

## 容易吸收的补钙食物有哪些啊?



我儿子出生快满十个月了，前几天体检的时间，发现宝宝有点缺钙，朋侪建议食补，那么容易吸收的补钙食物有哪些啊?孩子缺钙，现实上是缺乏维生素D，对于缺钙的孩子，应该同时增补维生素D和钙，由于维生素D的主要是促进钙吸收的，可以给孩子吃含钙较多的海产物，如鱼、虾皮、虾米、海带、紫菜等均含有富厚的钙质，容易被人体吸收。多吃新鲜蔬菜水果，多增强户外运动，晒晒太阳，也可以促进钙吸收。孩子才十个月能吃的并不是许多，虾皮，虾仁都是含钙量很高的食物，注重平时带宝宝多晒太阳，阳光中的紫外线可以促进人体维生素d的合成，而维生素d就是促进钙吸收的。宝宝缺钙，多带宝宝晒晒太阳，坚持吃鱼肝油，有利于促进钙吸收。食补可以吃些虾、鱼、海带之类的。可以直接给宝宝增补些钙，这样吸收的快一些，由于小孩子原来就都带点缺钙十个月宝宝怎样补钙建议您带着宝宝去医院做个微量元素的检查，可以服用小儿迪巧或者葡萄糖酸钙增补。多吃含钙富厚的食物，如奶类、鱼、虾皮、海带、排骨汤，同时多吃含维生素D富厚的食物，如猪肝、羊肝、牛肝，来促进钙的吸收，除此之外，还要多带着宝宝晒晒太阳

很多华人在非洲往往会面临这样一个两难选择：要不要加入非洲国籍。

预计吉尔曼将作证称，在获悉药物实验令人失望后，他打电话给马尔托玛，在近两个小时的交谈中把结果告诉给了他。

当前文章：<http://www.url555.com/1842616879-an58t.pdf>

发布时间：2017-12-17 14:15:12

[神探伽利略](#) [泡沫之夏](#) [上海体彩11选5开奖查询](#) [超级访问](#) [景程](#) [众泰](#) [iphone8图片真机](#)  
[福建11选5开奖结果查询](#) [今天开奖结果查询结果](#) [iphone8无线充电吗](#) [iphone8谍照](#) [home键](#)