

儿童不宜太“补” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E5_84_BF_E7_AB_A5_E4_B8_8D_E5_c67_467558.htm 儿童正处于成长发育阶段，家长们特别注意孩子的健康状况，担心由于营养不良、缺钙等原因，造成发育不良。但补之不当则适得其反。补钙过多会致低血压。科学研究表明，儿童补钙过量会造成低血压，并使他们日后有罹患心脏病的危险。疑有佝偻病或缺钙的儿童，应在医生指导下合理补钙。补锌过量易致锌中毒。儿童缺锌表现为食欲不振，营养不良。补锌过量造成锌中毒，常表现为食欲减退，上腹疼痛，精神萎靡，严重者造成急性肾功能衰竭。因此，儿童补锌一定要在医师检查指导下，确定科学的服用剂量。补鱼油类过多易致高钙血症 鱼油富含维生素D、维生素A。维生素D摄入过量，儿童机体钙吸收增加会导致高钙血症，表现为表情淡漠，皮肤干燥、呕吐、多饮多尿、体重减轻等。补参害处多“少不食参”，人参和含参食品健康儿童不宜使用。服用后会削弱免疫力和抗病能力，容易感染疾病。健康儿童长期补参会导致早熟。服参过多对心脏也有害，可导致心收缩力减弱，血压、血糖降低，严重者危及生命。多吃糖类易致“儿童嗜糖精神烦躁症” 儿童每日以摄入15-20可糖类为宜。过量食用表现为爱哭闹，易冲动，睡眠差，注意力不集中，对抗力下降。此外，还可引起腹泻、厌食、呕吐、糖尿病、肥胖症等。多补鸡蛋易致腹泻、维生素K缺乏症 儿童每天能吃1-2个鸡蛋即可。过多吃蛋会增加儿童胃肠负担，引起消化不良性腹泻，还可引起烦躁不安、面色苍白、面部皮疹、毛发脱落等维生素K缺乏症

状。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com