

别忘了 给孩子科学 补钙



**BIE WANGLE
GEI HAIZI KEXUE BUGAI**

主 编 万力生 陈永辉



人 民 军 医 出 版 社

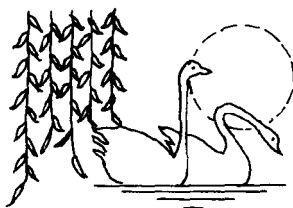


儿科学博士信箱

BIE WANGLE GEI HAIZI KEXUE BUGAI

别忘了 给孩子科学补**钙**

主 编 万力生 陈永辉
副主编 李 丹
编 者 万力生 李 丹
陈永辉 何 丽



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

别忘了给孩子科学补钙/万力生,陈永辉主编.
—北京:人民军医出版社,2001.8
ISBN 7-80157-291-2

I. 别… II. ①万… ②陈… III. 钙—营养缺乏病:小儿疾病—防治 IV. R723.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036093
号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
北京天宇星印刷厂印刷
桃园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/36 ·印张:7.25 字数:109 千字
2001 年 8 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

写给孩子家长的话

钙象信使一样,传递和发送着各种生物信息来维持人体的正常生命活动,钙能调节人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液、肌肉、骨骼、泌尿、免疫等各系统的正常功能,还是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。可以说,钙与生命息息相关,没有钙就没有生命。我国居民由于饮食中钙的含量极低,不及中国营养协会推荐的一半,加上膳食结构的不合理,缺钙已成为全民性的问题。而儿童处在生长发育时期,骨骼生长迅速,钙的需求量大,更容易导致缺钙。轻度的缺钙会导致夜啼,汗出,头发发黄;严重缺钙会导致佝偻病、鸡胸、龟背、“O”型腿或“X”型腿、出牙延迟,并增加全身各个系统疾病的发生率,甚至影响智力发育。

您的孩子缺钙吗?您的孩子添加了补钙食品吗?如果您正为缺乏对钙的了解而苦恼,别着急,读过本书您将迅速了解钙对小儿成长的重要作用及如何正确添加补钙食品等常识,使您的孩子健康成长。



前 言

众所周知,儿童健康成长需要各种营养素的供给。然而,在丰富的物质供应和琳琅满目的食物面前,家长们往往“犯愁”:如何给孩子补充生长发育所必需的各种营养素?我的孩子生活条件很好,却经常患病,是什么原因?为了帮助广大家长解除这种“困扰”,让家长了解和掌握有关儿童营养与健康方面的知识,我们编写了这套丛书。

全书用通俗易懂的语言,图文并茂的形式,向您介绍儿童生长发育过程中必需的营养素——锌、铁、钙、碘、硒、维生素与生命活动的关系,以及如何辨识各种营养素的缺乏,更重要的是向您详细介绍通过调整饮食结构来补充各种营养素,达到平衡膳食、合理营养的目的,从而保证您的孩子健康茁壮成长。

限于编者对于通俗读物的编写经验不足,恐难满足不同层次读者的要求,恳请广大专家和读者批评指正。

万力生 陈永辉 博士

二〇〇〇年十二月于银杏楼

普及儿童
营养知识

指导均衡
膳食结构

江育仁

2001年2月

主编简介



万力生 医学博士，现深圳市儿童医院工作。在呼吸、消化、神经系统疾病中有较深研究，尤精于诊治哮喘、营养不良、肾病、遗尿、癫痫。撰写并公开发表论文30余篇，参加省部、厅局级课题5项，先后主编及参与编写医学专著10部。

电话：0755 - 3936017

电子信箱：wlsh2001@163.com



陈永辉 医学博士，副教授，副主任医师。现工作于河南中医学院儿科研究所。在呼吸、消化、血液系统疾病诊治方面积累了一定经验，对支气管哮喘、血小板减少性紫癜、儿童性早熟等有较深入的研究。主编和参与编写专业著作15部，发表学术论文30余篇，获省部、厅局级科技进步奖5项。

电子信箱：chenphd@163.net

马玲

孩子家长的活

钙就像信使一样，传递和发送着各种生物信息来维持人体的正常生命活动，钙能调节人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液、肌肉、骨骼、泌尿、免疫等各系统的正常功能，还是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。可以说，钙与生命息息相关，没有钙就没有生命。我国居民由于饮食中钙的含量极低，不及中国营养协会推荐的一半，加上膳食结构的不合理，缺钙已成为全民性的问题。而儿童处在生长发育时期，骨骼生长迅速，钙的需求量大，更容易导致缺钙。轻度的缺钙会导致夜啼、汗出、头发发黄；严重缺钙会导致佝偻病、鸡胸、龟背、“O”型腿或“X”型腿、出牙延迟，并增加全身各个系统疾病的发生率，甚至影响智力发育。

您的孩子缺钙吗？您的孩子添加了补钙食品吗？如果您正为缺乏对钙的了解而苦恼，别着急，读过本书您将迅速了解钙对小儿成长的重要作用及如何正确添加补钙食品等常识，使您的孩子健康成长。

目 录

关于钙的基本知识

1. 钙是如何被人体吸收的? / 3
2. 影响钙吸收的因素有哪些? / 3
3. 食物和药物中的钙如何转化为钙离子? / 5
4. 钙在人体是如何转运的? / 6
5. 钙在人体内是如何分布的? / 6
6. 钙在体内以哪几种形式存在? 关系如何? / 7
7. 钙代谢的体内调节机制如何? / 8
8. 钙如何从人体排泄? / 9
9. 血清钙为何常能保持不变? 它是通过什么机制来完成的? / 10
10. 何谓钙结合蛋白? 其作用如何? / 11
11. 怎样才能明确“补钙”的概念? / 11
12. 如何解读补钙新词汇? / 13
13. 我国儿童缺钙的现状如何呢? / 14

钙与其它营养素的关系

14. 钙和磷的相互关系如何? / 16

别忘了给孩子科学补钙

15. 蛋白质摄入过量影响钙吸收吗? /17
16. 维生素 D 与钙的关系如何? 维生素 D 本身是如何进行代谢的? /18
17. 除了维生素 D 以外, 还有哪些激素参与钙的调节? /19
18. 维生素 D 和补钙剂的关系如何? /20
19. 钙、铁、锌的相互关系如何? 钙、铁、锌、能同时补充吗? /20

钙与生命是密友

20. 钙对人体有什么作用? /25
21. 钙的生理功能如何? /26
22. 钙与机体的凝血有何关系? 为什么它对抗凝血系统也必不可少? /28
23. 血液中的钙还有什么作用? /29
24. 为什么把钙又称为第二信使? /29
25. 钙和心血管系统的关系如何? /30
26. 钙能促进小儿的脑发育与智力增长吗? /31
27. 钙与人体的抵抗力有关吗? /32
28. 钙摄入对母乳分泌的影响如何? /32
29. 母体钙摄入对胎儿和婴儿生长的影响如何? /33
30. 钙是如何参与人体骨骼构建的? /34
31. 钙与骨生长的关系如何? /35
32. 钙与牙齿生长发育有关系吗? /36

钙缺乏的危害有多大

33. 缺钙有什么危害? /39
34. 囟门晚闭是否与缺钙有关? /39

35. 缺钙是否会导致牙釉质发育不良呢? / 40
36. 氟斑牙的发生是否与缺钙有关系? / 41
37. 长牙晚、换牙慢与缺钙有关系吗? / 42
38. 反复呼吸道感染是否也与缺钙有关? / 45
39. 缺钙的孩子是否容易患肺炎呢? / 46
40. 婴儿喉喘鸣与缺钙有关吗? / 47
41. 哮喘与缺钙有关吗? / 48
42. 生长痛与缺钙有关吗? / 50
43. 小孩腹痛是否与缺钙有关? / 52
44. 儿童多动症与缺钙有关吗? / 53
45. 贫血与缺钙有关吗? / 54
46. 缺钙是否与荨麻疹有密切的关联? / 54
47. 婴儿湿疹与缺钙有关吗? / 55
48. 缺钙与哪些皮肤病有关? / 55
49. 糖尿病与缺钙有何关系? / 56
50. 肝炎的患儿是否也缺钙? / 58
51. 缺钙与抽筋有关吗? / 59
52. 缺钙与神经衰弱、失眠、记忆力衰退有关吗? / 60
53. 慢性肾功能不全、慢性肾衰与低钙血症有关吗? / 61
54. 孩子缺钙是否会引起腹泻? / 62
55. 缺钙的孩子是否容易患近视眼? / 62
56. 缺钙与软骨病有关吗? 补钙是否能治疗软骨病? / 64
57. 低钙是否容易引起铅中毒? / 65
58. 先天性佝偻病是由母体在怀孕期缺钙引起的吗? / 66
59. 母亲缺钙是否会引起孩子缺钙, 生长延缓? / 67
60. 孩子注意力不集中、记忆力衰退与缺钙有关吗? / 69
61. 儿童意外骨折与缺钙有关系吗? / 70
62. 何谓钙搬家, 钙反常? / 70

如何辨识是否缺钙

- 63. 钙缺乏的原因是什么? /73
- 64. 缺钙的表现如何? /73
- 65. 先天性佝偻病是怎么回事? /74
- 66. 迟发性佝偻病是怎么回事? /75
- 67. 如何自测是否缺钙? /76
- 68. 如何确诊孩子缺钙? 是发钙准确还是血钙准确? /77
- 69. 高营养饮食为什么会缺钙? /78
- 70. 为什么婴儿容易缺钙? /79
- 71. 为什么有的孩子夜间容易啼哭? /81
- 72. 枕秃是怎么一回事? 为什么有的孩子一睡觉就出汗? /82
- 73. 为什么有的宝宝头颅又大又方? 宝宝的头按下去就凹陷,放手就弹起来? /83
- 74. 孩子肋骨怎么会有一粒一粒的小串珠? 肋膈沟是怎么一回事? /83
- 75. 鸡胸、龟背也是缺钙引起的吗? /84
- 76. 什么是“X”型腿、“O”型腿? 如何防治? /85
- 77. 婴幼儿低钙惊厥发生的原因是什么? /86

怎样给孩子补钙

- 78. 不同年龄儿童每天钙的需要量是多少? /90
- 79. 人人都需要补钙吗? /91
- 80. 早产儿需要补钙吗? /91
- 81. 婴幼儿需要补钙吗? /92
- 82. 儿童需要补钙吗? /93
- 83. 青少年需要补钙吗? /94

84. 儿童如何补钙? /95
85. 如何选择补钙品种? /97
86. 要想宝宝不缺钙,为什么必须从妈妈自己做起? /99
87. 为了促进钙质的吸收,体内每天需要合成多少维生素 D? /100
88. 为什么说我国居民普遍缺钙? /101
89. 秋季应该怎样补钙? /101
90. 铺天的“钙”到底哪种好? /102
91. 如何才能做到有效补钙? /103
92. 钙、铁、锌同时补,行吗? /104
93. 怎样“留住”补充的钙? /106
94. 补充钙制剂有哪些规矩? /108
95. 小儿补钙误区有哪些? /109
96. 如何选择钙制品? /111
97. 钙剂的种类、常用钙剂的给药途径有哪些? /113
98. 各种补钙剂的优缺点如何? /114
99. 钙与维生素 D 是否必须同时补充? /116
100. 葡萄糖酸钙口服液的特点有哪些? /117
101. 枸橼酸钙的特点有哪些? /118
102. 柠檬酸钙的特点有哪些? /118
103. 醋酸钙的特点有哪些? /119
104. L-苏糖酸钙的特点有哪些? /119
105. 乳酸钙的特点有哪些? /120
106. 钙尔奇 D 是一种什么样的药物? /120
107. 龙牡壮骨冲剂是一种什么样的产品? /121
108. 氨基酸螯合钙有哪些优点? /122
109. 为何说果酸钙具有开发前途? /122
110. 生物钙微粉是怎么回事? /123
111. 维丁胶性钙作用如何? 特点如何? /123
112. 补钙的禁忌证是什么? /124
113. 珍珠钙有助于治疗青春痘吗? /124
114. 婴幼儿如何服钙剂? /125

别忘了给孩子科学补钙

115. 为什么空腹不宜补钙? / 126
116. 为什么钙剂不宜与牛奶同服? / 128
117. 一天中什么时候补钙最好? / 129
118. 为什么补钙期间要少吃盐? / 130
119. 长期服用激素必须补钙吗? / 131
120. 高热多汗需要补钙吗? / 132
121. 孩子生长速度快应该怎样补钙? / 133
122. 为何孩子天天补钙, 还是缺钙? / 133
123. 溶解度高的钙剂是否吸收率就高? / 135
124. 为什么说钙剂最好在两餐之间服用? / 135
125. 补钙的剂量如何掌握? / 136
126. 补钙是否能预防贫血? / 137
127. 补钙能预防近视眼吗? / 137
128. 补钙与减肥有关系吗? / 138
129. 补钙能否预防肠炎? / 139
130. 钙对儿童身高有影响吗? / 140
131. 女孩补钙将来生育会困难吗? / 141
132. 儿童有没有高血压? 补钙真的能有效的预防高血压吗? / 142
133. 钙剂与钙离子拮抗剂作用相反, 能同时使用吗? / 143
134. 什么叫骨高峰值? 儿童时期补钙是否能延缓老年骨质疏松的发生? / 144
135. 骨骼密度与骨质疏松的关系如何? 青少年应该如何补钙? / 145
136. 矮个子的孩子补钙能增加身高吗? 如何补钙? / 146
137. 钙剂是否可佐治肺炎心衰? / 147
138. 糖尿病的患者补钙时应该注意什么? / 147
139. 注射使用钙剂应该注意哪些问题? / 148
140. 儿科补钙存在的问题有哪些? / 148
141. 如何合理服用补钙剂? / 149
142. 将来应该如何开发补钙剂? / 150
143. 补钙与中医的关系如何? / 150

- 144. 如何通过饮食补钙? / 151
- 145. 为什么说孕妇应该多吃含钙的食物? / 152
- 146. 母乳对新生儿的钙供给有哪些优点? / 153
- 147. 为什么初乳中钙含量不足? / 154
- 148. 为什么母乳喂养仍会缺钙? / 155
- 149. 小儿应该多吃哪些补钙的食品? / 156
- 150. 如何促进膳食中钙的吸收? / 157
- 151. 调整膳食结构是补钙最佳途径吗? / 158
- 152. 为什么食醋有利于钙的吸收? / 159
- 153. 食物中各种钙的优缺点如何? 补钙应该注意什么? / 160
- 154. 宝宝补钙为什么以食补为佳? / 161
- 155. 为什么说牛奶是人体最好的钙源? / 162
- 156. 什么叫“三杯奶行动”? 何谓“一杯奶强壮一个民族”? / 163
- 157. 用豆浆补充钙质需要注意哪些问题? / 163
- 158. 哪些食物含钙高? / 164
- 159. 补钙食物有哪些? / 165
- 160. 补钙的食谱有哪些? / 168
- 161. 婴儿缺钙有哪些治疗食谱? / 174
- 162. 幼儿缺钙有哪些治疗食谱? / 176
- 163. 学龄儿童缺钙有哪些治疗食谱? / 179

钙过量的危害是什么

- 164. 食钙过多会导致中毒吗? / 192
- 165. 当钙的摄入超过每天 4 克, 会对机体产生什么副作用? / 193
- 166. 药物补充钙剂带来的其它副作用是什么? / 194
- 167. 何谓高钙尿症? / 195
- 168. 高钙尿症产生的原因? / 195

别忘了给孩子科学补钙

- 169. 特发性高钙尿症是指什么? 婴儿特发性高钙血症是指什么? / 196
- 170. 高钙尿症的临床表现如何? / 197
- 171. 高钙尿症的诊断标准如何? / 197
- 172. 高钙尿症如何治疗? / 198
- 173. 补钙常添加维生素 D, 维生素 D 过量会中毒吗? / 199
- 174. 补钙是多多益善吗? / 200
- 附录一 常用食物营养成分表 / 201
- 附录二 儿童营养素每日需要量表 / 217

关于钙的基本知识

父母的疑惑？



营养专家回答您：

