

儿童补钙的正确方法 —— 补钙也补“它”，加强钙吸收

3到8岁，是儿童成长的关键期。这个时期，如果孩子身体的营养不足，身体发育方面就会受到限制，而钙质就是支持孩子成长的关键元素之一。为了让孩子更好地发育，补钙人群不在少数，很多奇怪的补钙方法也层出不穷，比如喝一周骨汤法、鸡蛋壳补钙法，或者补钙越多越好等，甚至仍有些“宝妈”还在纠结该不该给孩子补钙。

尽管现在的家长都意识到了补钙的重要性，但大多普遍欠缺科学的补钙方法及专业的育儿知识，很容易走入补钙的误区。首先，很多家长都会担心自己的孩子有没有缺钙，但是目前一些血钙测试、骨密度相关检查，其实并不能非常准确地判断孩子是否有缺钙，而坊间的一些判断孩子缺钙的症状，比如枕秃、虚汗多、晚上睡觉不安稳等等，也并不是科学判断孩子是否缺钙的依据。所以，要判断孩子是否缺钙，比较靠谱的还是看孩子的钙质摄入量是否足够。

美国国家科学院医学研究所（IOM）推荐的钙补充量如下：1-3岁每日补充700毫克的钙；4-8岁每日补充1000毫克的钙；9-13岁每日补充1300毫克的钙；14-18岁每日补充1300毫克的钙。很长时间以来，老一辈的家长都有“药补不如食补”的想法，认为多吃含钙量高的食物就能避免孩子缺钙，但事实上并非如此，因为在补充足量钙质的同时，还需补充足够的维生素D来帮助钙质吸收。

且不提“食补”时是否缺少维生素D的参与，从食物上摄取钙质，量很难得到保证孩子的身体并不能很好地吸收钙质。而且我国2岁以上儿童食用奶粉的比例向来偏低，所以，补充儿童钙会是更稳妥和方便的选择。并且上述的维生素D，天然食物中的含量也很少。以往普遍认为多晒太阳能促进身体合成维生素D，但长时间在阳光下暴晒，紫外线强烈，孩子的皮肤比较娇嫩，每天通过晒太阳来获

取维生素D并不现实。

那么给孩子补钙该如何选儿童钙呢？给儿童补钙需要选择专为儿童设计的儿童钙，儿童钙无论是钙质的含量、肠胃的吸收度和口感都会因应儿童的特征作相应的调配，像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。

补钙对于儿童来说是一件需要长期坚持的事情，如果在发育关键期忽略补钙，为孩子选择合适的儿童钙来补充钙质，不但对孩子当前的成长发育有好处，对孩子今后的人生也能发挥积极正面的影响。除此以外，日常坚持体育锻炼，也可以增加儿童骨矿含量，对补钙有辅助作用。



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	
	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	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			



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