

# 夏季长高好时期 补钙知识知多少

炎炎夏日，孩子们即将迎来假期，不少家长们也开始为孩子规划“长高计划”。部分家长认为，多带孩子运动，多晒太阳就可以补钙了，事实上夏季孩子更容易缺钙，也要更加注意为孩子补钙，那么夏季要如何补钙呢？

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，人体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。对于处在生长发育高峰期的儿童而言，夏季是补钙的黄金季节。正确补钙，对促进儿童生长发育能起到事半功倍的效果。夏季儿童照射紫外线增多，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，在阳光下运动是较为简单的

补钙法。

但是，夏日里除了适度晒太阳，同时也要注意食补。淄博市妇幼保健院儿科专家表示，儿童推荐钙补充量如下：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。日常饮食要注重营养均衡，可多吃些含钙量较高的豆制品。大豆中主要营养成分为大豆植物蛋白，钙含量约介于34%~38%之间，可与肉类、蛋类、牛奶等媲美，有助提升骨骼健康。

在“食补”同时，还要注意补钙是否缺少维生素D的参与，事实上从食物上摄取钙质，量很难得到保证，孩子的身体并不能很好地吸收钙质。所以，补充儿童钙会是更稳妥和方便的选择。并且维生素D，天然食物中的含量也很少。尽管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，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挑选儿童钙呢？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做相应的调配，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，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，保障充足睡眠，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	
	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	
	淄博立健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		周村天苑大药房	
	淄博齐鲁医药商场连锁有限公司		周村鑫仁堂大药房	
	淄博圣海平民医药连锁有限公司		周村泽众大药房	
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