

补钙抓住黄金年龄 为孩子一生奠定坚实基础

孩子一生只有一个黄金年龄,妈妈应高度重视。妈妈们,你们是否知道孩子的黄金年龄在什么时期?又是否清楚黄金年龄对孩子未来的成长起着决定性作用?

据《中国居民膳食指南》刊载,重庆医科大学对1000多名青少年进行成长研究,结果发现男孩到18岁、女孩到16岁以后,80%以上的成长板基本闭合,孩子身体的发育基本定型。因此,18岁是孩子成长的黄金分界线,如果孩子在黄金年龄没有摄取到身体成长所需的充足营养,将会对一生产生深远的影响。因此妈妈们一定要对这段珍贵的黄金时期给予高度重视,了解孩子身体的需求,让孩子得到全面、科学的营养补充!

■ 黄金年龄补钙,打好基础为一生

在孩子成长所需众多的营养元素中,有一个十分重要的元素——钙!妈妈们都知道缺钙会直接关系到孩子身高,约90%的女孩全身骨矿物质含量是在16.9±1.3岁前获得,男孩峰值骨矿物质比女孩晚1.5年。研究发现,处于“黄金年龄”的孩子每多吸收30克的钙质,身高便可多长1厘米。

骨骼的重建一生都在进行,因此“钙”影响孩子一生骨骼的健康,“黄金年龄”期间钙的摄入量不足,当钙的功能性储备(骨骼)长期被耗竭用于维持正常的血钙浓度时,老年时期会发生骨量降低并可能导致骨质疏松、甚至骨折。少量的钙到达肠腔,如果不能吸收好,还会增加结石的风险。可见,“黄金年龄”补钙对于孩子成长的重要意义。

《中国居民膳食指南》里指出,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,而实际从膳食中摄取的钙几乎达不到这一标准的一半,您的孩子很可能一直处于缺钙状态,妈妈们一个小小的忽视,很可能给孩子身体成长带来不可逆转的伤害!

因此妈妈们一定要提高警惕,补钙好,为孩子一生打好基础!而抓住孩子成长的“黄金年龄”更是尤为重要,这个时期孩子对钙的需

求大,吸收和转化率也很高,科学、充足地摄入会让孩子更好地成长!

此时,正值春回大地,万物进入生长旺季,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!

■ 补钙要合理,常识要谨记

合理补钙,并不麻烦,掌握以下几点关键就好!

1.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3-4次,根据您孩子的身体状况,每次补钙量不超过200毫克为宜。所以,好妈妈记住哦,少量多次,补钙效果会更好!

2.好钙源促吸收 优质的钙源,会有优质的效果!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,更安全,更易吸收,不失为上等的优质钙源。

3.单独服用吸收好 钙剂不应与锌剂、铁剂同时服用。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;或者选择白天补钙,晚上补钙。

好妈妈们,抓住孩子成长的“黄金年龄”,抓住每一次加速成长的黄金季节,给孩子更多地关爱,科学地补充优质的钙质等营养元素,才能让孩子更加健康茁壮地成长,不要因为自己的疏忽而给孩子留下终身的遗憾!

全市万名老人可领30元补贴

“银发无忧”三周年感恩回馈,几百款新奇特老年用品优惠酬宾



6月4日,笔者从中国首家一站式老年生活服务平台——银发无忧老年生活之家获悉,为庆祝“银发无忧”成立三周年,答谢申城老人长期以来的支持与信赖,将在全市范围针对55岁以上老人家庭,发放一万份30元消费补贴券,老人可拨打电话免费领取。

■ “铆牢”新奇特,提升申城老人“品质生活”

据了解,自2009年银发无忧老年生活之家入驻上海,已有三年光景。成立伊始,就成为中国老年学学会团体会员;三年来,始终坚持致力于提升老人“生活品质”,借鉴日本、美国完善的老人服务理念,引进世界优质的老年用品,满足老年朋友衣、食、用、住、乐六大需求。广大老年顾客感叹商品“新奇特”的同时,也从心底消除了老年用品“难贵乱”的阴影困扰。面对人口老龄化给经济和社会发展带来的影响,三年来,银发无忧采取积极措施,加强老年生活服务平台建设,赢得我市中老年人的一致好评。

■ 一个电话,几百款新奇特用品送到家

如何使用补贴券?笔者获悉,本次补贴活动,采取派发消费券和老年用品目录的方式。收到30元补贴消费券后,老年朋友只要对着目录上面看好老年产品的图片和功能,通过电

话订购方式,足不出户即可享受到高品质的老年商品,其中上百款新奇特老年用品属首次进入中国,由于不通过中间环节,申城老人有望以低于国际市场15-40%的价格,真正买到物美价廉的实用老年用品。

新奇特老年用品抢鲜看

- 开门式浴缸:解决老人入浴难
- 日本老年鞋:超轻、柔软、头宽
- 三轮健身车:休闲、娱乐、健身
- 老年腰背乐:腰挺、背直有气质
- 头戴式收音机MP3:老人真时尚
- 3D透气垫:不闷、不热,很清爽
- 专业老年手机:款式多、热销2年
- 头戴放大镜:解放双手,读书看报
- 爬楼带座车:买菜、购物真轻松
- 电动修脚器:全国特价热销

每户仅限领取1次,仅限前1万个名额,有几百款新奇特老年用品供选用!

30元补贴消费券和几百款老年用品目录

索取咨询热线:400-623-0097

上海服务中心地址:上海市恒丰路610号1号楼8层(近上海火车站南广场)

持久黑发 只需一梳

马上梳,立刻黑;随时梳,随时黑。铭佳清水一梳黑(原名活利爽)选用首乌、丹参、天麻等17味名贵天然植物的精华成分制成。神奇:因不含苯胺类有害物质,用水洗过后,水还是清的,头发却乌黑亮丽。方便:随时梳随时黑,天然本草植物着色,养发护发,无需染头,只黑头发,不黑头皮。

只需几分钟,白发全无踪。持久:清水一

梳黑不仅有立刻变黑的效果,而且还能长久保持黑亮发色,耐洗不易色,让发色真正变得黑亮健康。实惠:一盒能用几十次,每次不到3元钱。放心:经国家卫生部门批准检验,各项指标合格,批号:国妆特字G20091032承诺:用后不满意,一周可办理退货

好消息 即日起至6月10日,每日前20名打进电话者均可获赠一送一(同品)特大优惠。一梳黑热线:021-56066393 专卖店:人民广场胜利路441号(海洋保健品店/近黄陂北路)

桑蚕丝春夏被 换季热销中

天气越来越热,桑蚕丝被透气性良好,质感轻盈柔软,是换被的上选。天热时,水分能透过蚕丝被蒸发,人会感到透气,有助于保证每天良好的睡眠,很适合全家人使用。

江南丝坊蚕丝被来自浙江桐乡,内芯为100%天然桑蚕丝,非柞蚕丝或化纤丝,手工拉制而成,被套所用的面料是100%棉,因蚕丝被质量有保证,越来越受到读者的喜爱。

现购买江南丝坊桑蚕丝被,上海地区(除崇明三岛)免费送货上门。其中,规格1.5米x

2.1米(单人),内芯净重2.5斤,原价1050元,现价839元;规格为2.0米x2.3米(标准双人),内芯净重2斤,原价830元,现价666元;2.2米x2.4米(双人加大型),内芯净重2斤,原价875元,现价699元。更多不同重量的蚕丝被,欢迎拨打13916501360咨询订购吧!您在工作人员送货上门后,可以仔细查验,如果不满意,可以不买。江南丝坊目前和新民晚报活动专版部合作,如您需要看样品,请提前电话13916501360预约看样时间。

舌尖上的“巢工厂”松茸悄现沪上

央视《舌尖上的中国》这几天风头力压同时段的连续剧。寻找天然美食,已成“吃货”们最大的渴望。眼尖者惊讶地发现,第一集中精灵般的食物——松茸,和羊肚菌、松露一起,已经悄现沪上,成为夏令滋补市场新宠。



松茸被誉为“菌中之王”,分布于无污染的三四千米的云南高海拔山地,当地村民在原始森林里要走一公里才能找到一朵松茸。冻干松茸最大限度地保留了松茸的原生态风味和营养价值,仅需温水浸泡半分钟至二分钟便可烹饪。据权威的《中华本草》记载,松茸同时为药、食同源的食品。

餐厅中一份炭烤松茸能高达1600元,现在沪上有了物美价优的“巢工厂”品牌松茸,可以天天在自己的餐桌上做松茸饭、松茸鸡汤、松茸炒鲜虾、松茸莲藕排骨汤等等美味佳肴。家里第一次吃松茸,难怪日本的“樱桃小丸子”发出过“为什么会这么香”的感叹。现在这种舌尖上的美味,已经从深夜的荧屏里走到了我们的面前。

“吃货”们可去上海第一医药、雷允上药城、雷允上西区、汇丰天寿堂、虹桥友谊、东方商厦、八佰伴、百联又一城等名店的“巢工厂”专柜寻觅,也可拨打松茸等优质野生菌科普热线:5424-1767 解疑答惑。

翡翠传情 感恩父爱

母爱如泉,细水长流;父爱如山,高大深厚。6月的父亲节受到越来越多的关注,面对感情深沉内敛的父亲,什么礼物最适宜表达对他的爱?香港时尚翡翠品牌——JADELINK 翡翠源特别为爸爸们准备了一系列高性价比的翡翠产品,用饱含深意的翡翠表达对父爱深深地感激与关爱。

他是辛苦养家的大靠山:就为他挑选一对翡翠袖口扣,18K金镂空造型搭配两柱满绿灵管翡翠,衬托出爸爸处事稳重的风格和尊贵身份。

他是世上最英俊的爸爸:潮人老爸就应该戴上明星款翡翠灵管,灵管造型的灵感来源是清代官员顶帽上插羽毛的细管,现在将其改成实心的柱形翡翠,配以18K金和碎钻镶嵌,设计简约大方,象征官运亨通。

他是令人崇拜的大偶像:偶像派的爸爸和和蔼可亲,内外兼修,总能教会我们很多东西。而翡翠大平安扣里圈是圆的,外圈也是圆的,好似混沌的宇宙中追求安宁与深远,与偶像派爸爸的气质不谋而合。选料讲究,加上翡翠源独特的直角切割技术,将质地细腻的翡翠最大限度地展现出立体的造型。大大的平安扣,祝愿爸爸平安长寿。

他是最严厉的男子汉:他教会了我要勇敢、坚毅。霸气、尊贵的黑龙头,瞪大了炯炯有神的眼神,以18K金镶嵌闪电牵出,像极了威严的老爸。

他是我最好的玩伴:陪我玩耍时,他是



长不大的老顽童,愿他永葆青春,永远有可年轻的心。翡翠狮子印章,以上等冰糯种制成,雕刻出栩栩如生的狮子造型,万兽之王给爸爸带来年轻朝气。

一直以来,翡翠源提倡令每个人都能拥有独一无二的翡翠珠宝。用翡翠作为礼物送给身边的爸爸们,用小小花费就能为父亲选到贴心礼物,满额还赠翡翠挂件、独家设计纯银祝愿扣。

据翡翠源顾问透露,翡翠源各专柜新到一批质地细腻、水头十足的高性价比翡翠,往往几天就会售出数千

件,如今大家对翡翠的喜爱可见一斑。6月6日起翡翠源年度积分换礼启动,VIP积分可以当钱用!贵宾可用累计的积分或当场购物积分1:1换取翡翠产品,或兑换购物卡、香港迪斯尼欢乐之旅、神秘缅甸公益之行等惊喜好礼。

独家免费服务:翡翠源所有专柜设专业仪器免费鉴定翡翠,您可携带自己的翡翠珠宝前往免费鉴定,咨询热线:4008206756

翡翠源官方网站 www.jade-link.com. 翡翠源新浪官方微博:@翡翠源 JADELINK

翡翠源产品咨询:(上海)淮海中路514号精品店,久光百货,徐家汇汇金,虹桥汇金,太平洋淮海店,太平洋不夜城,百盛天山,百盛莘庄,市百一店,永安珠宝(苏州)久光百货,新苏国际;天虹百货(绍兴)百盛(无锡)百盛三阳,百盛新区、远东百货(宁波)金光百货(昆山)百盛(常州)百盛(杭州)银泰。

高价收购

建国西路339号道生殿调剂商店,高价收购老红木家具、文房四宝、名人字画、红木摆件、竹雕玉雕等,并设有老红木家具整修翻新业务。可免费上门估价 电话:64371911 62052255