

冬季合理补钙 孩子健康成长

冬季来临，有孩子的家庭户外活动时间大幅减少，机体对钙的吸收和利用率却在提高，孩子对钙的需求也更为迫切，家长更应该注意保证宝宝的钙摄入量。

淄博市妇幼保健院儿科副主任医师夏顺刚表示，钙是骨骼和牙齿的主要成分，协助凝血、支持神经和肌肉功能，对于孩子身体健康成长至关重要。冬季补钙应该从增加户外活动、服用钙剂、提高饮食中钙摄入量三方面入手，保证幼儿钙摄入达标。家长可选择阳光充足的午后，多带孩子到户外晒太阳，每天0.5至1小时即可。晒的时候，要尽量多露出皮肤，促进维生素D的合成。维生素D可以将食物中的钙盐分解为易被人体吸收的钙离子，产

源源不断的原生钙，维持机体钙质平衡。

食补主要是给宝宝增加含有钙元素的天然食物，如奶制品、豆制品、海产品、蔬菜、水果等。值得注意的是，膳食中食盐量较高或吃高蛋白会导致钙从尿液中丢失，高脂肪饮食和大量含磷酸、镁、咖啡因食品也会影响钙的吸收与排泄，食物中的草酸、植酸也会影响钙的吸收。

“人体不能自行合成钙，必须依靠外界供给，补钙过程中，钙剂是基础，如果身体钙质摄入

少，即使有再多的维生素D，也无法达到补钙目的。”夏顺刚强调，如果宝宝不能通过食物摄入充足的钙，家长们可以通过补钙产品来弥补饮食方面的缺失。

5个月内的婴儿，每日钙摄入量应该在400毫克；6个月至2岁，每日钙摄入量为600毫克；3至10岁的儿童，每日钙摄入量为800毫克。家长

们可以用孩子每日所需钙量减去食物中含有的钙元素量后，按需补充。此外，在选择钙剂时，一定要注意钙源安全，选择没有或少添加的钙剂产品，以保护孩子的健康和安

全。补充钙剂时应注意少量多次，每次钙摄入量≤50毫克，以达到最好的吸收效果；饭后半小时吃，钙的吸收率最高、利用率最好；避免与植物性、

油脂类食物同食，以免影响吸收。

据了解，新华制药百佳利牌小儿四维葡钙片，不仅添加维生素D助钙吸收，而且还特别添加维生素B1、维生素B2和维生素C，提供儿童骨骼及智力发育所需的各种营养元素，促进孩子生长发育，增强儿童身体活力及抵抗力，让孩子强壮的同时，全面提升身体素质。翟咏雪



百佳利牌小儿四维葡钙片的钙源是有机钙葡萄糖酸钙，对胃肠刺激小。百佳利牌小儿四维葡钙片，不仅添加维生素D助钙吸收，而且还特别添加维生素B1、维生素B2和维生素C。提供儿童骨骼及智力发育所需的各种营养元素。4种成分搭建儿童营养金三角，让孩子强壮的同时全面提升身体素质。

百佳利在售连锁药店及部分药店、诊所

张店	淄博新华大药店连锁有限公司	周村	淄博众康百利医药连锁有限公司	
	淄博华信宏仁堂医药连锁有限公司		淄博麒麟堂平民大药房连锁有限公司	
	淄博众康医药连锁有限公司		淄博益寿堂药店(周村)	
	淄博威林大药房连锁有限公司		周村天苑大药店	
	淄博齐鲁医药商场连锁有限公司		周村鑫仁堂大药店	
	淄博圣海平民医药连锁有限公司		周村泽众大药店	
张店南定双济诊所		临淄	淄博卉竹医药零售有限公司	
淄博天和堂百汇医药连锁有限公司	淄博博仁医药连锁有限公司			
淄博利民医药连锁有限公司	淄博仁合堂医药连锁有限公司			
淄博济民堂医药连锁有限公司	淄博同济堂医药连锁有限公司			
淄川区昆仑镇乾彬永鑫药店	淄博天鑫医药连锁有限公司			
淄川区裕济堂药店(磁村镇)	淄博天和堂景泰成医药连锁有限公司			
淄川	淄川区恒源药店	博山	淄博市博山福乐堂医药连锁有限公司	
	淄川商城万民药店		高青	高青大众药店
	淄川区聚德堂药店			高青天德堂药店
	淄川区洪山蒲家药店			沂源
淄川杨寨东方药店				
淄川区双杨镇杨寨村仁爱药店				



国药准字H37023814 鲁药广审(文)第2019100658号
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
不良反应：1、可见便秘。
禁忌：高钙血症患者禁用。
其他不良反应、禁忌、注意事项详见说明书



百佳利® 小儿四维葡钙片 为成长加力

孩子的成长，爸爸要给力！

百佳利® 小儿四维葡钙片
钙离子搭配四种维生素

适应症：用于预防和补充儿童体内维生素及钙质的不足。



四维成长力场

成长力
VD Ca
活力 VB1 VB2 VC 抵抗力



山东新华制药股份有限公司
SHANDONG XINHUA PHARMACEUTICAL CO.,LTD.