

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

春季,这个充满生机与活力的季节,不仅是大自然万物复苏的时刻,更是孩子生长发育的黄金期。如何科学为孩子补钙,成了众多家长心中的困惑。近日,记者采访到济宁市第一人民医院儿童保健康复科副主任医师魏凌波。让我们跟随专家了解补钙的学问,解锁春季长高秘诀。

警惕缺钙的信号

孩子们正处于生长发育的快速阶段,对钙的需求极为旺盛,钙代谢也异常活跃。一旦钙摄入不足,孩子的身体就会发出一系列“求救信号”。原本活泼开朗的孩子可能会变得烦躁不安,夜间睡眠也不再安稳。有些孩子会出现厌食的情况,对食物失去兴趣,影响营养的摄入。生长痛也可能悄然来袭,让孩子在成长过程中饱受疼痛的折磨。如果缺钙状况得不到及时纠正,自身免疫力会下降,严重影响孩子的健康成长。

补钙切不可盲目

孩子们每天需要摄入多少钙才合适呢?中国营养学会2023版《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出:3至6岁儿童每日钙推荐摄入量不少于500mg,7至11岁不少于800mg,12岁以上不少于1000mg。

儿童的营养主要来源于食物,各种营养的均衡摄入至关重要。日常生活中,孩子们挑食、暴饮暴食等不良饮食习惯,很容易导致儿童体内钙元素偏低。因此,家长要用心为孩子搭配饮食,确保他们能从食物中获取充足的钙。

许多家长认为补钙能快速长高,但研究显示:只有钙摄入不足的孩子,适量补钙才有助于身高增长。补钙量不足或过量达不到预期效果,过量补钙还可能会引发食欲不振、便秘等问题。是否需要补钙应先评估饮食情况,最好在医生指导下进行。



运动+食补给孩子加“骨”劲

春季补钙可以长高?

天然钙库大搜罗

生活中,有许多食物堪称天然的“钙库”。奶制品和豆制品便是其中的佼佼者,它们不仅富含丰富的钙元素,还含有优质蛋白质、锌、铁等微量元素以及各种必需氨基酸。每100ml牛奶的含钙量为100mg至120mg,每100g豆腐的含钙量为140mg至160mg。对于脾胃虚弱的儿童,易消化的豆制品或许是更好的选择,而牛奶虽好,也不宜过量饮用。

除了奶制品和豆制品,还有许多食物也含有较高的钙。例如,深绿色有机蔬菜,像香菜、羽衣甘蓝叶、西蓝花、油菜、芥菜、茼蒿等,它们虽然钙含量相对较低,但生物利用度较高,更容易被人体吸收。肉蛋类中,沙丁鱼等深海鱼、牛肉、虾肉以及鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类,也都含有丰富的钙元素。此外,坚果以及一些钙强化食物,也是不错的补钙选择,如意大利面、钙强化谷物等。需要注意的是,虾皮含盐量较高,芝麻酱含油脂较高,虽然含钙量高,但每次摄入量不宜过多,要限量食用。

食物中的钙含量固然重要,但如何通过巧妙的烹饪方法,让钙更好地被人体吸收,也是一门学问。许多常见的蔬菜米面中都含有丰富的钙,然而,由于烹调方法不当,这些钙往往难以被人体吸收利用。比如,叶菜中通常含有草酸,它会与钙结合形成不溶性的草酸钙,影响钙吸收。在进行补钙食疗时,可以将叶菜焯水后再进行烹饪,这样能有效去除草酸,提高钙的吸收率。大米和白面中含有较多植酸,同样会影响钙吸收,蒸煮前最好用水浸泡或发酵,以促进钙质更好地被人体吸收。

推荐常食补钙菜谱:青椒炒鸡蛋、豆腐炖鱼、糖醋排骨、紫菜腐竹汤、黄豆芽炖粉条、醋溜小油菜等。

补钙需要黄金搭档

维生素D在钙的吸收过程中起着至关重要的作用,阳光中的紫外线是促进皮肤合成维生素D的“小帮手”。在春季这个阳光明媚的季节里,让孩子多晒太阳,对于补钙有着极大的帮助。

运动也是促进钙吸收和骨骼生长的重要因素。加强运动锻炼不仅可以提升儿童的心肺功能,还能刺激骨骼生长,增强身体协调能力和反应能力。

春季长高的真相

魏凌波指出,虽然春季是孩子生长发育的黄金期,但我們也要明白,遗传因素对孩子的身高仍然起着主导作用,约占60%至70%。季节对身高的影响是有限的,不能仅仅因为春季就期望孩子的身高有大幅度增长,我们需要长期观察孩子的成长曲线。一些慢性病,如甲状腺功能减退、过敏性疾病等,可能会抑制孩子的成长,家长不能忽视,一旦发现孩子生长异常,应及时带孩子就医,治疗原发病。

春季,是大自然赐予孩子们成长的礼物。在这个美好的季节里,让我们遵循科学的方法,为孩子合理补钙,让他们在充足的阳光、适量的运动和良好的睡眠中茁壮成长,迎接更加美好的未来!