

# 孩子钙摄入量不足？ 维生素 D 你补对了吗

在孩子成长发育的过程中，补钙是很多家长需要面对的难题之一。通常，人体钙的主要来源有奶类、豆类、绿叶蔬菜、坚果、虾皮等。但由于饮食习惯，仅靠日常膳食很难满足孩子生长发育对钙的需求，因此钙剂的补充可以说是必要的。

在补钙的过程中，维生素 D 是一种市场被提起，且与儿童健康密切相关的脂溶性维生素。目前，我国 3-5 岁儿童维生素 D 不足率约 43.0%，而充足的维生素 D 供应对于胎儿期和儿童期骨骼发育、神经肌肉系统、免疫系统、组织细胞分化与代谢和健康至关重要。体内维生素 D 含量不足，不仅会增加呼吸道感染、肠道炎症、过敏症和哮喘症的风险，还会引起钙磷代谢紊乱和骨骼发育异常（佝偻病），以及

增加糖尿病的发生风险。

那么该如何在为孩子补钙的同时，预防维生素 D 不足呢？首先要鼓励孩子户外活动，带孩子参加户外活动，时间循序渐进，逐步达到每天 1-2 h，晒太阳时需裸露皮肤，无玻璃遮挡。孩子皮肤经紫外线照射后，能将皮肤中的维生素原转换成维生素 D，促进钙的吸收。此外，也要鼓励孩子多进食含钙丰富的食品，如乳类、奶制品、豆制品、海产品等。

同时，为预防佝偻病，通常建议新生儿出生后 15 天起，开始补充维生素 D，每日 400-800 U，保证婴幼儿生长发育所需。因此，为孩子补充钙剂也是呵护成长道路的选择之一。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。

补钙虽然是个老生常谈的事情，但想要让孩子摄入充足的钙元素，也是一件需要长期坚持的事情，在孩子发育关键期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，家长们也不要忘记坚持体育锻炼，增加光照，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	博山	淄博天和堂景泰成医药连锁有限公司
	淄川区昆仑镇乾彬永鑫药店	淄博博山福乐堂医药连锁有限公司		
	淄川区裕济堂药店（磁村镇）	高青大众药店		
	淄川区恒源药店	高青天德堂药店		
	淄川高城万民药店	沂源	沂源县天和堂医药连锁有限公司	
	淄川区聚德堂药店			
	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