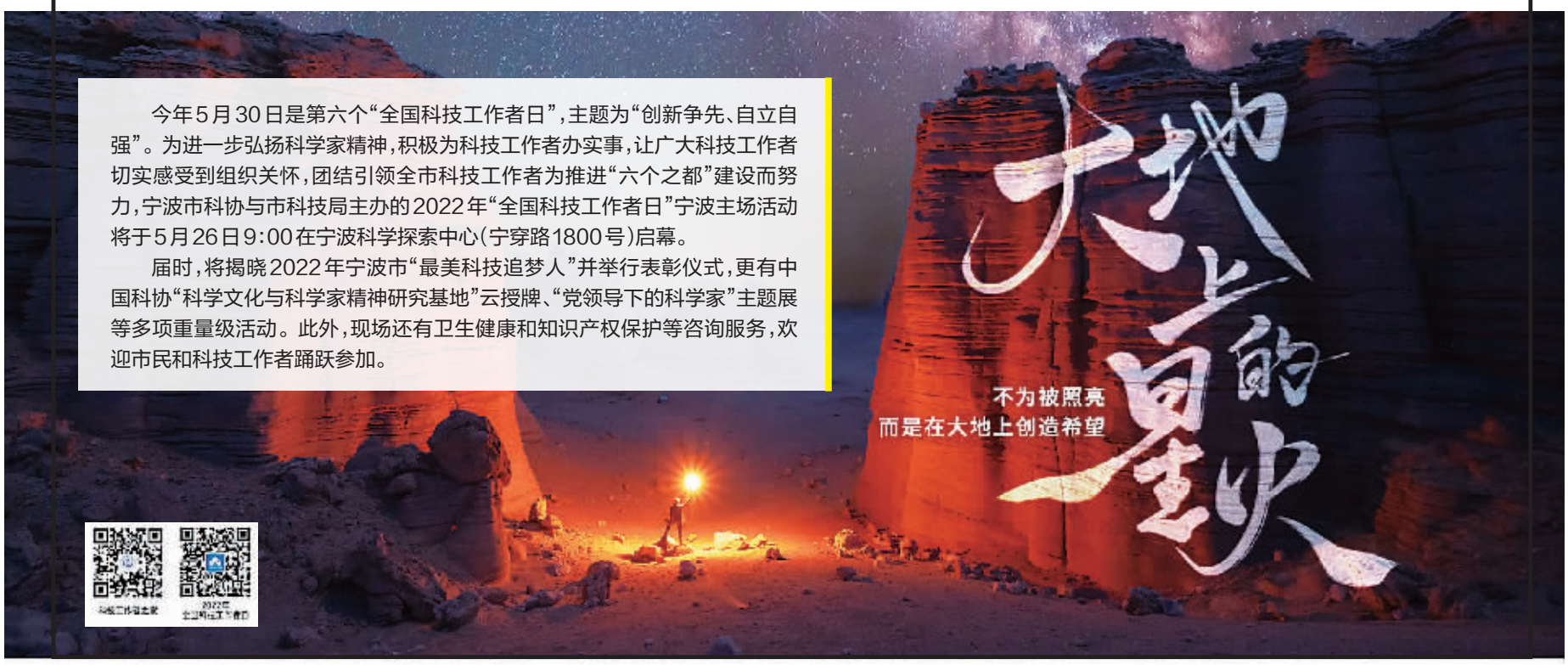
全国科技工作者日
宁波主场活动启动

今年5月30日是第六个“全国科技工作者日”，主题为“创新争先、自立自强”。为进一步弘扬科学家精神，积极为科技工作者办实事，让广大科技工作者切实感受到组织关怀，团结引领全市科技工作者为推进“六个之都”建设而努力，宁波市科协与市科技局主办的2022年“全国科技工作者日”宁波主场活动将于5月26日9:00在宁波科学探索中心（宁穿路1800号）启幕。

届时，将揭晓2022年宁波市“最美科技追梦人”并举行表彰仪式，更有中国科协“科学文化与科学家精神研究基地”云授牌、“党领导下的科学家”主题展等多项重量级活动。此外，现场还有卫生健康和知识产权保护等咨询服务，欢迎市民和科技工作者踊跃参加。



一家人可以吃同一瓶钙片补钙吗？
今天来科普一下

科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出
科普与生活

不同人群补钙重点不同，专家呼吁：不能一瓶钙全家补。
不同人群应选用不同的钙剂。因为年龄不同、补钙的原因不同，补钙产品的剂型、剂量和工艺都会不一样。
那么，不同人群分别应该怎么补钙？

婴幼儿

优选添加维生素D、淡口味、喂服方便的钙制剂

新生儿期是人的一生中生长发育最快的阶段，新生儿对钙的需求相对更高，需摄入足够的钙来满足骨骼快速生长的需要。单纯母乳或者普通婴儿配方奶喂养时易出现钙缺乏，需要额外补充钙。

专家表示，婴幼儿选钙要考虑钙剂成分、淡口味和喂服方便。优选添加维生素D的钙制剂，有利于钙骨骼健康增长，同时不含添加剂。婴儿以奶为主食，容易接受含有奶味的钙补充剂，因此最好选用有淡奶味的钙剂，这样宝宝不易拒绝，可有较好的依从性。

婴儿还没有长牙，不能咀嚼硬的食物，最好是粉末状或者颗粒状、溶解度好的冲剂，方便家长冲成水溶液喂孩子。

儿童

最好选择无糖钙剂 预防龋齿

儿童选择钙剂时需要注意什么？儿童选钙时要着重考虑剂型、口感和成分。可以选择咀嚼片，让他们自己嚼着吃，还可以锻炼咀嚼功能。年龄越小，对口感越挑剔，所以好的钙剂还得适合孩子的口感，让孩子愿意吃。但并不建议钙剂中含有过高的糖，最好是无糖成分，以免增加儿童患龋齿的风险。有些钙剂中含的维生素D可以促进钙的吸收，起到增强补钙的效果。

儿童是否可以吃成人钙？多位专家均表示，儿童不是成人，不可服用成人的钙剂。

一般来说，成人钙剂中的钙含量普遍偏高，剂型较为单一，通常为片剂，也较少考虑口感，因此不能盲目地将成人钙应用于儿童，特别是较小年龄段的儿童。

孕妇

选含有山梨醇的钙剂 帮助缓解便秘

孕产期、哺乳期女性的钙需求与其他人群又有什么不同呢？孕妇在孕期需要向胎儿提供大量的钙。我国营养学会建议孕妇妊娠16周开始每日摄入钙1000毫克。若在孕期没有额外补充钙量，胎儿会“抢夺”孕妇的钙，影响孕妈和宝宝健康。

部分孕妈妈孕期会有便秘，原因很多，比如：食物过于精细、饮水量少、运动少、排便习惯不良等。对此，孕妈妈可以适当选用含有山梨醇的钙剂，有助缓解便秘。另外，也可选择口感较佳的咀嚼钙剂等。

中老年人

选择添加维生素D、K的钙 防骨质疏松

骨质疏松是一种与年龄增长相关的骨骼疾病，我国60岁以上的老年人患病率明显增高。

专家表示，除了年龄因素引起的激素水平下降外，钙和维生素D的摄入不足，也在一定程度上影响骨代谢。适量的钙配合活性维生素D3和维生素K2，可高效补钙，预防骨量流失，还可改善肌肉平衡能力及降低跌倒风险，降低骨折发生率。

中国营养学会对中国居民每日膳食建议的钙摄入量是：成年人800毫克/天；青春期的青少年1000毫克–1200毫克/天；孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人为1000毫克/天。

如果我们的膳食结构主要以植物性为主（如大米、面食），在缺钙的情况下可以科学补钙。

营养师建议，敏感人群（青少年、孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人，特别是达到绝经年龄的女性），如果不能保证每日膳食中摄入500ml或以上的牛奶或等量奶制品，就可以适当使用钙剂。

不同人群选用专属钙剂时，以下3点要熟记：

1.注意少量多次

一次性服用过高钙量，吸收并不好，最好是采用少量多次的方式进行补钙，提高钙元素的吸收率。

2.晚餐后补钙效果好

一般而言，晚餐后服用钙剂是人体补钙的最佳时间。按正常的激素分泌调节作用，人体在晚间12点至凌晨期间，钙吸收率最高。

3. 警惕过量

钙片补钙快，但吃多了可能出现摄入过量的副作用。因此，要根据自己的实际情况，选用适量的钙剂。

最后呼吁，合理均衡饮食是保障钙营养的根本，不能从食物中获得足量钙的人群如婴幼儿、孕妇及老年人等应根据自身生理特点选用合适的钙剂。

专家提倡，不能一瓶钙全家补，补钙要分清人群，选用专属钙片，才能科学补钙。 王元卓 洪阳

科普港二维码 科普中国二维码

本文审稿：谢新辉，鸡西鸡矿医院主任医师，主攻骨关节以及运动损伤方向