

冬季别忘了给娃补钙 科学长高势在必行



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。

钙是孩子生长发育所必需的最重要的矿物质，在人体内有179种不同的作用，钙缺乏可导致多种疾病。随着冬天的到来，气候寒冷，孩子身体的各种代谢也相应变化，对各种营养的需求增加，对钙的需求也相应增多。

冬天日照时间比夏天明显缩短，孩子短暂的户外活动时间导致晒太阳减少，便容易引起维生素D缺乏，尤其是成长阶段的孩子，对钙的需求较大，一旦钙的摄入跟不上，就会影响骨骼的生长。同时，冬季孩子需要蓄势积攒养料，才能为来年春季快速健康成长打好基础。如果冬季忽视了补钙问题，等到春季成长黄金期，可能会出现钙质“供不应求”的现象。

综上所述，只有冬季补好钙，春季才能长得更快。那么应该如何科学补钙呢？首先，家长为孩子补钙要注意适度。虽然冬天补钙很重要，但不能过量补钙，如果孩子补钙过量，则会造成钙质沉积，反而影响孩子健康。

同时，孩子的补钙效果与维生素D密切相关，维生素D可以促进肠细胞对钙的转运，并能改变肠道细胞黏膜的通透性，使钙质更容易、更快速地被吸收进入血液。维生素D有促进钙吸收的效

果，所以在补钙的同时应同步补充维生素D，可以达到更好的补钙效果。此外，日晒也与钙的吸收密切相关，冬季晒太阳可以促进体内维生素D的合成，提高钙的吸收率，有利于增强体质，促进骨骼正常钙化。但与夏季不同，气温较低的冬天，孩子到户外晒太阳应尽量选择一天中最暖和时候，如上午10-11点，下午3-4点。

最后，选择正确的补钙产品也能起到事半功倍的效果。处于快速成长期的儿童，单靠饮食并不能满足身体大量的钙需求，需要额外补充。同时，钙是人体较难吸收和利用的矿物质，高摄取不等于高吸收，这就是为什么很多孩子天天补钙还缺钙的原因。给孩子选钙的时候，应首选钙含量高、肠胃易吸收、安全性高、口感好、服用方便地钙制剂。

新华制药百佳利牌小儿四维葡钙片，选用葡萄糖酸钙作为钙源，很容易吸收，比较适合肠胃娇嫩的儿童，同时添加四种维生素，对于增强儿童成长力、身体活力和抵抗力有帮助，钙片是水果口味，儿童接受起来更容易。此外，补钙的时候还要注意搭配，如搭配维生素D，维生素D可以促进肠道对钙的吸收，减少肾脏排泄钙，利于钙剂吸收。

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)	
	淄博成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			



力所能及的事情，我可以。

