

孩子成长好时机 错过就不会从头再来——当孩子身高低于同龄人时,妈妈们是否会有这样的担忧,自己的孩子到底能不能长高?

是否也有妈妈认为孩子目前个子矮不用着急,甚至还在等待“二十三窜一窜”?

实际上,按照生长规律,孩子的身高成长有三个快速增长期。一是婴儿期,婴儿期的生长通常不受遗传影响,营养却是影响孩子生长的关键因素。婴儿在8个月后将逐渐向儿童期过渡,此时营养跟不上就会影响成年身高;二是儿童期,3岁以后孩子每年能长高5~7厘米,到底是5厘米还是7厘米则取决于遗传、环境、营养是否充足等综合因素;三是青春期,由于生长激素和性激素的催化作用,男孩每年增长7~9cm,最高可达10~12cm,整个青春期望增长28cm;而女孩每年增长5~7cm,最高可达9~10cm,整个青春期望增长25cm。而这三个发育高峰阶段,正是孩子成长的“黄金年龄”。如果处在“黄金年龄”的孩子没有摄取到身体成长所需的充足营养,很可能提前遭遇骨干与骨骺闭合,身高停止增长,不理想的身高将伴随孩子一生。

孩子一生只有一个黄金年龄,妈妈们一定要高度重视!黄金年龄补好钙,打好基础为一生。处在生长发育阶段的孩子,骨骼也在不断地发育,骨骼最初以软骨的形式出现,软骨必须经过钙化才能成为坚硬的骨骼。骨骼钙化过程中,需以钙为原料,因此孩子对钙有着特殊的需求。

中国营养学会推荐儿童每日钙的适宜摄入量 为 800 毫克左右,而仅靠日常饮食和传统食补,则远远满足不了孩子快速发育的身体所需。尤其在黄金年龄期的孩子,对钙的需求大,吸收和转化率也很高,如果这一重要时期未能摄取到充足的钙质,不但会影响骨骼的正常发育,造成生长停滞,让孩子长不高,甚至可能会罹患佝偻病并增加老年时期骨质疏松、骨折的风险。可见,孩子成长抓住“黄金年龄”对一生都有着深远的影响。

要抓住补钙的黄金年龄,孩子长高个儿,

此时,正是万物生长的旺季,也是孩子成长发育的黄金季节。据世界卫生组织的一项研究表明,4至7月身高增长值相当于9至12月身高增长值的2~2.5倍,在这样一个黄金季节给处在黄金年龄的孩子补钙,可以达到事半功倍的效果,妈妈们千万不要错过!

如何补钙,不给孩子成长留遗憾?很多妈妈可能已经了解孩子“黄金年龄”补钙的重要性,但“吃什么?怎么吃?”成了妈妈们新的疑问。

首先,要选择绿色钙源。绿色钙源更安全。补钙产品分为无机钙和有机钙。无机钙以碳酸钙为主;有机钙包括:葡萄糖酸钙、乳酸钙等;其中,葡萄糖酸钙进入人体后形成钙离子和葡萄糖酸根离子,葡萄糖就是大家每天吃的白糖的基本组成单位,可以完全被人体吸收利用,没有任何残留。尤其是液体的葡萄糖酸钙制剂,更安全,更易吸收,不失为最上等、最绿色的优质钙源。

其次,要了解服用常识。少量多次效果好。科学研究证明,人体每次最多只能吸收178毫克的钙元素。如果1次性补充大量的钙,其吸收率只有25%左右,多余的钙会排出体外;而采用多次小量地补钙,平均吸收率可达到64%,安全又有效!专家建议,每天补钙可以分2~3次,根据您的孩子的身体状况,每次补钙量不超过200毫克为宜。所以,好妈妈记住哦,补钙不一定要多,而是要少量多次,吸收好,补钙效果会更好!

单独服用吸收好。钙剂不应与锌剂、铁剂等同时服用。因为人体对钙的吸收与锌、铁存在竞争性,如果同时服用不仅会抑制锌和铁的吸收,也会干扰到钙本身的吸收。因此,钙剂最好单独服用;如果需要补充其他元素,时间最好错开,间隔2小时以上;或者选择白天补锌,晚上补钙。

好妈妈们,抓住孩子成长的“黄金年龄”,抓住每一次快速成长的黄金季节,给孩子更多关爱,科学地补充优质的钙质等营养元素,才能让孩子不仅个子高,而且身体棒!妈妈们一定要重视,不要因为自己的疏忽而给孩子留下终身的遗憾!

上海捷利拍卖有限公司拍卖公告

(中国拍卖行业 AA 级企业,上海市重合同守信用 AA 级企业)

受委托,定于2012年7月17日(星期二)下午2时整,在上海市新闻路1136弄1号石油天然气大厦7楼本公司拍卖大厅举行拍卖会。

拍卖标的:

小商铺8间(8张小产证),共计建面:366.68㎡,参考价25000元/㎡,整体拍卖【保证金100万】

1、香樟路416号店铺建面37.92㎡。2、香樟路418号店铺建面27.55㎡。3、香樟路420号店铺建面27.55㎡。4、香樟路422号店铺建面27.55㎡。5、棕榈路451弄56号102室店铺建面96.81㎡。6、真金路1204号店铺建面31.05㎡。7、真金路1198-1200号店铺建面77.31㎡。8、真金路1202号店铺建面40.94㎡。

注意事项:详见《拍卖特别规定》。竞买人须符合有关法规规定的竞买条件,在拍卖前持有效证件办理登记手续,缴纳保证金(以票据支付的保证金,须在拍卖会前一天到本公司帐户)。

即日起9:00-16:00接受咨询(节假日除外),预约登记看样。

电话:62182262 谢小姐

公司地址:上海市新闻路1136弄1号天然气石油大厦7楼

公司网址:www.jlauction.com

拍卖预告:我司近期将公开拍卖徐汇区住宅35套,共计建面:1918.8㎡,整体拍卖。

产证记载:1、桂林南路125弄(金塘小区)22号202室建面52.07㎡;401室建面75.65㎡;402室建面52.07㎡;502室建面52.07㎡;601室建面75.65㎡。2、浦北路4弄31号101室建面43.14㎡;104室建面54.66㎡;201室建面57.32㎡;601室建面45.81㎡;602室建面42.16㎡。3、浦北路4弄40号601室建面45.81㎡;602室建面42.16㎡;604室建面45.81㎡。4、浦北路4弄41号502室建面42.16㎡;601室建面45.81㎡;602室建面61.86㎡;603室建面57.32㎡;604室建面45.81㎡;204室建面57.32㎡。5、梅陇九村20号101室建面58.45㎡;201室建面60.31㎡;301室建面60.31㎡;401室建面60.31㎡;501室建面60.31㎡;601室建面60.31㎡;202室建面73.97㎡;302室建面73.97㎡。6、梅陇九村21号101室建面41.69㎡;201室建面43.98㎡;501室建面43.98㎡;601室建面43.77㎡;102室建面59.03㎡;202室建面61.32㎡;502室建面61.32㎡;602室建面61.11㎡。

颈、腰椎病患者的福音

近年来,因腰部疼痛到医院就诊的人非常多,中老年人所占比例较大,大多数患者腰部既没有扭伤的经历,也没有摔伤的经历,这种情况主要是各种形式的腰椎及椎间盘退变压迫神经造成的,患者主诉较多的常常是腰疼以及下肢放射性疼痛等等。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的“远红外腰痛消贴”专门针对此类问题研制而成,它运用现代远红外技术,通过局部贴敷,体表施治,逐步解决疼痛,适用于腰椎退变引起的疼痛的辅助治疗。

请仔细阅读产品说明书或在医务人员的

指导下购买和使用

地址:黄浦区武胜路479号(近威海路),虹口区周家嘴路358号(近新建路),全程指导使用!本市免费送货,货到付款。

见报三日内购买可享受:买5送1,买10送4再送价值398元的远红外磁疗护腰一副,希望大家能够抓住时机!详情:www.zzcck.com

咨询热线:021-51093071,51875619

禁忌内容或注意事项详见说明书

豫食药监械(准)字2011第2260216号

豫医械广审(文)第2011090046号



2012上海秋季高考 网上查分

6月26日(周二)晚上揭晓!

★ 东方网为您提供便捷准确的高考查分服务, 欢迎登陆东方网
(www.eastday.com) 查询, 东方网与您一同见证!

祝您取得佳绩!

东方网 www.eastday.com (ICP:沪B2-20050088)