

超声骨密度仪解密补钙的四大误区(鲨鱼医疗)

产品名称	超声骨密度仪解密补钙的四大误区(鲨鱼医疗)
公司名称	山东鲨鱼医疗科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	济南市天桥区梓区大道鑫茂齐鲁科技城107号
联系电话	0531-88064688 13075395303

产品详情

补钙的四大误区

误区一：“是药三分毒”，给孩子挑选保健品补钙更安全

专家：保健品没标不良反应 无不良反应

市场上的儿童补钙产品很多，既有维生素，也有矿藏质类；既有药品也有保健品，挑选药物补钙仍是保健品补钙？这是不少爸爸妈妈的疑问。药品的出产

需求通过国家药监局赞同，上市之前必须通过药理学、毒理学和临床试验才调投放市场。

作为具有治疗和防范效果的药品，它必定要标明适应症，清晰治疗的效果，以及不良反应。如此高规范的出产要求，补钙药品值得信任。主张挑选针对儿

童相应年龄段的钙剂，遵医嘱比较安全。

相对药品而言，保健品只能起到保健、辅佐治疗的效果，并不是真实意义上的治疗。一起，保健品一般没有标明不良反应的症状，但并不代表完全没有不

良反应。

误区二：液体钙更利于孩子吸收

专家：钙剂溶解度高 吸收快

值得留神的是，钙的吸收率因人而异。假定是碳酸钙类，它的吸收先通过胃酸的效果再被肠道吸收。假定孩子肠胃功用良好，胃酸排泄、胃活动正常，钙

剂吸收速度快。

液体钙剂溶解度好并不代表吸收快，首要看钙剂里维生素D的含量。市面上的液态钙软胶囊首要由碳酸钙、维生素D、明胶、纯净水、甘油组成。其间，对

钙吸收有积极效果的首要是维生素D，它能促进小肠黏膜吸收钙和肾小管对钙的重吸收。不同形态的钙，究竟均以钙离子的办法被肠道吸收，钙剂溶解度高并不

代表吸收快。

误区三：孩子补钙就会引起便秘，这是通病，无法避免

专家：补钙安排在两餐之间最合理

碳酸钙类钙剂通过胃酸效果时，生成氯化钙后抵达肠道。其间15%被肠道吸收，85%跟食物中的草酸、植物酸、

脂肪酸等结组成不溶性钙化合物，如碳酸钙、磷酸钙等，堆积多了就构成便秘。

柠檬酸钙水溶性较好，柠檬酸钙离子能够将人体难以吸收的草酸钙、磷酸钙中的钙离子分离出来，构成水溶性

较好的柠檬酸钙排出体外，有用避免便秘。给孩子补钙的一起能够给孩子多喝水。补钙的时间最好安排在两餐之间

，此时，食物对它的影响较小。再让孩子做恰当的运动，增加胃肠活动也能有用减少便秘。

误区四：给孩子补钙一起多进食蔬菜，有助于钙质吸收

专家：许多摄入纤维素会抑制钙吸收

孩子的饮食的确需求均衡，但需求留神的是，钙与纤维素简略结组成不易吸收的化合物。过多进食富含纤维素的食物会抑制钙的吸收。

其他，牛奶、鸡蛋含有丰富的蛋白质、钙质，两者都是补钙妙品。可是假定两者一起进食，也会阻挠钙的吸收，长期食用还会诱发乳碱归纳征。

咱们最提倡给孩子运用食补的办法补钙，可是，有的孩子补钙效果却不抱负。其间，很大一部分原因是家长们不懂得补钙的诀窍。由于要前进膳食钙的吸

收率，烹饪是非常重要的要素。那么，哪些烹饪办法有助补钙呢？