

“一代更比一代高” 儿童补钙知多少

钙,是人体内重要的营养素,对人们的骨骼、牙齿构成有重要的作用。如果钙缺失,对儿童的生长发育等都会有不良的影响。当下,在各大医院儿科门诊中,几乎每天都有家长问这样的一些问题:孩子哪些表现算缺钙?孩子需要补钙吗?如果孩子给孩子补钙,会不会长高点?

钙是人体必需的一种元素,“补钙”这个问题可以说贯穿人的一生,特别是儿童期,钙对生长发育有着重要影响。现如今关于育儿的话题一直都是家长们所关心的,尤其是孩子的身高发育问题。其实,人体自身不能生成钙,必须靠外界摄入,简单地说是靠“吃”。

在人们的传统认知中,肉类是高钙产品,而蔬菜是补充维生素的。很多人为了补钙而多吃肉,并减少蔬菜摄入甚至蔬菜摄入为零,其实这种做法是错误的。蔬菜中不仅含钙,同时含有钾、镁、维C等,这些成分都能

促进钙的吸收与利用。肉类中确实含钙,但是过多食用肉类,反而会阻碍钙的吸收。

有人认为,钙与维生素D完全可以通过日常饮食和晒太阳来摄取,根本没有必要额外补充。然而,研究表明,如果完全通过日常生活补充每日所需的钙与维生素D,需要每天喝300克的奶或奶制品;每天吃300至500克蔬菜,其中一半是深色蔬菜;每天晒20分钟左右太阳。但是,由于现代人健康的生活习惯,如饮食结构不均衡及缺乏运动等,导致骨量加速流失。

因此,钙需要额外补充,尤其是孩子。因为人体的钙99%分布在骨骼中,而儿童处于快速生长发育期,对于钙的消耗就会增加,如果再加上来源不足、吸收下降,那么缺钙就成了必然的事情。很多人常说补钙,其实大多对补钙只是有一个模糊的概念。当具体到该不该补,怎么补及补多少量的时候,就很少有人能说得清。

对于儿童来说,不同年龄段的孩子,每天所需要的钙含量是不一样的。一般情况下,对于0至5个月的婴儿,每日需要300毫克的钙;5至11个月以上的婴儿每日需要400毫克的钙;1至3岁每日需要600毫克的钙。如果能喝足够量的配方奶,就已经能够满足一个正常婴儿每日的钙需求量,不必再单独补钙了。但在添加辅食时,由于奶量逐渐减少,还要再添加一些钙剂补充。

对于3岁以上的孩子来说,除了食疗以外,可适当服用一些钙片进行补钙,往往能起到事半功倍的效果。百佳利牌小儿四维葡钙片所含的葡萄糖酸钙具有很高的可溶性,对孩子的肠胃消化能力要求不高,更易吸收。维生素D2有利于帮助孩子充分吸收钙元素;维生素C能够增强孩子身体的抵抗力,维生素B1和B2不仅能够抵御疲劳还可以增强注意力,四者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。四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	
淄川	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	博山	淄博天和堂景泰成医药连锁有限公司	
	淄川区裕济堂药店(磁村镇)		淄博市博山福乐堂医药连锁有限公司	
	淄川区恒源药店		高青	高青大众药店
	淄川商城万民药店			高青天德堂药店
	淄川区聚德堂药店		沂源	沂源县天和堂医药连锁有限公司
	淄川区洪山蒲家药店			
淄川杨寨东方药店				
淄川区双杨镇杨寨村仁爱药店				

新华制药
XINHUA PHARM.

广告 OTC

国药准字H20050830 鲁药广审(文)第2020121208号
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
禁忌:对本品成份过敏者、活动性消化性溃疡患者禁用 不良反应详见说明书
山东新华制药股份有限公司全资子公司山东淄博新达制药有限公司生产

分散片制剂迅速崩解

迅速吸收 闪击感冒

普通感冒 流行性感

头痛发热

鼻塞、咽喉痛



1次1片 1日2次

用于感冒引起的鼻塞、咽喉痛、头痛发热等,也可用于流行性感冒的预防和治疗