

孩子个头瘦小、爱感冒、不爱吃饭、注意力不集中……

儿童营养剂怎么补？ “觉得孩子缺”不靠谱

孩子瘦小常感冒、身高比同龄人矮半头、不好好吃饭、背诵记不住……因为孩子生长发育中的不同表现，一些妈妈除了对一日三餐格外上心，还热衷为孩子购买营养补充剂进补。从常见的补充钙、铁、锌等矿物质，维生素A、B、C、D等，到宣称提高免疫力的乳铁蛋白、乳清蛋白，再到宣称缓解眼疲劳、预防近视的叶黄素，宣称提高记忆力、促进大脑发育的鱼油和DHA，产品五花八门。多位家长告诉记者，他们是观察孩子的表现和身体状况，自行购买儿童营养补充剂，或看到网上其他家长购买而跟风，并没有咨询医生。

孩子真的缺乏某些营养素吗？儿童专用的营养补充剂更有效吗？专家指出，正常发育、膳食平衡的孩子无需额外进补；营养补充剂的效果还是要看营养成分表、计算有效成分含量。

■新快报记者 陈思陶
通讯员 林惠芳



■廖木兴图

维生素D必须补 铁、DHA等营养素适当补

“在门诊中，补钙的问题受到很多家长关注，部分家长在没有补充维生素D的情况下，先给孩子补钙。”广东省妇幼保健院营养科夏燕琼主任医师说，但家长认为孩子缺钙，很可能是维生素D缺乏导致钙的吸收不良。她举例说，小于6月龄的孩子每日需摄入200毫克钙，母乳或配方奶粉完全可以满足这一需求，但母乳中维生素D含量不足，同时，皮肤晒太阳合成的维生素D受到季节、天气、地域、穿衣、肤色、年龄等多种因素影响，较难满足孩子生长发育所需，因此《中国居民膳食指南》（下称“指南”）明确指出，在6月龄内正常饮食的孩子无需补钙，但需要每日补充400国际单位（10微克）维生素D，并建议维生

素A+D一起补充至3岁。

对于部分家长担心的维生素D等脂溶性维生素中毒问题，夏燕琼指出，当孩子出现明显症状并确诊维生素D缺乏时，治疗需要一定剂量，与预防所需剂量不同。日常生活中，一次食用几十万单位剂量会中毒，一般儿童每天最大摄入量是1000国际单位，偶尔一次摄入超过推荐量，家长无需多度担心。

夏燕琼医生建议6月龄后可以通过添加辅食进行补充，可从富铁的泥糊状辅食开始。通常情况下，孩子4月—6月后便需要引入富铁辅食，其主要来源有红肉、动物肝脏等。如果妈妈孕期有贫血，孩子早产或多胎，或辅食以谷物、薯

类、蔬菜为主，缺乏肉类，更需要注意补铁。

对于DHA的摄入，夏燕琼表示，母乳喂养孩子的妈妈可以每周食用两三次深海鱼类，如三文鱼、小黄鱼、金枪鱼、带鱼、鳕鱼等，丰富母乳中的DHA含量；如食用配方奶粉，市面上多数奶粉已经强化了DHA，无需额外补充。婴幼儿适宜的DHA摄入量为每天100毫克，如家长担心孩子DHA摄入不足，可进行计算：假如每百毫升奶粉含有10毫克DHA，孩子食用1升即可获得100毫克DHA，达到推荐摄入量。还可以在辅食中直接添加深海鱼类，每百克三文鱼含有1100毫克DHA，每周食用50克或每天约10克，即可满足所需。

“觉得孩子缺”不靠谱 进口儿童专用款也会踩坑

专家特别指出，家长根据营养补充剂宣传对照孩子的表现判断是否需要进补，容易走入误区。以孩子“吃饭不香”“食欲不振”为例，夏燕琼分析，锌缺乏容易出现偏食、挑食、食欲下降、异食癖等问题，但铁缺乏，或中医中的脾胃虚，也会出现同样的症状，家长仅凭孩子的一些表现来决定营养补充剂是盲目的。又如孩子有缺铁的表现，但有地中海贫血，也不能随意补充铁剂，否则容易产生溶血等问题。

夏燕琼认为，由于网络及传播的发达，许多家长拿着营养补充剂的广告一一对照，自行给孩子进补，很容易补错了。除了维生素D，其他营养补充剂该

不该补、该补哪些、该补多少，需要根据孩子的膳食情况、症状及医生检查来判断。

医生确认孩子是否需要补充营养素后，家长可以少交些“智商税”，但在选购产品上也需要谨慎。目前，各类营养产品从剂型、产地到工艺皆有多种选择，但夏燕琼强调，归根究底要看产品标签、成分表，计算需补充营养素的真实含量，目前并没有研究证明剂型、产地或工艺对营养素的吸收有明确影响。

以补钙产品为例，夏燕琼告诉记者，某品牌儿童用钙片每片为750毫克，含钙量为300毫克；某款苹果酸钙片每片250毫克，含钙量仅有50毫克；某款儿童

专用钙软糖，每百克产品含钙1667毫克，每块产品重3克，则含钙量约50毫克。如食用钙软糖补钙，每日需六至十块才能达到300毫克—500毫克钙的摄入量，但每块添加糖含2克，则在补钙的同时摄入糖高达12克至20克。

在维生素A、D产品上，部分国产产品营养成分含量充足，24粒售价约10元，同类型进口产品价格约100元。夏燕琼指出，部分进口产品添加浓缩果蔬汁、糖分、明胶等成分，颜色、口感更受孩子喜欢，或添加了促进营养吸收的成分，因此价格更高，但关键是所要补充的营养成分的含量，而非剂型、非原材料产地等。

孩子胃容量有限，如果每天食用较多营养密度比较低的食物，看似吃得多，长此以往容易因营养素摄入不足而影响生长发育。因此，家长想让孩子更好地获取营养，需注重食物多样化、合理搭配，避免掉进孩子“吃得多还不长”的坑里。

吃得多不等于吃得好 应平衡膳食提升营养密度

“门诊中，我们需要根据孩子的膳食情况进行营养摄入的判断。”夏燕琼表示，家长需要注意的是，孩子吃得多并不等于吃得好，从健康角度看，吃什么和吃多少同等重要，孩子的胃容量不大，要注意多选择营养密度高的食物。

营养密度是指单位热量食物中所含重要营养素如蛋白质、矿物质、维生素等的浓度，如同样含有100kcal热量的鸡胸肉和鸡汤（净汤）里，前者含有蛋白质约20.8g，后者含有蛋白质只有4.8g，前者的营养密度更高。

行业

茶颜悦色 临时关店87家

新快报讯 据茶颜悦色官微公告称，最近将临时关闭87家门店，涉及区域主要为大本营长沙。公告显示，此次闭店时间预计约两个月，至今年12月底。这是茶颜悦色今年第三次闭店，前两次分别发生在年初、7月底。

茶颜悦色创始人吕良称，此次临时关闭87家门店，主要针对“布局太密集”的部分门店。“疫情反复下，高密度布点大家都吃不饱了。”

茶颜悦色目前有约480家门店正常营业。天眼查数据显示，截至2020年11月30日，中国茶饮企业总数超30万，其中停业、清算、吊销、注销的企业超13万，占比高达43%。（陈思陶）

Tims中国关联公司 因虚假宣传咖啡无糖 被罚20万

新快报讯 据上海市市场监管局网站消息，近日，Tims中国关联公司天好（中国）投资有限公司因虚假宣传被上海市黄浦区市场监督管理局罚款20万元。决定书显示，2021年3月30日，当事人开始在“Tim Hortons旗舰店”销售小甜圈冻干咖啡粉，为获取更多搜索流量吸引购买，当事人网店运营人员在没有任何依据的情况下，擅自将“无糖”标注在商品标题中。（陈思陶）

肯德基WOW桶 开启全民“动吃日”

新快报讯 11月15日，肯德基宅急送WOW桶携手王一博官宣“动吃日”，推出热血运动季主题桶。肯德基宅急送联动多位体育健身达人，在线上用视频接力形式教大家跑步、滑雪等适合冬日的运动项目，在冬季引领运动新热潮。

广东肯德基在“动吃日”当天开展了线上话题互动：冬天来了，你是大开吃戒的吃货人，还是动吃平衡的运动派？趣味话题吸引了年轻粉丝们为不同观点站队。在线下，肯德基宅急送红骑士为获奖粉丝送去了WOW桶，而顾客与红骑士用不同运动姿势挑战的PK短视频也展示了在冬天“动吃大吃”的潮趣场景。（陈思陶）



更多快消资讯
扫一扫获取