

鈣是對我們骨骼健康非常重要的礦物質，除了有助鞏固骨骼，鈣對調節心跳、刺激荷爾蒙分泌及引領神經衝動起著重要的作用。^[1-3]

兒童和青少年在發育時期需要大量的鈣來支持牙齒和骨骼的成長，青春期對鈣的需求更多。鈣是負責神經傳導、釋放激素和維持肌肉系統運作的重要元素，如果我們不能從日常飲食中得到足夠的鈣質，我們的身體便會從骨頭裡抽取鈣來支持細胞的功能，從而削弱骨質密度。^[1-4]

你的孩子需要多少鈣？

牛奶是鈣的主要來源。美國兒科學會建議，兒童每日飲用牛奶的份量：^[1]

年齡	每日飲用牛奶的份量	每日所需的鈣
1-3歲	2 份	500毫克
4-8歲	2-3 份	800毫克
9-18歲	4 份	1300毫克

*每8安士的脫脂奶相等於300毫克鈣

*每8安士的全脂奶相等於276毫克鈣

有些兒童不愛喝或不能喝牛奶，有些愛挑食或過量吸收汽水中的咖啡因及磷酸鹽，加上現代快餐文化都會阻礙鈣的吸收，引致鈣質流失。^[5]

含鈣的食品

最常見的鈣來自乳製品，如牛奶、酸奶和奶酪，其他食物來源包括椰菜、燕麥片和橙汁。食品當中如深綠色蔬菜、堅果、穀物、豆類、罐頭鮭魚和沙丁魚都含有豐富的鈣。^[1-2] 除非我們定時進食這類食物，否則難以滿足每日所需鈣的份量。因此，服用鈣質補充劑可以幫助補充身體所需的鈣水平。

缺乏鈣所導致的問題

缺乏鈣會導致一些問題，如較差的血液凝固、骨質疏鬆、佝僂病和骨質密度的問題。當血液中鈣的水平下降，身體會開始借用從骨頭中的鈣質來補充身體各部份的不足，這樣便會削弱骨頭的鈣。^[1-4] 由此可見，我們必需吸收高鈣的食物或服用鈣質補充劑來彌補鈣的不足。

開胃補充品

碳酸鈣是一種礦物鹽，容易被人體吸收，是常見的鈣補充品。碳酸鈣一般用作胃部抗酸劑，可減輕胃灼熱、消化不良和胃氣及胃酸過多所引致的胃部不適。^[6] 木瓜果實含有名為木瓜蛋白酶的消化酶，因此有幫助消化的功用。^[7]

兒童咀嚼鈣片的好處：

- 幫助發育中兒童的骨骼成長^[1-4]
- 強化骨骼和牙齒^[1-4]
- 維持肌肉系統正常運作^[2-4]
- 維持神經系統健康^[2-4]
- 補充未能從飲食中攝取得到的鈣
- 含碳酸鈣，容易被人體吸收
- 水果味咀嚼片，美味可口

建議服法：

兒童1-3歲，每天服用1-2片
；兒童4歲或以上，每天服用2-3片或遵照醫生指示服用。

參考文獻：見英文附頁。



QQ Kids

開胃鈣

Chewable Calcium Tablet

可可鈣兒童咀嚼鈣片

士多啤梨味 Strawberry Flavor

Manufactured By:
Vitamins For Life
248 Wagner Street,
Middlesex, NJ 08846,
U.S.A.