補鈣的好時節 春天是孩子

春天是給孩子補鈣的好時節，這個時期經常會聽到孩子說腿痛，特別是晚上睡覺時痛，有時可痛醒，這就叫生長性骨痛。媽媽們可要警惕，這時候就該給寶寶補鈣啦！

含鈣豐富的食物是乳類，它所含的鈣最容易被人體吸收，爲了讓不愛喝奶的孩子補充奶及制品，可用牛奶蒸雞蛋羹，用牛奶蒸米飯，吃酸奶，用牛奶和面做點心等方法 補充。鮮蝦、蝦皮、豆類等都含鈣較多，這類食物在烹調過程中應盡量避免和草酸多的食物搭配混合制作，可以將草酸多的食物先用開水焯一下，過涼水撈出，擠幹水，再與豆類、蝦類混合烹調食用，這樣就不會損失或影響蝦類、豆類鈣的吸收利用了。

在補鈣的同時還應補充維生素D，因爲維生素D能調控鈣磷代謝，增加機體對鈣的吸收利用。如果把含鈣高的食物與含維生素D多的食物搭配合用，有事半功倍的效果。兒童維生素D日供給量應爲10微克，如每天日照時間不少于2小時，再吃兩個雞蛋黃，一般不會出現維生素D的缺乏。

補鈣還應注意和磷的比例，兒童的鈣磷比例爲2：1或1：1，如果倒置或大于這個比例，就不利于鈣的吸收利用。

哪些食物鈣含量高？

臍橙 柑橘這一類的水果一向都是維C含量特別豐富，但是這些水果當中如果說含鈣量最高的還要屬臍橙了，每個臍橙中含有的鈣含量達到60毫克，五個臍橙的話就趕得上一杯牛奶了。

芹菜 芹菜雖然只是一種蔬菜，但是它卻含有豐富的營養成分。現代營養學有過分析，沒100克的芹菜，裏面就含蛋白質0.7—2.2克，比一遍的蔬菜瓜果類要高一到兩倍，而且還含有較多的鈣、鐵、磷、胡蘿蔔素和維生素C以及揮發油和甘露醇等，其中鐵含量爲1.2—8.5毫克，爲番茄的20倍。

西蘭花 西蘭花被譽爲蔬菜皇冠，它的營養十分豐富，含蛋白質、糖、脂肪、維生素和胡蘿蔔素，營養成分位居同類蔬菜之首，在補鈣上，它也當仁不讓，一份熟西蘭花含鈣180毫克，兩杯的量就超過了一杯牛奶中的鈣質。

小兒補鈣要注意什麽問題呢？

1、鈣劑不可與植物性的食物同吃——植物性的食物比如蔬菜中多數含有草酸鹽、磷酸鹽等鹽類，它們可以和鈣相結合生成多聚體而沈定，從而妨礙鈣劑的吸收，所以豆腐和豆制品不宜與蔬菜一起烹制。

2、鈣劑不可與油脂類食物同吃——油脂分解之後生成的脂肪酸與鈣結合形成奶塊，這不容易被腸道吸收，最終隨大便排出體外。

3、補鈣時間應適當掌握——由于奶制品當中的脂肪酸影響鈣劑的吸收，因此補鈣最好安排在兩次餵奶之間。

4、補鈣應注意的適當劑量——通常2歲以下的小兒每天需要400—600毫克，3—12歲每天需800—1000毫克。按照正常的飲食，兒童每天從食物中攝取的鈣劑只有需要量的三分之二，所以每天必須再額外補鈣，以填補欠缺的三分之一的鈣劑。

此外，人體內有一系列調節機制可以控制鈣劑的攝入量，如果體內鈣劑充足，腸道吸收鈣劑就會少一些，反之就會多一些，多余的鈣也會隨大小便排出體外。所以鈣劑口服過多也不會發生中毒，家長可以放心地讓小兒服用。

需要強調指出的是，鈣劑的吸收必須有維生素D的參與，如果體內缺乏維生素D，腸道吸收鈣劑的活動就會大打折扣了。如果鈣吸收良好，磷的吸收也就同時增加了，並在生長的骨骼部位形成鈣磷的沈積，使新骨不斷生長壯大。

臨床上使用最普遍的維生素D制劑就是魚肝油，如果在補鈣的同時不補充魚肝油的話，平時小兒又不曬太陽，就會發生維生素D缺乏症而導致佝僂病。維生素D的預防劑量爲每天400個國際單位，不可過量，否則會引起中毒。

另外，學齡兒童也同樣需要補充鈣劑，但不是服藥，而是通過一日三餐的食物補給。食物當中鈣的來源很多，例如乳類、乳制品、藕粉、綠葉蔬菜、根莖類的植物、黃豆等等，尤其是豆腐和豆漿，經常食用，鈣劑就不會缺乏了 ！

保險服務中心
代理多家公司・代尋最佳保費
直撥314-363-8435 傳真314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131
汽車 Auto
房屋 House
商業 Commercial
健康 Health
人壽 Life
餐館 Restaurant
紅藍卡長者保險 Medicare
奧巴馬醫保 Obamacare
陸 勤
John Lu
通國、粵、英語

Email:johnlurx@gmail.com

RAYMOND CHANG
張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com
COLDWELL BANKER GUNDAKER
★ 房屋買賣
★ 地產投資
★ 外州搬遷
★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務
卓越的售後服務
致力於爲您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務
13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

味全 wei-chuan
www.weichuanusa.com
山東手藝 水餃
內餡鮮美道地・外皮勁道十足
不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!

Made in USA
美國農業部駐廠監督製造
Find us on