

相比于钙， 这种营养素对长个子更重要

在孩子的的身高这件事上，不少家长都容易焦虑。在儿科营养门诊，最受家长关注问题排名前三榜单上，身高常年入列。针对身高问题，家长们最关心的营养素，排第一位的是钙，第二位的是蛋白质。但真相是：这两种营养素，大多数孩子的饮食摄入往往是充足的，蛋白质摄入甚至过量。但另一种与身高增长关系密切的营养素，却往往被家长忽略，尤其对2岁以上的孩子更重要。这种营养素就是：维生素D。



相关研究表明

学龄前儿童维生素A和D缺乏比较普遍

先来看一篇最新发表在《中华儿科杂志》上的研究。

由重庆医科大学附属儿童医院儿童营养研究中心、国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、儿童发育疾病研究教育部重点实验室等17家儿童专业机构联合，在2018年9月至2019年9月对中国20个城市共2924名2-7岁儿童的血清维生素A和维生素D水平现状做了调查和分析，得出以下结果：

1. 维生素A、D的总体缺乏率分别为2.19%和3.52%；
2. 维生素A、D的总体不足率分别为29.27%和22.0%；
3. 维生素A、D同时不足的儿童占10.50%；
4. 3-5岁和5-7岁组儿童维生素A、D的不足率均高于2-3岁组儿童；
5. 家庭年收入低于6万元的儿童中维生素A、D不足率显著高于家庭年收入高于6万元的儿童；
6. 西北和西南分别为2-7岁维生素A和维生素D不足率最高的地区；
7. 连续补充维生素A、D3个月有助于改善维生素A、D的不足。

从上述数据，我们不难提炼出一个核心结论：我国城市学龄前儿童的维生素A和D的不足和缺乏率问题较为普遍。尤其是西北、东北和西南等经济相对欠发达地区。

维生素A比维生素D更容易从饮食中获得

动物肝脏是维生素A非常丰富的来源。而各种红黄绿色蔬菜水果里的β-胡萝卜素，在有脂肪同时

存在的前提下，可以在我们的身体内部转化成维生素A。因此，通过饮食纠正维生素A不足，相对并没有那么难。

维生素D则没那么容易。能够提供维生素D的食物非常少，且含量低，常见来源屈指可数：蛋黄、香菇（只能提供植物来源的维生素D2，不是活性形式的D3）、动物肝脏、各种油性鱼类（如沙丁鱼、鲑鱼等）。

但即便经常吃这些食物，也只能提供我们身体所需维生素D的10%左右，剩下有90%都需要通过皮肤好好晒太阳来合成。然而好好晒太阳并非易事。

要想皮肤“吃够太阳光”，首先需要生活在紫外线充足也就是太阳辐射量强的地区。正面典型是青藏高原，天天烈日当空照。负面典型则是川渝地区，雨雾多晴天少。而处于我国“1月份零度等温线”以北，也就是在秦岭-淮河以北的纬度较高的地区，一年12个月里有至少4个月阳光辐射量不足。

除此之外，当白天都在室内活动，外出时候衣物穿戴包裹严实、涂抹防晒霜，夏天的雨季、晒太阳时间点不合适（太阳斜晒时高度角不够导致辐射量不足）等情况下，好好晒太阳也是个困难事儿。

许多家长觉得在家里光线好的地方给孩子晒太阳也能达到效果，但实际上隔着玻璃晒太阳达不到让皮肤好好合成维生素D的目的。因为，能帮人体完成这个目标的紫外线只能是波长为280-320nm的UVB。而大多数玻璃会无情地将这种中波长紫外线阻隔在外，这也是为何所有的儿科教科书都让母乳喂养的小婴儿补充维生素D的原因。

维生素D促进钙元素吸收和存储但容易在孩子1岁之后被家长忽略

维生素D对于小朋友长个子非常重要。因为它是钙元素吸收和存储的“加油剂”，它不仅可以直接作用

于骨细胞，促进成骨细胞的分化、骨密度的强度以及人体骨量增长。如果没有维生素D的帮忙，孩子从食物中摄入的对骨骼生长至关重要的钙、磷元素，吸收和被转运到骨骼的量就会打折扣。

但是，能一直关注孩子维生素D营养状况的家长并不在多数。1岁前，在儿保科医生的叮嘱下，还会酌情服用维生素AD或维生素D补充剂（取决于是否母乳喂养，以及辅食添加情况）。1岁后，一部分家长开始忽略这件事，能隔三岔五给孩子补补就算不错了。2-3岁后，维生素D进一步被忽略。家长对孩子的关注重点，已经从营养转移到早期教育上……

孩子每日需要补充多少维生素D？ 如何知道孩子补了多少？

对于大多数孩子而言，在无法保证日晒的日子里额外补充维生素D3补剂，是最稳妥的方法。根据《中国居民膳食指南》(2022)，每日需要量为400IU。

可能会有家长问：配方奶里不是含维生素D3吗？对于1岁以上的孩子，如果以奶粉作为主要奶源，家长需要自己计算一下孩子每天喝下去的奶粉里自带了多少维生素D，如果不足每日需要量400IU，那就在不能好好晒太阳的日子里酌情间断补充，以保证平均每天的摄入量达标。

奶粉维生素D摄入量计算方法如下：

1. 计算宝宝一天喝多少毫升奶液（冲调后的奶量）。
2. 找到奶粉包装上营养成分表里每100毫升奶液含多少微克的维生素D。
3. 用全天奶量的毫升数除以100，再乘以维生素D的微克数，得出维生素D总量。

需要注意的是，如果粮食吃不够而肉蛋鱼虾吃太多，也有可能影响长个子。

来源：北京青年报

春季养肝三法



中医认为，肝主藏血，主疏泄全身的气机，可谓百病之始。《黄帝内经·六节藏象论》曰：“肝者罢极之本……阳中之少阳，通于春气。”意思是说，春属木，肝也属木，故古人非常重视在春季调养肝脏。《黄帝内经》还给出了三个养肝的方法。

辛散理用

肝有调畅人体气机的作用，如果肝失所用，比如经常烦闷、郁郁寡欢影响了肝气的疏泄，就会出现两肋胀满、乳房、腋下疼痛（甚至牵连胸背部疼痛），爱打嗝、月经不调等症状。这时，需要用辛散理气的药物来宣通气机。中医认为，辛味能行散通气，常用药物有柴胡、川楝子、郁金、枳壳、香附、生麦芽等，方如柴胡疏肝散、逍遥散等。

酸以治体

精血是人体重要的物质基础，很多功能活动都

依赖血的润养。肝主藏血，有的人肝血不足，不能滋养肝体，就容易出现手脚抽筋、心神不宁、失眠多梦、眼目干涩、面黄长斑等症状。酸入肝，酸味药物能收涩、补阴血、敛肝气，有助于养肝血，常用的酸味药有白芍、酸枣仁、乌梅、五味子、枸杞等，方如芍药甘草汤、酸枣仁汤。

甘以缓急

肝属木，春季阳气升发，容易肝阳上亢、肝阳化风，主要是由于肝阴不足、肝气郁结在内，致使人出现情绪急躁、头晕目眩、口苦肋痛的症状。古代医家全元起说：“肝苦急，是其气有余，木性柔软，有余则急，故以甘缓之，且调中，以实脾也。”中医认为，“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，意思是说，通过实土（脾）可抑木（肝），达到以柔制刚的效果。调脾，临床常用甘味药物，比如大枣、阿胶、生地黄、人参、黄芪、甘草等，方如甘麦大枣汤。来源：人民网