



儿童补充微量元素“乱”！

一个字——

缺钙、缺锌、缺铁……这年头，小孩子似乎没有什么不缺的。家长往往一见到自家的宝宝不出牙、食欲不佳、个子长不高、脸色不够红润，就开始担忧孩子是不是缺钙、缺锌、缺铁。近日，羊城晚报健康周刊与搜狐健康频道联合调查发现，近七成妈妈在没有给孩子做任何检查的情况下，就擅自给孩子补充各种微量元素。儿科专家指出，盲目给孩子补充微量元素有害无益，摄入过多甚至可能导致中毒，影响宝宝健康。

诊断随意，用补充剂更随意

“目前，儿童补充微量元素现象十分混乱。”中国医师协会儿童健康专业委员会副主任委员、广州市妇女儿童医疗中心临床营养专科主任刘喜红对记者说，首先一些基层的儿科医生、儿保医生没有严格根据临床指征来做诊断，随意给药，给一些不该补的孩子补了。

其次，许多家长“不能让孩子输在起跑线”的心理作祟，看到别人家孩子补这补那的，也把钙片、锌、铁剂等当作“万能药”，只要孩子出现胃口不好、爱哭闹、睡不好、头发黄、出牙慢，就会联系到孩子是否缺乏微量元素，盲目给孩子补充。这其中最乱的要属于钙和铁，几乎所有的孩子都在吃钙片！

实际上，诊断一个孩子到底是不是营养素缺乏，一定是要结合三个要点——

(1)病史、家族史、出生时的情况，以及目前的喂养和身体发育的状况；

(2)临床症状——家长描述出的孩子的表现，比如腹痛、晚上哭闹、出汗多等等，以及医生做的体格检查，比如医

生看到孩子出现面色差、按压腹部发现患儿疼痛等；

(3)辅助检查，包括抽血查血常规、B超以及微量元素的检测。

刘喜红强调，诊断任何一个营养素缺乏的病例，至少应具备以上三大原则，这样才能得出一个较为准确的诊断。然而，现实的情况却是，有些医生只看一眼孩子，随意问几句话，就得出缺这缺那的结论，可以说，这样的诊断是不严谨和不负责的。还有的医生，只给孩子做一个微量元素的检测，发现异常就下了“缺乏”的诊断，这也不妥。因为每一家医院的仪器、试剂、操作方法、标准都不统一，微量元素的检测实际上是处于一片混乱当中，所以单纯依靠这个检测也不能当作诊断的“金标准”。

还有更多的孩子是由家长自己“下诊断”的，家长自行购买补充剂，这更容易出现滥用。刘喜红强调，只要是孩子出生体重正常、胎龄正常，可以正常饮食，身体健康，就不需要额外补充微量元素。遗憾的是，目前大家对此一直处于一种错误的认识中。

食补比药补好，滥补有害无益

刘喜红说，只要孩子每天吃足够量的自然食物、饮食均衡，就能摄入必需的营养物质，满足身体的需要。

专家强调，医生和家一定要谨慎对待孩子补充微量元素的问题，因为各种微量元素之间的比例是协调的、合理的，才能起到促进身体正常发育的状态，不然，某一种元素摄入过多，就会在体内“造反”，引起各种疾病，甚至中毒。比如当锌作为膳食补充剂达到每天 60mg 时，会影响其他营养素的吸收和代谢。而维生素 D 补充过量也会出现高钙血症、高尿钙症，钙沉着于软组织、肌肉无力、关

节疼痛等。婴幼儿最容易出现维生素 D 中毒，有报道称，每天摄入超过 50 微克维生素 D 就会引起高维生素 D 血症。

刘喜红说，在临床上，发现一些孩子钙补充太多，小小年纪就出现动脉硬化，还出现了结石病、胆结石、肾结石等，让人吃惊又无奈。

铁剂补充多了也一样，也会出现明显的副作用。刘主任指出：“铁剂多了，也会在体内干坏事，铁元素会攻击身体里的 DNA，导致基因的突变引起感染和肿瘤发生。目前，这么多孩子患上白血病，会不会跟补充铁剂过多有关，这是一个值得思考的问题。”

1 出牙迟就是缺钙？

陈女士的宝宝 8 个月了，却迟迟不见有乳牙萌出的迹象，而朋友家的孩子 6 个月就已经长出了小乳牙。“出牙迟，是不是缺钙啊？”一语惊醒梦中人，朋友这一句话让陈女士高度怀疑宝宝缺钙了，于是便去药店买了补钙的口服液。后来，陈女士带宝宝去医院做保健时，给宝宝抽血查了个微量元素，发现宝宝的血钙指标却很正常。医生说，孩子并不缺钙！

其实，有不少家长见到孩子长到 8 个月尚未出牙就着急，擅自给孩子增加鱼肝油和钙的剂量。用心虽好，但这种做法对孩子的健康有害无益。孩子出牙时间的早晚主要由遗传因素决定的，出牙早的孩子生后 4 个月就有乳牙萌出，而出牙晚的却要等到 10 个月时才萌出。如果孩子超过 10 个月尚未长出第一个乳牙，应考虑有无全身性疾病，如佝偻病、营养缺乏等，同时也要看看是否有牙床畸形的可能，需要到医院拍个 X 光片查明。所以，家长发现宝宝出牙延迟时，应先到医院检查，而不是盲目地增加鱼肝油和钙片的剂量，以免事与愿违。

儿童保健专家医师柯海劲说，判断宝宝是否缺钙，血钙并不是唯一的指标，还得参照宝宝是否有出现缺钙的临床症状，抽血检查。必要时用超声波检查儿童桡骨和胫骨骨密度，或拍 X 片检查长骨骨髓的发育情况。

2 “铁”偏低就是缺铁性贫血？

田田 2 岁了，常生病，于是在某医院做了一个微量元素检测，结果发现铁为 6.93，而参考值是 7.03~9.27，医生说孩子严重缺铁，需要补充铁剂。田田妈妈觉得这个结果也只是比参考值差了一点而已，于是又去另一家医院化验血常规，结果医生说，田田的血红蛋白和红细胞都正常，并没有贫血。两位医生得出了不同的结论，这到底是怎么回事呢？

刘喜红说，在临床上，常常痛心地看着一些孩子被错误地下了“缺铁”的诊断而补铁，过度补铁的现象很普遍。因为在某些医院，在微量元素检测中发现铁含量低，就被诊断为缺铁。实际上，微量元素结果还要结合血常规以及孩子饮食情况综合判断才更准确。真正的缺铁性贫血要查血常规，看看血红蛋白和红细胞含量，如果这些指标低，说明造血原料尤其是铁缺乏的可能存在。

提醒：迟迟不加辅食（喂养不当）的孩子容易缺铁

缺铁性贫血多表现为疲倦、乏力、头晕、记忆力减退、免疫和抗感染能力下降，容易经常生病。

一般来说，如果孩子在饮食上均衡，不偏食挑食，一般不会发生贫血，除非经常生病、腹泻。

提醒：晒太阳少的孩子易缺钙

两岁以下婴幼儿生长快速，骨量迅速增加，对钙的需要量相对较高，如果此时饮食上的含钙量不够，就容易出现缺钙的现象。同时，在维生素 D 缺乏或不足时，钙主动吸收下降，也就是说，即便吃了含钙的食物，也很难主动吸收钙，这样自然会引起钙缺乏。

儿科专家于力说，维生素 D 存在于部分天然食物中，孩子如果户外活动多，受到太阳光的照射后，人体内的胆固醇能转化为维生素 D3，可以帮助钙的吸收。所以，要多带宝宝到户外晒晒太阳，促进维生素 D 的转化，以帮助钙磷的吸收。怎么补钙

“对于首先鼓励母乳喂养，母乳是婴儿钙的优质来源。”于力说，“只要母乳充足，婴儿钙营养就足够。若因各种原因母亲不能哺乳或母乳不足，充分的配方粉喂养仍可提供充足的钙营养。”

牛奶和奶制品是钙的良好来源(100 毫升鲜牛奶约含钙 100 毫克)，含钙量丰富且吸收率也高。青春前期儿童每日摄入 500ml 牛奶或相当量的奶制品，大致可满足钙的需要。值得注意的是，补钙不能只盯着钙片、骨头汤，一些看似与钙毫无关系的东西，却是恰恰对补钙有着重要的作用。比如，可以多吃些连骨或壳的小鱼、小虾以及坚果、豆类食品。

但要提醒的是，母乳尽管铁吸收率高，但含铁量低。长期单纯母乳喂养而未及时添加富含铁的食物，容易缺乏铁元素，甚至出现缺铁性贫血。

另外，早产、双胎或多胎、胎儿失血和孕母严重缺铁均可导致胎儿先天储铁减少，使得孩子出生后容易出现缺铁。怎么补铁

动物内脏、血、黄豆粉等均含有丰富的铁，比如猪肝含铁量为 22.6mg/100 克，瘦肉、红糖、蛋黄、干果也是铁的良好来源。猪瘦肉含铁量为 3mg/100 克。

(1)早产儿和低出生体重儿：纯母乳喂养者应在医生指导下从 2~4 周龄开始补铁，直至 1 周岁。不能母乳喂养的婴儿，应采用铁强化配方乳，一般无需额外补铁。牛乳含铁量和吸收率低，1 岁以内不宜采用单纯牛乳喂养。

(2)足月儿：由于母乳中铁吸收好，所以尽量母乳喂养 4~6 个月；此后应及时添加富含铁的食物，比如蛋黄、肉糊、猪肝粥等。

专家指出，注意孩子食物的均衡和营养，纠正孩子厌食和偏食等不良习惯，尤其进食适量的肉类食物，就可以避免孩子出现缺铁。



3 孩子不想吃饭就是缺锌？

轩轩快两岁了，吃饭速度特别慢，吃饭总是含着嘴里咽不下去，一顿饭要吃半个小时。轩轩与隔壁家的宝宝相比，显然就属于胃口不好的孩子，这让妈妈十分焦虑，于是决定给儿子补补锌。

很多父母的想法与轩轩妈妈一样，每当孩子胃口不好的时候，都会想着孩子是不是缺锌了，然后就长时间给孩子补锌，但在临床上，医生遇到的真正缺锌的孩子很少。锌作为一种微量元素，人体每天的需求量并不大。很多食物中都有锌，只要正常饮食，就不会出现缺锌问题。只有长期严重挑食、偏食、素食、营养不良的孩子有可能缺锌。胃口不好，很有可能就是喂养习惯不好所致，比如孩子吃饭时看电视、玩耍，影响了进食。家长首先需要反省自己的喂养方式，而不是简单地问想用补锌来解决孩子吃饭问题。

实际上，缺乏锌除了表现为厌食外，还有味觉发生变化，酸甜不分；生长停滞、认知行为改变、性成熟延迟及免疫功能障碍等。

提醒：挑食偏食的孩子易缺锌

很多食物中都含有丰富的锌，从食物中补充锌元素是完全可以的。于力说，像牛肉、瘦猪肉、肝脏等是最容易获得的富锌

食物，鱼类的锌含量不及瘦肉的 1/2，但牡蛎等贝类食物的锌含量高。通常来说，母乳的锌含量高，但随后逐步下降。4~6 月龄后的需辅食补充，比如吃一些猪肝粥、瘦肉粥或者贝类，都能补充锌。

如果孩子偏食、挑食，饮食上以植物性食物为主，缺乏肉类等富锌食物，容易导致锌缺乏。另外，长期、反复腹泻、呼吸道感染，使锌丢失增加而吸收减少，也是造成锌缺乏的重要因素。

怎么补锌

于力指出，首先提倡母乳喂养，母乳不足或不能母乳喂养时，选择强化锌的配方奶。

在婴儿 4~6 月龄后，应该及时添加辅食。贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏类都是锌的极好来源，对于不爱吃荤的宝宝来说，干果类、谷类胚芽和麦麸也富含锌，另外，像奶酪、虾、燕麦、花生等也是良好来源。这些都可以作为孩子的日常饮食一部分。

一般来说，抽血查微量元素锌的含量，并结合孩子的临床表现，大体能诊断鉴别孩子是否缺锌。对于医院确诊为缺锌的患儿，单纯饮食补锌还不够，此时可在医生指导下适当食用补充剂。

(据《羊城晚报》)