

孩子吃啥食物最补钙？
补钙重要还是补维生素D重要？

补钙的热点问题 答案都在这里

□记者 曾宇凌 通讯员 刘冰 路书斋

受访专家：

耿涛 市妇女儿童医疗保健中心儿科主任医师

张云玲 市妇女儿童医疗保健中心儿保科主任、主任医师

孙永法 市中心医院儿科主任、主任医师

2月24日上午9点，11岁半的壮壮(化名)低着头跟着妈妈走进了张云玲的诊室。孩子还没坐下，壮壮妈就火急火燎地说：“孩子马上12岁了，只换了两颗牙，身高也比同龄人低很多，之前也补过钙，但没啥效果，咋整啊？”

这几天，“洛报亲子圈”记者相继走访了多个医院的儿科门诊，发现随着春天长个季的到来，带孩子来咨询补钙的家长特别多。家长们最关心的补钙问题有哪些？专家们是怎么回答的？一起来看看吧。

问题1 所有的孩子都需要补钙吗？

耿涛：钙是构成牙齿、骨骼的主要成分，在均衡营养的情况下，孩子自身体内的钙是够用的。对生长发育快的孩子来说，可能需要额外补钙。

问题2 补钙重要还是补维生素D重要？

孙永法：答案是同样重要！补钙，最重要的是吸收，如果吸收不好，补再多钙也无济于事。因此，在补钙的同时，一定要补充维生素D，因为维生素D能促进钙的吸收。

提醒：宝宝出生14天之后，就要开始补充维生素D，最好吃到两岁，生病时也要坚持吃。

问题3 几十元的钙片跟几百元的钙片差别大吗？

张云玲：从补钙的角度来说，没有太大差别，只不过，不同品牌的补钙产品中所含的营养素不同。

每年3月至5月，是孩子长个子的黄金期，与其纠结吃哪种价位和牌子的钙片，不如多带孩子到户外晒太阳，做做运动。

问题4 孩子晒太阳该晒哪里？晒多久？几点晒？

张云玲：每天上午9点至10点，下午3点至4点，是孩子晒太阳的最佳时间段。头顶和后背可以多晒晒，但不要直接晒眼睛，避免灼伤眼睛。正午阳光强烈时，最好不要带孩子出门。

问题5 隔着玻璃晒太阳补钙真的无效吗？

孙永法：这是真的！晒太阳不是直接补钙，而是通过阳光中的紫外线促进皮肤生成更多的维生素D，促进钙的吸收。

紫外线的穿透能力没有大家想得那么强，它连一张A4纸都穿透不了，所以，一定要让皮肤直接暴露在太阳下。如果隔着玻璃晒太阳，哪怕晒一整天，也是白费工夫。

亲子圈

圈主：

记者 曾宇凌

圈主二维码



13837976507



育儿有妙招

宝宝积食了 他们有妙招

□记者 曾宇凌

在育儿的漫漫长路上，很多爸爸、妈妈积累了自己的独门育儿经验。“洛报亲子圈”开设《育儿有妙招》栏目，每周我们会就一个或多个育儿话题，邀请有经验的家长来支招。欢迎家长关注亲子圈微信公众号，留言分享您的育儿妙招，一经采用将获得价值68元的小儿推拿体验卡一张。

“三焦一金汤”治小儿积食

分享人：网友“小猴儿”，宝宝2岁半
大人有时都管不住自己的嘴，更何况孩子。每逢长假，家里人一定要格外注意，控制好孩子的饮食，不要让他们暴饮暴食。一旦因为饮食不规律，宝宝积食了，我的经验是，及早给孩子煮“三焦一金汤”喝。具体方法是：用“焦三仙”(即焦麦芽、焦山楂、焦神曲)加炒鸡内金熬水喝，材料中药房一般都有卖。

自制冰糖山楂水助消化

分享人：网友“口袋里de妖精”，宝宝7岁

逢年过节，孩子很容易吃多腹胀，尤其是有内热的宝宝。我的办法是，给孩子喝自制的山楂水，不仅消积食，还可以缓解消化不良。方法很简单，山楂去籽洗净，水开之后将山楂、冰糖放入锅中煮20分钟就行了。

陈皮甘草水治积食咳嗽

分享人：网友“青云”，宝宝9岁
为上面宝妈的妙招点赞，山楂对付宝宝吃肉多后的积食确实挺好的。我再给家长们推荐个治积食的妙招——陈皮甘草水，如果宝宝积食后咳嗽，喝这个挺适合的：取蜜炙甘草(也就是用蜜烘制的甘草)4个至6个，陈皮条10根，加金桂花、黄晶冰糖煮水喝，可解腻理气，化痰散结。

按揉板门穴缓解食欲不振

分享人：网友“开心妈”，宝宝9岁
春节开启大鱼大肉模式，孩子吃多了积食，可以试试中医小儿推拿的手法：找到板门穴(在宝宝手掌大鱼际处)，每天按揉300次至500次，可缓解食欲不振、腹胀腹泻。

温馨提醒：家长们的妙招仅供参考，如果宝宝症状较重，建议就诊，求助专业儿科医生。

问题6 吃哪些食物最补钙？

张云玲：含钙多的食物包括以下几类：

①乳制品，两岁以前的宝宝最好喝配方奶粉，两岁以后喝纯奶，酸奶可以适量喝，调和奶还是不喝为妙。

②豆类，包括豆腐、豆浆等，但是要适量喝，尤其是小女孩。

③绿色蔬菜中含有一定的钙。

要少吃含脂肪、膳食纤维高的食物，会影响钙的吸收，比如芹菜、大头菜等。

问题7 发热时，还要继续补钙吗？

耿涛：孩子发热不是坏事儿，而是身体的一种免疫反应，所以只要孩子精神状态好，该补钙还是要正常补的。

问题8 口服液和片剂，哪种补钙效果更好？

张云玲：从生物利用度的角度来说，口服液比片剂更好吸收，因为片剂到体内之后，还需要经过被磨碎这道程序。

问题9 出汗多是缺钙的表现吗？

耿涛：出汗的本质是代谢旺盛。不能将出汗多跟缺钙直接画等号，要进行综合判断。在排除护理、疾病的因素后，如果孩子有盗汗、枕秃、易惊等症状，缺钙的可能性就比较大。

问题10 孩子到底需要补多少钙？

年龄	生理需要的钙量(每天)
半岁前	300毫克
半岁至1岁	400毫克
2岁至4岁	600毫克
5岁至10岁	800毫克
11岁以上	1000毫克



亲子圈微信
公众号二维码