

夏日补钙正当时 补钙知识看过来

烈日炎炎，街上到处可见遮阳伞、太阳镜。为了躲避日光侵害，避免紫外线照射，绝大市民选择使用遮阳伞、太阳镜、防晒霜防紫外线。然而医学专家提醒，夏季阳光充足，正是补钙健骨的好时机。因为适当接受紫外线照射有助于钙质吸收。

正确补钙 能事半功倍

“夏季儿童补钙正当时。夏季，对于处在生长发育高峰期的儿童而言，是补钙的黄金季节。正确补钙，能起到事半功倍的效果，促进儿童正常生长发育。”淄博市妇幼保健院儿科医生夏顺刚介绍。99%的钙存在于人的骨骼和牙齿之中，如果缺钙，就会直接影响儿童的骨骼与牙齿的健康。有的父母只知道给孩子补钙，但不知道应该补多少钙，钙如何吸收。

钙是如何吸收的呢？受紫外线照射后，皮肤内的7-脱氢胆固醇可转变成维生素D，维生素D可促进钙的吸收，从而使骨密度增大。经常进行体育锻炼会使钙在人体内更好地吸收、沉淀，促进骨骼生长，维持身体机能。因此，在阳光下运动是最廉价的补钙法。另外，夏日室外活动多，可增强骨骼的弹性，有利于强健骨骼，可有效改善腰酸背痛、小腿抽筋、关节不灵活等状况。

夏日里除了适度晒太阳、多运动外还可以从食物里摄取钙质，其实补钙还是以食补为佳。日常饮食要注重营养均衡，可多吃些含钙量较高的豆制品。大豆中主要植物营养成分为大豆植物蛋白，含量在34%~38%之间，可与肉类、蛋类、牛奶等媲美，有助提升骨骼健康。而据有关医学研究表明，大豆中富含的大豆异黄酮可能有助

减缓人体内的钙质流失。每天早上饮一杯豆浆就可很好的补钙了。

钙需要补 光靠吃是不够的

很多人认为钙质不用专门去补充，喝点牛奶就好了。其实即使在含钙最丰富的食物如牛奶、豆制品，其含钙量也是有限的，如100毫升鲜牛奶含钙110毫克，100克大豆含钙190毫克，每天要食用800毫升牛奶或0.4公斤黄豆，才能够满足成人

一天的钙需要量。可见即使高钙食物也难以满足人类对钙的需求。值得注意的是，钙的吸收率因人而异。如果是碳酸钙类，要先经过胃酸的作用再被肠道吸收。如果胃酸情况正常、胃蠕动良好，钙剂吸收速度快。

对钙吸收有积极作用的主要是维生素D，它能促进小肠黏膜吸收钙和肾小管对钙的重吸收。不同形态的钙，最终均以钙离子的形式被肠道吸收，钙剂溶解度高并不代表吸收快。百佳利小儿四

维葡钙片除了含有优质钙源外，还含有4种重要维生素（维生素B1、B2，维生素C，维生素D），它所含的葡萄糖酸钙具有很高的可溶性，对儿童的肠胃消化能力要求不高，更易吸收。维生素D2有利于帮助儿童充分吸收钙元素；维生素C能够增强儿童身体的抵抗力，维生素B1和B2不仅能够抵御疲劳还可以增强注意力，帮助儿童集中精神。四者完美搭配，为孩子成长提供动力。



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		
淄川	淄博天和堂百汇医药连锁有限公司	临淄	淄博卉竹医药零售有限公司
	淄博利民医药连锁有限公司		淄博博仁医药连锁有限公司
	淄博济民堂医药连锁有限公司		淄博仁合堂医药连锁有限公司
	淄川区昆仑镇乾彬永鑫药店		淄博同济堂医药连锁有限公司
	淄川区裕济堂药店（磁村镇）		淄博天鑫医药连锁有限公司
	淄川区恒源药店	博山	淄博天和堂景泰成医药连锁有限公司
	淄川商城万民药店		淄博市博山福乐堂医药连锁有限公司
	淄川区聚德堂药店		高青大众药店
	淄川区洪山蒲家药店		高青天德堂药店
	淄川杨寨东方药店		沂源



国药准字H37023814 鲁药广审(文)第2019010044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

活力 VB1 VB2 成长力 VD Ca VC 抵抗力



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