

# 春末夏初需补钙 别错过孩子的“猛长期”

进入春天以来，不少家长都有意识的抓住孩子身高发育的“黄金期”为孩子补钙，然而不少家长却发现尽管给孩子喝了牛奶，尝试了各类食补，却依旧没有看出身高有什么变化。眼见春天马上就要过去，春末夏初又该如何补钙呢？

“夏天太阳足，多带孩子出去运动一下就可以了。”家住淄博市张店区人民公园附近的潘女士说。事实上，很多家长会有跟潘女士一样的想法，认为多给孩子晒太阳，就可以促进钙吸收从而长高，但却忽略了越来越炎热的气温。随着气温的不断升高，孩子体内的消化液也会减少分泌，有些孩子出现了食欲降低的症状，而这也会造成食入钙元素的减少。同时，炎热的天气让孩子出汗多，幼儿的代谢更比成人高，钙元素也会随汗液大量流失。因此综合各类因素，孩子体重的钙元素在夏天实际上是“进少出多”，如果不及时补充钙剂，就

会出现体内钙元素储备下降。

日光中的紫外线只是能促进体内维生素D的合成，提高对钙的吸收率。因此，夏季依然不能忽视为孩子补充钙元素，家长一定要注意及时给孩子补钙，从而满足孩子身体生长发育的需要。同时，补钙不只是晒太阳，过多的晒太阳反而会让孩子因紫外线过敏造成皮肤敏感，更会因为大量出汗造成钙流失。

那么如何在春末夏初及时转变补钙方式，抓住孩子的“猛长期”呢？首先可以通过合理的食补来补充钙元素的摄取，夏季可给孩子搭配一些富含钙质的食物，比如蛋类、鱼类、豆制品和乳制品等，此外值得一提的是，膳食中食盐量较高或吃高蛋白会增加钙从尿液中丢失，高脂肪饮食和大量的含磷酸、镁、咖啡因的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。

另外如果孩子因天气

炎热胃口不好，可以考虑选择一些合适的补钙产品，例如百佳利牌小儿四维葡萄糖钙片，其所含可溶性葡萄糖酸钙，对孩子的肠胃消化能力要求不高，更易吸收。钙片中所含的维生素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。

需要注意的是，根据中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量表》，婴幼儿每日钙适宜摄入量按年龄段分为，0-6个月是300毫克，6-12个月是400毫克，1-3岁是600毫克。当摄入量超过此量而再增加时，发生毒副作用的危险就会增大。如果孩子不缺钙，不必盲目补钙。在给孩子选择钙剂时，妈妈们要注意选择钙源安全、生产工艺先进、拥有认证标准、经过长期临床验证、并且拥有良好口碑的产品。



百佳利牌小儿四维葡萄糖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萄糖钙片，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	
	山东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	淄博丹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 流行性感冒

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