

科学认识儿童生长发育不可或缺的微量营养素

冠聪娃娃

步源堂 战略支持

隐性饥饿与微量营养素的关系

要想深入了解人体的微量营养素，我们就需要先了解隐性饥饿的概念。当我们感到饥饿时，一旦摄入碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养物质，食物在胃里膨胀，就能消除饥饿感，达到“饱腹状态”。

而“隐性饥饿”则是指机体因为营养不平衡，或者缺乏某种维生素和矿物质，同时又存在着其他营养成分过度摄入，所导致的营养缺乏症状。由于人体对这些维生素、矿物质的需求量并不高，开始缺乏时又没有太明显的症状，所以我们将其称之为“隐性饥饿”。比如有些孩子长得白白胖胖，但实际上是因为吃甜食太多了，尽管看起来很“强壮”，但整个身体实际上是处于营养不良状态，缺少某些营养物质。总体来说，“隐性饥饿”我们只要吃饱就能够解决，但“隐性饥饿”则要求“吃好、吃对、吃得健康”。

直接导致人体出现隐性饥饿的这些维生素和矿物质就是我们常说的微量营养素。蛋白质、脂类、碳水化合物因为需要量多，在膳食中所含的比重较大，称为宏量营养素；维生素和矿物质因需要量较少，在膳食中所占比重也小，称为微量营养素。

维生素 = 脂溶性维生素和水溶性维生素

维生素是维持机体正常生理功能和物质代谢所必需的一类微量低分子有机化合物。它又分为脂溶性维生素和水溶性维生素。

脂溶性维生素主要包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K。这些维生素在人体内发挥着重要的生理功能。首先维生素A对于视力、视神经有着非常重要的作用，如果孩子缺乏维生素A，会影响免疫系统、视神经，从而导致夜盲症。维生素D可以促进钙吸收，如果缺乏就容易发生骨质疏松和佝偻病，其对孩子骨骼的生长发育非常重要。维生素E也叫生育酚，有提高生育能力、抗氧化、治疗口腔溃疡的作用，可以促进孩子的皮肤、头发、指甲正常生长。维生素K和凝血功能密切相关，如果缺乏，凝血功能就容易发生紊乱。总之，这些脂溶性维生素通常建议和食物同时服用，可以促进脂溶性维生素吸收。

水溶性维生素通常是辅酶或辅基的组成部分，主要包括B族维生素和维生素C等，它们可以溶解在水里面。B族维生素对于身体的作用非常广泛，可以促进糖、脂肪以及蛋白质在体内的吸收和代谢，还可以参与造血和降低心脑血管疾病的发生。比如，如果孩子缺乏维生素B1，可能会导致孩子注意力不集中、记忆力下降。

维生素C的作用和功效，第一就是抗氧化作用，第二可以促进机体对钙以及叶酸的吸收，对于贫血的治疗有一定的作用，第三可以提高免疫力。



微量营养素

矿物质

常量元素 (>0.01%)

钙、磷、钾、钠、镁、氯、硫

微量元素 (<0.01%)

铁、锌、碘、锡、铜等

维生素

脂溶性维生素

维生素A、D、E、K

水溶性维生素

维生素B1、B2、B6、B12、维C、泛酸、叶酸生物素等

矿物质 = 常量元素 + 微量元素

矿物质，又分为常量元素和微量元素。在营养学上把某一个元素的含量占体重的比在0.01%以上的叫常量元素，比如钙、镁、钾、钠、硫、磷、氯等就统称为常量元素。在0.01%以下的叫微量元素，比如我们通常说的铁、碘、锌、硒等就属于微量元素。

其中钙铁锌对儿童的生长发育及智力发展极为重要。钙是构成人体骨骼和牙齿的重要成分，补钙可以增强儿童骨质，促进儿童生长发育。

育。铁是构成血红蛋白的重要成分，儿童体内铁质充足，可以保证血红蛋白的数量和质量处于正常水平，减少贫血，强健体质。补锌可以增强儿童食欲，健脑益智。

如果孩子缺铁，可能会诱发贫血，还会导致身体抵抗力下降。如果缺碘，可能会导致呆小症，还会出现长不高、智力损失等情况。如果缺锌，会导致味觉减弱，会使食量下降，出现面黄肌瘦的情况。

我国儿童矿物质、维生素缺乏的原因

目前全世界有1/3的人口遭受到隐性饥饿的危害，中国预防医学科学院调查显示：80%学生早餐营养质量较差；青春期贫血的发病率高达38%；维生素的摄入量仅为标准的15%；钙、铁、锌摄入量严重不足。

在我国由于食物供应不足而造成的营养不良现象已不多，更多的是挑食偏食、膳食结构不合理、烹调方法不当所引起的营养素破坏或丢失增加。孩子在成长过程中，营养素需要量增加等会导致人体摄取的营养物质不足或比例不合理，不能满足人体的正常需要，从而造成营养障碍。总体而言，一方面是食物当中吸收的少了，同时我们需要的多了，当食物当中的营养达不到儿童生长发育的需求时，就会导致微量营养素缺乏。因此，我们要加强对幼儿家长的营养指导，合理喂养，保证合理膳食，让孩子远离隐性饥饿。

那么怎样避免隐性饥饿的问题呢？首先，我们要给家长宣传营养科学的知识，让他们采取从食物当中强化微量营养素的措施。比如碘缺

乏的问题，就是因为我们在盐里面强化了碘，我们吃碘盐，就可以较好地解决碘缺乏的问题。其他的一些微量营养素，也可以采取这种办法，比方说铁的缺乏，我们把铁强化到某一种食物当中，摄取这种强化食品就可以达到补充铁的效果。另外一个渠道就是膳食营养补充剂的添加。

什么叫营养素补充剂？国家的法律法规当中有明确的规定，以补充维生素和矿物质为目的的食品就叫营养素补充剂。所以，科学地摄取一些强化食品和营养素补充剂，能够有效避免隐性饥饿，助力宝宝健康成长。

那么家长应该选择哪一款营养素补充剂来补充呢？在这里我们给大家推荐冠聪娃娃特殊膳食食品，它是山西省专精特新重点企业——步源堂集团专为中国婴幼儿、儿童分段研制的一款营养素补充剂，缺什么补什么，缺多少补多少，分段精准组方，均衡营养补充，可以有效解决孩子缺钙、铁、锌、维生素A、C、D以及B族维生素等隐性饥饿问题，促进孩子健康生长发育。

目前全世界有1/3的人口遭受到隐性饥饿的危害，中国预防医学科学院调查显示：

80%



80% 学生早餐营养质量较差；

38%



青春期贫血的发病率高达38%；

15%



维生素的摄入量仅为标准的15%；

调查结果表明，钙、铁、锌摄入量严重不足的人群占比很高。