน  
ต้นการเติบโต  
ไปให้สุด



#### เติบโตไม่ถึงเกณฑ์

ต้องรีบแล้ว!  
เป็นสัญญาณสารอาหาร,  
การพักผ่อน, ออกกำลังกาย  
**ไม่เพียงพอ**





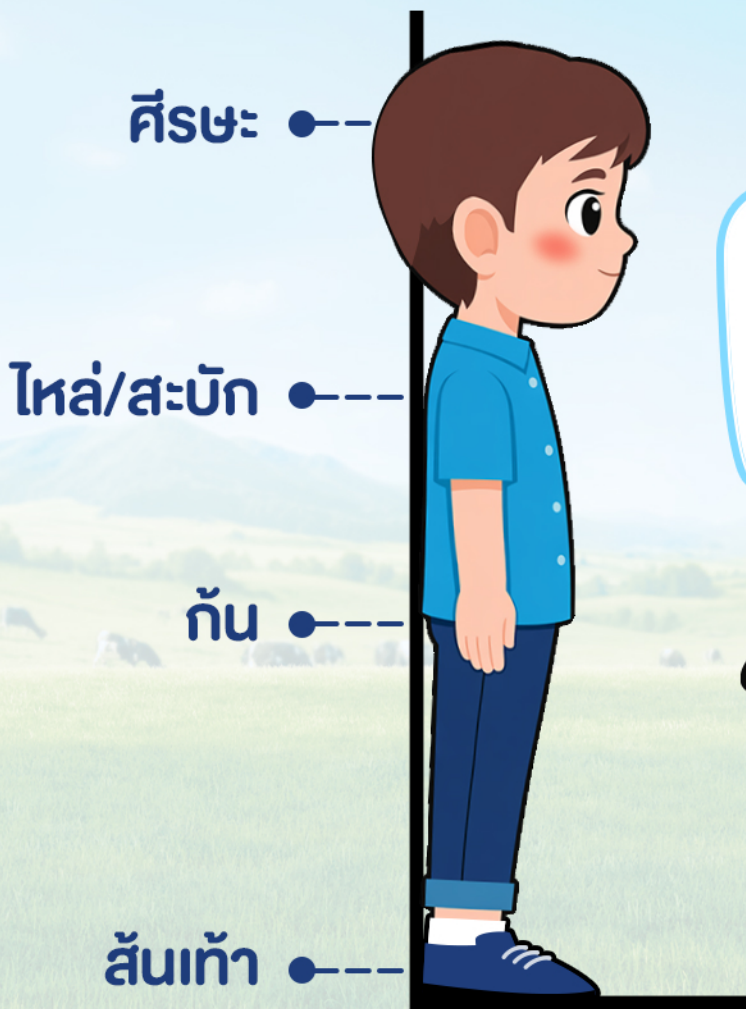
x

Dr. Tallsters

# ลับ Trick ปรับบุคลิก เร่งด่วน สอนร่างกายให้จำ ทำง่ายกว่าที่คิด

## The Wall Test

ช่วยจัดระเบียบร่างกายได้ทันที  
แค่ 4 จุดนี้ขีดกำแพง



ปรับบุคลิกภาพให้  
**ไหล่ไม่ห่อ**  
**คอไม่ยื่น**



ทำซ้ำวันละ 1-2 นาทีทุกวัน

ช่วยให้ร่างกายจดจำบุคลิกภาพที่ถูกต้อง  
ด้วย Muscle Memory พร้อมมีบุคลิกดีตลอดชีวิต



x

Dr. Tallsters

โดดย้ำๆ

# 3 SUPER JUMP! เติบโตได้มากกว่าที่คิด

ออกกำลังกายในเวลาที่ใช้ (20 นาทีต่อครั้ง)

16:00

เวลาที่ดีที่สุด

18:00

กล้ามเนื้อยืดหยุ่นดี  
ช่วยให้หลับลึก

ไม่ควรเกิน

19:30

1

หลับยาก พลาดช่วงหลัง  
Growth Hormone

## ใช้ท่ากระโดดที่เต็มประสิทธิภาพ

กระโดดตบ

50-100 ครั้ง



กระตุ้นร่างกาย  
สร้างแรงกระแทก  
เบาๆ ทั่วทั้ง

กระโดดเชือก

10-15 นาที



กระตุ้นกระดูก  
สร้างแรงกระแทก  
ข้อเท้า ข้อเท้า ให้ยืด

กระโดดสควอท

15 ครั้ง 3 เซต



กระตุ้นฮอร์โมน  
ส่งสัญญาณกระตุ้น  
Growth Hormone



x

Dr. Tallsters

# 2:1:1\* Code ลับ Unlock สูง

## เสริมโภชนาการถูกจุด Boost การเติบโต

สำคัญ! หากคาร์โบไฮเดรตไม่พอ ร่างกายจะ  
ดึงโปรตีนมาใช้ ทำให้ไม่เหลือไปสร้างความสูง

โปรตีน (เนื้อ)

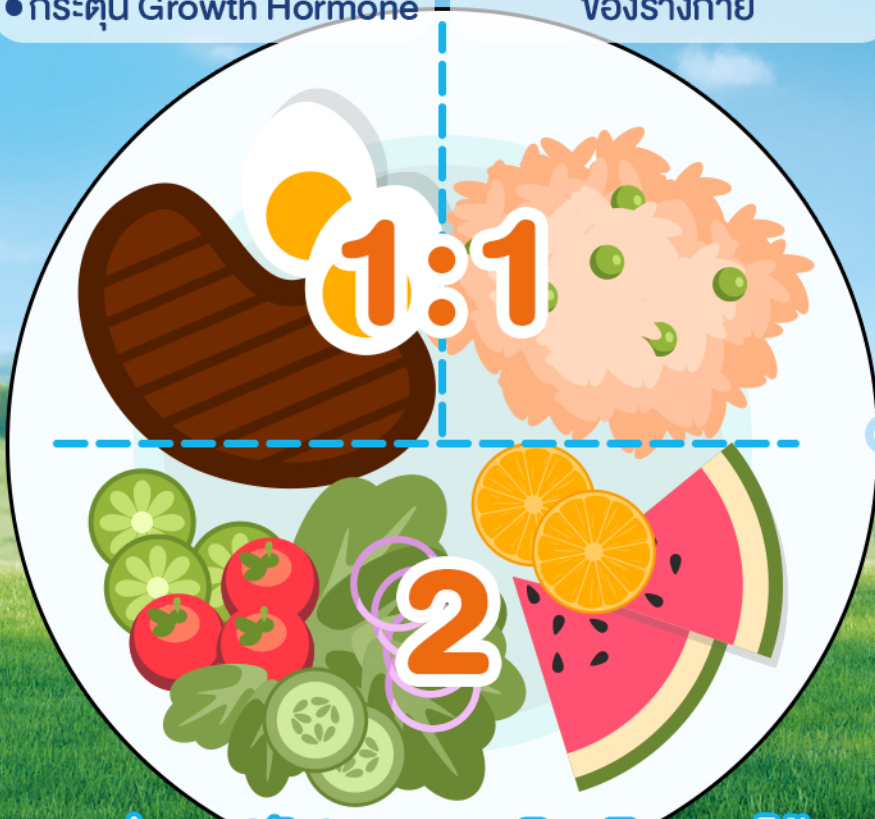
**ก้อนอิฐ**

- สร้างกล้ามเนื้อ, ยึดกระดูก
- กระตุ้น Growth Hormone

คาร์โบไฮเดรต (แป้ง)

**เชื้อเพลิง**

แหล่งพลังงานหลัก  
ของร่างกาย



### เสริมด้วย นมโคสดแท้ โฟร์โมสต์



เต็มโปรตีน และ แคลเซียม  
ให้ครบทุกมือ

แร่ธาตุ (ผัก)  
**โครงเหล็ก**

เสริมความแข็งแรง, ความสูง  
โดยเฉพาะ แคลเซียม  
และ สังกะสี

วิตามิน (ผลไม้)  
**ตัวเชื่อม**

เสริมภูมิคุ้มกันไม่ให้ป่วย  
ป่วยบ่อย ร่างกาย  
หยุดสูงชั่วคราว

\* Nutrition 2:1:1 : อ้างอิงแนวคิดจาก โครงการ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) และ กรมอนามัย เพื่อควบคุมสัดส่วนสารอาหารให้สมดุล



Dr. Tallsters

# แหล่งอ้างอิง (Appendix)

ด้านสรีรวิทยาและกระดูก: Institutional Credit: American Society for Bone and Mineral Research (ASBMR) - ข้อมูลเรื่อง วงรอบการทำงานของเซลล์กระดูก (Bone Remodeling Cycle). Local Credit: ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล - ข้อมูลเรื่องการเจริญเติบโตของแผ่นสร้างกระดูก (Epiphyseal Plate) ในเด็ก.

ด้านโภชนาการ: Corporate & Nutrition Credit: Friesland-Campina (Foremost Thailand) - ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ อ้างอิงตามฉลากโภชนาการที่ได้รับอนุมัติจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.).

Standard Credit: ประกาศคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย (Thai DRI).

ด้านการนอนหลับและฮอร์โมน: Scientific Credit: The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism - งานวิจัยเรื่องจังหวะการหลั่งของ Growth Hormone (Pulsatile Growth Hormone Secretion) ในช่วงกลางคืน.

ด้านพฤติกรรมศาสตร์: Academic Credit: European Journal of Social Psychology - งานวิจัยของ Lally et al. (2010) เรื่อง ระยะเวลาในการสร้างนิสัย (How are habits formed).

Bone Remodeling : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ระบุว่ากระบวนการสร้างและสลายกระดูก (Bone Turnover) ทำงานเป็นวงรอบและการสะสมมวลกระดูกต้องอาศัยวินัยทางโภชนาการที่ต่อเนื่อง

Habit Formation : งานวิจัยจาก University College London (UCL) โดย Phillippa Lally ระบุว่า การสร้างนิสัยใหม่ใช้เวลาเฉลี่ย 66 วัน แต่อาจยาวนานถึง 254 วันในบางบุคคล ดังนั้น 90 วันจึงเป็นระยะเวลา "Safe Zone" ที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยน Lifestyle

Nutrition : องค์การอนามัยโลก (WHO) และ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำปริมาณแคลเซียมที่เด็กควรได้รับต่อวัน (Thai DRI) เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์

Exercise : Wolff's Law (กฎของวูล์ฟ) คือหลักการทางสรีรวิทยาที่ตั้งชื่อตาม Julius Wolff ศัลยแพทย์ชาวเยอรมันในศตวรรษที่ 19 ซึ่งกล่าวว่า

"กระดูกของมนุษย์จะปรับตัวและเปลี่ยนรูปร่างตามแรงกดดันหรือแรงกระแทก (Stress) ที่ได้รับ"

Sleep : National Sleep Foundation (USA) ระบุว่าเด็กวัยเรียนควรนอน 9-11 ชั่วโมง และช่วงเวลาทอง (Peak Growth Hormone Release) มักเกิดขึ้นในช่วง 1-2 ชั่วโมงแรกหลังหลับสนิท

Golden Time : งานวิจัยจาก National Sleep Foundation และ Journal of Clinical Endocrinology ยืนยันว่า ฮอร์โมนความสูง (Growth Hormone) จะทำงานได้ดีที่สุดเมื่อเด็กหลับสนิทต่อเนื่อง และควรมีชั่วโมงการนอนรวม 9-11 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายมีเวลาเพียงพอในการดึงแคลเซียมและโปรตีนไปสร้างมวลกระดูกใหม่

Posture : Mayo Clinic แนะนำว่าการมีบุคลิกภาพที่ดีไม่เพียงแต่ทำให้คุณสูงขึ้น 1-3 ซม. แต่ยังช่วยให้ระบบการหายใจและไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ส่งผลต่อการเจริญเติบโต <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-q-and-a-proper-posture-and-body-alignment/>

Height Chart : เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปีฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564" โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะโภชนาการปัจจุบันของเด็กไทย

Nutrition 2:1:1: อ้างอิงแนวคิดจาก โครงการ "สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ)" และ กรมอนามัย เพื่อควบคุมสัดส่วนสารอาหารให้สมดุล

Food Quantity Table : อ้างอิงจาก "ธงโภชนาการสำหรับเด็กไทย" โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

Jumping Jack : American Council on Exercise (ACE) ระบุว่า การกระโดดคดเป็นกิจกรรมแบบ Full-body Weight-bearing ที่ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกในเด็ก (Bone Mineral Density) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Muscle Memory: งานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์จาก University of Oxford ระบุว่า การฝึกจัดท่าทางซ้ำๆ ช่วยสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทเพื่อให้ร่างกายจดจำท่าทางที่ถูกต้องได้โดยอัตโนมัติ

Growth Hormone Pulsatility: งานวิจัยจาก The Journal of Clinical Investigation ระบุว่าประมาณ 75% ของการหลั่ง Growth Hormone ในเด็กเกิดขึ้นในช่วง Slow-wave sleep (Deep Sleep) ซึ่งเป็นช่วงการนอนที่ลึกที่สุด

Circadian Rhythm: National Sleep Foundation (USA) ยืนยันว่า จังหวะการหลั่งฮอร์โมนสัมพันธ์กับนาฬิกาชีวิตการนอนที่ดีส่งผลให้ปริมาณฮอร์โมนที่หลั่งออกมาลดน้อยลงอย่างชัดเจน

Sleep Quality : National Center for Biotechnology Information (NCBI) การได้รับกริบโดเฟนผ่านการดื่มนมชงยลเวลาในการเริ่มนอนหลับ (Sleep Latency) และเพิ่มประสิทธิภาพการหลับลึก ซึ่งจำเป็นต่อระบบต่อมไร้ท่อในการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต

Calcium Absorption : Journal of Bone and Mineral Research ร่างกายมีวงจรการสร้างและสลายกระดูก (Bone Remodeling) ที่เด่นชัดในช่วงกลางคืน การมีสารอาหาร (แคลเซียมและฟอสฟอรัส) ที่เพียงพอขณะหลับจะช่วยสนับสนุนกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อกระดูกใหม่ได้เต็มที่

Milk Before Sleep : Sleep Foundation (USA) ระบุว่า เครื่องดื่มอุ่นๆ ที่ไม่มีคาเฟอีน (เช่น นมอุ่น) เป็นส่วนหนึ่งของ Bedtime Ritual ที่ช่วยลดอุณหภูมิร่างกายส่วนปลายและเพิ่มความรู้สึกง่วงตามธรรมชาติ