



民生热线 86757777

## 你的孩子需要补钙吗?

天府早报记者 冯溇

“我妈给5岁的女儿买了四五盒锌钙口服液,理由是小区里的小孩子都在喝!”最近,家住成华区建材路的马女士和母亲为了孩子该不该补锌钙的问题吵了一架。天府早报记者调查发现,成都的确有不少学龄前儿童都在饮用补充锌钙的口服液,有的是因为做了微量元素检查缺锌钙,有的甚至仅仅是因为家长跟风为孩子购买。

对此,西南儿童医院普儿科副主任医师童利直表示,“不同元素在肠道吸收的时候都是有竞争关系的,一种元素多了,就会对其他元素的吸收带来影响。因此建议不要盲目去选购保健品,防止破坏孩子体内元素的平衡。”

### 过量补钙隐患

# 钙

- 容易引起高钙尿症,增加泌尿系统形成结石的风险
- 前囟过早闭合、骨骼过早钙化,骨发育受到影响,反而限制宝宝的大脑、身体发育。
- 影响铁、锌元素吸收,“反而让宝宝产生厌食、恶心、消化不良,导致肠道对营养物质的吸收。”

### 过度补锌隐患

# 锌

- 长期补锌不但增加锌中毒风险,还会影响铁的吸收导致宝宝缺铁性贫血。

### 过度补铁隐患

# 铁

- 补铁过多,会让人体的钙和锌的摄入变少,反而会影响宝宝的正常生长,阻碍其他营养物质的吸收,得不偿失。



# 盲目跟风 给娃疯狂补钙锌

## 家长们考虑过其他微量元素的感受吗?

### 发生争执

#### 小区孩子都在补 外婆为5岁孙女强行补钙锌

马女士的女儿小媛今年5岁多,“上周我妈突然带回来4盒葡萄糖酸锌钙口服液,说是给孩子买的。”她无奈地告诉天府早报记者,“我当即就生气地问为什么要买,而我妈说是小区里的小朋友都在补锌钙,我俩为此为发生了争执。”马女士透露说,小朋友们几乎都在补各种微量元素,其中又以锌钙居多,“喝锌钙口服液

的孩子最多,还有的是吃钙片,或是专门补锌。”

“难道每个小孩都缺锌钙吗?”马女士对此的答案是否定的,“但是我妈判定孩子缺钙锌的理由就是,这个时候正长身体,又瘦又不爱吃饭还挑食,她着急了,甚至直接说不管孩子缺不缺,先补了再说。”

### 随机调查

#### 10名婴幼儿的家长 其中8个给孩子补钙锌

记者随机采访了10名婴幼儿的家长发现,其中有8个小朋友都在补,或是补过钙锌。其中一些是因为通过微量元素检测发现缺钙锌,一些则单纯是因为家长自认为孩子身体缺钙锌。

天府早报记者查阅发现,其实早在几年前,国家卫计委正式出台了相关文件指出,除了针对儿童疾病必须的检查,微量元素检测不适合作为“常规”的检查项目。

那么哪些孩子需要进行微量元素检测呢?西南儿童医院普儿科副主任医师童利表示,

“如果家长结合孩子日常表现觉得需要检测,那么最好到医院经过专业医生的评估后,再进行必要的微量元素检测。”她坦言,“如果孩子发育指标正常,平时营养也十分均衡,就不要再花功夫给孩子进行微量元素检测了。”

### 特别建议

#### 发现缺铁等症状 及时送医对症下药

“当然,也不排除有些孩子身体确实会缺一些元素。”那么家长如何初步判断呢?童利分析,比如婴幼儿缺铁最常见的是缺铁性贫血。“缺铁性贫血的小孩一般都比较瘦弱,免疫力会比较低,很容易发生感冒。缺铁性贫血严重时因为脑部的供血不足,而对小孩的认知学习能力造成很大的影响。”她建议,“如果家长发现孩子脸色苍白,看起来没有精神;口腔粘膜颜色淡;宝宝不爱动,对周围没有多大兴趣,那就有可能缺铁。”

“缺钙的孩子容易焦躁不安,爱哭闹;发育比同龄宝宝慢,甚至出现骨骼发育异常,如鸡胸等症状。”童利建议,“母乳喂养的宝宝可以适当补充维生素D,促进钙吸收。”童利表示,“缺锌的孩子主要表现是食欲减退。”

童利提醒家长们,不要觉得孩子有一些缺乏某种元素的迹象,就立即为孩子买来补品食用,“如果发现相关症状,建议家长们及时将孩子送到医院,医生会通过临床表现和检测来确定孩子是否缺乏某种元素,然后再对症下药。”

不同元素在肠道吸收的时候都是有竞争关系的,一种元素多了,就会对其他元素的吸收带来影响。因此建议不要盲目去选购保健品,防止破坏孩子体内元素的平衡。”

### 医生提醒

#### 不同元素有竞争 盲目补充可能破坏元素平衡

童利认为,不同元素在肠道吸收的时候都是有竞争关系的,“一种元素多了,就会对其他元素的吸收带来影响。因此建议不要盲目去选购保健品,防止破坏孩子体内元素的平衡。”

童利指出,即便是在身体里非常重要的钙铁锌等元素,如果过多摄入,对孩子的身体也会造成一定的损害。她首先指出过量补钙的隐患,“第一就是容易造成便秘,这在临床上也并不少见。其次是容易引起高钙尿症,增加泌尿系统形成结石的风险。此外,前囟过早闭合、骨骼过早钙化,骨发育受到影响,反而限制宝宝的大脑、身体发育。”她还指出,钙的过多摄入还会影响铁、锌元素吸收,“反而让宝宝产生厌食、恶心、消化不良,导致肠道对营养物质的吸收。”

过度补锌也有隐患,“长期补锌不但增加锌中毒风险,还会影响铁的吸收导致宝宝缺铁性贫血。其实只要宝宝正常吃饭,基本不会缺锌,家长没有必要怕孩子缺锌就预防性的补充!真的要补充也是需要在医生指导下进行,而不是自己盲目跟风瞎补。”而铁也是不能随便补的,童利告诉记者,“补铁过多,会让人体的钙和锌的摄入变少,反而会影响到宝宝的正常生长,阻碍其他营养物质的吸收,得不偿失。”

### 为你支招

#### 这样保证孩子 摄入足够元素

如何保证孩子平时摄入足够的这些元素呢?童利表示,中国营养学会对钙摄入量的建议为,6个月以下的婴儿每天摄入300毫克钙,4-10岁的孩子应摄入800毫克,“对于4岁以下健康的孩子来说,只要每天能喝500毫升的奶类,饮食均衡,就不用额外补充钙剂。”

中国营养学会建议我国孩子每天锌的推荐摄入量为半岁以下1.45毫克,通常母乳或奶粉就能满足要求,6个月至4岁每天应摄入8毫克,“可以多吃鱼虾、牡蛎、海带、动物肝脏、瘦肉、各种蔬菜等。其实宝宝只要能正常吃奶或者吃饭,饮食品种比较丰富,是不会出现缺锌问题的,没有必要单独补充。”



制图/小科