

“六一”儿童节来临,新快报记者走访发现,儿童保健品市场成为消费市场蓝海,不少家长给自家娃购买DHA、钙片、益生菌等产品“进补”。据艾瑞咨询《2023年中国母婴营养品市场洞察报告》显示,过去6年,中国母婴营养品市场规模从410亿元跃升至819亿元,年均增速超过10%。儿童保健品到底是刚需还是智商税?市场规范性如何?记者一一为您解答。

■新快报见习记者 陈洁

消费者黄女士告诉新快报记者,女儿半岁大的时候,她带女儿到社区医院进行了骨密度测试,结果显示偏低。在医生的建议下,黄女士开始给女儿吃柠檬酸钙和维生素D₃,之后在亲友的推荐下了解到DHA对脑部和眼部发育好,于是又给女儿吃DHA。“很规律地吃,每天在孩子睡前给她吃,坚持了3年。”黄女士说。

黄女士算了一笔账,孩子吃维生素D₃、液体钙和DHA每天大约花费1元、5元和3元,合计约9元,若以此推算,过去3年,黄女士买这三种保健品花了近1万元。

在广州,像黄女士一样,为孩子购买维生素D、维生素AD、DHA等产品的家长并不少。黄女士表示,身边的朋友基本上有给孩子吃这些保健品。新快报记者采访了其他4位家长,其中有两位表示给孩子吃过保健品。其中一位家长说:“在孩子两岁前,一天给他吃一粒DHA,两岁之后就没给他吃过了。”另一位家长说:“孩子一个月左右的时候,给他吃过一次DHA。医生建议我们给他吃维生素AD、维生素D₃,但我经常忘记。”

保健品是否可当“饭”吃?答案是否定的。

广东省妇幼保健院营养科主任、主任医师夏燕琼指出,孩子长不高、专注力或记忆力差等,家长首先应考虑的不是给孩子吃各种保健品,正确的做法是要确保孩子的日常饮食均衡。如果实在做不到均衡饮食,才适当补充一些营养素。

以DHA为例,DHA富含于大脑和视网膜,与细胞膜流动性、渗透性、酶活性及信号

儿童真有必要“进补”保健品? 均衡饮食已能获得足够营养

医生提醒:儿童营养品种类多,家长购买时要注意区分

1

DHA、维生素D受家长追捧

转导等多种功能有关。据《中国孕产妇及婴幼儿补充DHA的专家共识》,充足的DHA有益于婴儿早期神经和视觉功能发育,推荐婴幼儿每日DHA适宜摄入量为100mg。

夏燕琼表示,DHA主要的食物来源是一些深海鱼类和贝类,比如三文鱼、金枪鱼、小沙丁鱼、白带鱼及牡蛎等。另外,目前很多婴幼儿配方奶粉都有强化DHA。如果婴幼儿能够通过日常饮食或配方奶粉获取足够的DHA,则无需额外补充,反之才需要适当补充。

再以维生素D为例,《中国儿童维生素D营养相关临床问题实践指南》建议,从婴儿期到青春期,每天应补充维生素D至少400IU。人体所需的大部分维生素D来自日光照射皮肤合成,小部分来自食物。

夏燕琼指出,人乳中的维生素D含量低,母乳喂养的婴儿难以通过母乳获得足够的维生素D,因此婴儿出生后数天内要开始补充维生素D。对于户外活动少、没办法晒太阳、饮食营养不均衡的孩子,则建议额外补充维生素D。

而对于补钙,最新版的《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》下调了不同人群的钙推荐摄入量,其中1岁至17岁人群下降100~200mg/d不等,0~6月龄、7~12月龄、1~3岁、4~6岁、7~8岁、9~17岁的钙推荐摄入量分别为200mg/d、350mg/d、500mg/d、600mg/d、800mg/d、1000mg/d。夏燕琼解释,只要奶量充足,再摄入适量的豆制品、鱼类、贝类等,一般不用额外补钙,反之应适量补钙。

2

儿童营养品有三种类别

尽管如此,儿童保健品市场仍成为消费市场蓝海。

新快报记者以消费者的身份走访了广州市天河区、荔湾区、海珠区近十家药店,几乎每家门店都有在出售不同品牌、不同口感的维生素、矿物质、DHA、叶黄素、益生菌等产品。记者询问了解到,目前卖得比较好的产品有葡萄糖酸钙锌口服溶液、维生素D₃、DHA等。

据荔湾区某家大参林药房店员介绍,店里在售的含营养素产品有药品和保健食品两类。前者放在药品区,包装上有“适应症”或“药理作用”说明,如葡萄糖酸钙锌口服溶液、维生素D滴剂(胶囊型)等。保健食品则放在保健食品专区,例如辅助改善记忆的DHA藻油软胶囊、钙片、补充不同维生素的维生素片、缓解视疲劳的叶黄素咀嚼片等。

新快报记者了解到,目前市场上各类儿童营养产品分为药品、保健食品和特殊医学用途配方食品,家长购买时要注意区分。

常见的葡萄糖酸钙锌口服溶液、维生素D、钙片、维生素B等产品,既有药品类也有保健食品类。从外包装看,药品类有“国药准字H(或Z、S、J)+8位数字”的药品批准文号 and OTC(非处方药)或者Rx(处方药)标志,处方药需要医生开处方后购买。保健食品外包装上有写着“保健食品”的“蓝帽

子”标志,印有“保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病”的字样。

新快报记者注意到,在电商平台,多款药品维生素D和葡萄糖酸钙锌口服溶液都附带了用药指导,指出可能出现的不良反应和注意事项,如“长期过量服用,可出现中毒”“可见轻度恶心、呕吐、便秘等反应”“如需长期服用,必须在医师指导下使用”等。在选购时,家长可以重点关注药品的适应症、不良反应、注意事项等信息。而保健食品类的同元素产品则没有相关的说明。

同时,药品和保健食品的生产质量控制也有所不同,例如,药品维生素类产品(药字号),必须在制药厂生产;保健食品维生素类产品(食字号),则可在食品厂生产,标准比药品生产标准低。

特医食品则一定要在医生或者临床营养师指导下使用。特医食品的注册号为“国食注字TY+8位数字”,外包装有专属标志“小蓝花”。特医食品是为满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态人群对营养素或者膳食的特殊需要的配方食品。比如,早产儿或低出生体重婴儿,因为出生时发育尚未完全,出生后需要特殊的营养供应。对牛奶等食物过敏的婴幼儿就要通过特医食品来提供营养补充。

我国儿童用药审批提速 年内已有21个药物获批上市

据新华社电 国家药监局6月1日发布的信息显示,2024年以来我国有21个儿童药获批上市,其中有一通过优先审评审批程序加快上市。

近年来,国家药监局加大对儿童用药的研发、审评、生产等方面的政策支持,儿童药上市数量明显提升。2019年至今,国家药监局共批准271个儿童药。

为解决儿科临床“急难愁盼”用药需求,国家药监局多措并举强化儿童用药保障。在儿童药研发环节,为更好服务企业,促进儿童药研发,提升申报资料质量,国家药监局与研发机构密切沟通,指导其更好更快推进研发工作。

在注册申报环节,国家药监局给予优先审评审批等政策支持。日前,优先审评审批的儿童用药清单在国家药监局药品审评中心网站“上线”。

在临床使用环节,为解决儿科临床超说明书使用的问题,国家药监局于2023年5月发布《已上市药品说明书增加儿童用药信息工作程序(试行)》,并于2024年4月18日发布《药审中心关于已上市药品说明书增加儿童用药信息工作细则(试行)》,对品种遴选范围、说明书修订与审核流程,以及品种申报程序等作了进一步的明确,提高临床安全用药水平。

国家药监局表示,下一步将继续加大政策倾斜力度,推进儿童用药优先审评审批,加大对儿童用药的知识产权保护;加大对研发企业的技术指导,针对儿童用药临床需求制定技术指导原则,充分考虑儿童用药的安全性和适宜性等特殊要求,提升企业研发水平,加快研发速度。

■专家指出,保健品不能代替食品。(图片来源:AI生成)