



VITAMIN D

小小胶囊，大大健康

——胶囊型维生素D滴剂：你还在无效补充吗

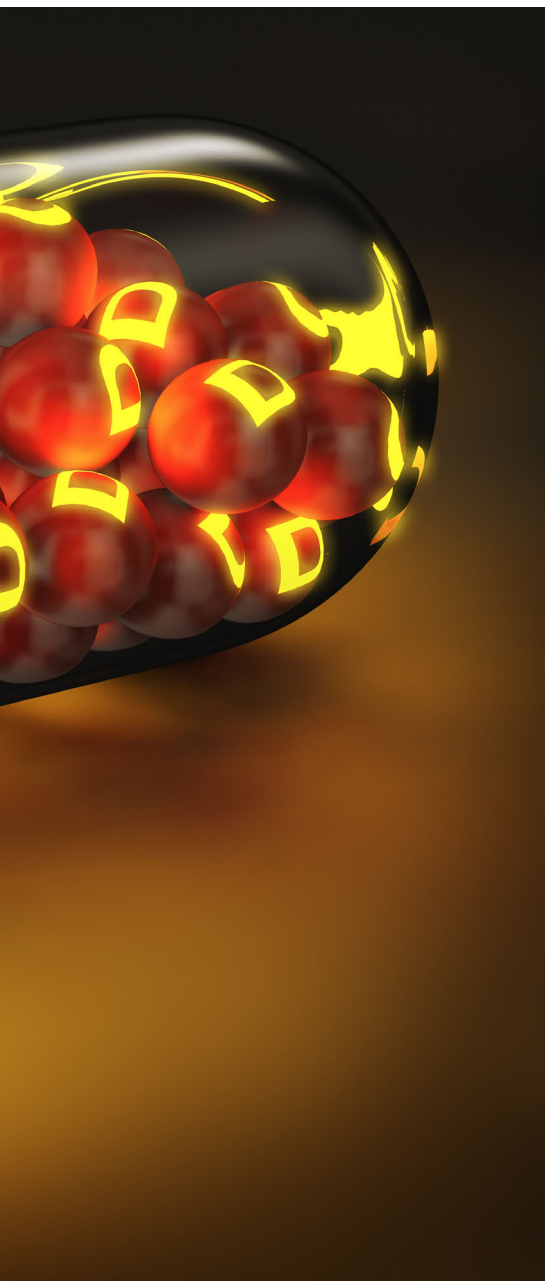
文 / 深圳市儿童医院 吴越

维生素D对健康的重要性众所周知。作为人体必需的脂溶性维生素，维生素D不仅能够促进钙的吸收，有益骨骼健康，还能够增强免疫系统的功能，控制体内炎症反应，维持心血管健康，对多个系统、多种疾病都有积极的作用。但是，如此重要的维生素D在日常饮食中

的含量却很低——一旦在临床上发现缺乏，医生通常会建议患者均衡膳食并多晒太阳。不过，晒太阳受自然条件的限制比较大：比如，夏天最热的那几个月和冬天最冷的那几个月，大家总不太愿意出门；即便中间不冷不热的春秋季，也是放假休息少、上学上班多。所以，兼顾

方便和经济，对于维生素D缺乏者，一般建议通过口服维生素D制剂进行补充。具体到孩子，胶囊型维生素D滴剂常作为首选。

然而，如何正确服用和储存胶囊型维生素D滴剂，并不是每个人都了解的事情，尤其是新手爸爸妈妈们。他们在给孩子喂服胶囊



型维生素D滴剂时,可谓是想随心所欲、花样百出;至于应该如何储存胶囊型维生素D滴剂,则更是没有认真对待过。事实上,维生素D非常容易被光氧化,如果没有正确储存,就会变质失效,从而导致无效补充。此时,浪费钱还是小事,由于维生素D缺乏影响生长发育才是

大事。本文将为大家介绍胶囊型维生素D滴剂的正确服用和储存方法,让每一颗小胶囊都发挥它应有的作用。

一、胶囊型维生素D滴剂的服用方法

对于胶囊型维生素D滴剂,有些家长习惯先将胶囊弄破(用嘴咬、用针扎或用手挤),然后再给小宝宝喂服里面的内容物。随着健康知识的普及,有些家长发现如此给药既不安全更不卫生,便又想到海淘维生素D口服液来给孩子补充。其实,这种做法大可不必——因为我们有性价比更高的方法。

对于可以咀嚼的孩子(一般3岁以上),直接将胶囊型维生素D滴剂放进嘴里咀嚼服用就可以,这样最简单。直接咀嚼服用?看到五颜六色的胶囊壳,有些家长非常担心:担心胶囊壳中的添加剂太多,对孩子的健康不利。其实,这个担心是没有必要的——胶囊型维生素D滴剂在我国是按照药品来管理的,胶囊壳的成分通常是药用明胶,符合我国药典的质量标准,可以安全食用。

对于不会咀嚼的孩子,推荐选择以下2种方法喂服:①先用辅食剪剪去维生素D滴剂胶囊的尾部(尾部剪切位置参考图1),然后将内容物滴进孩子的嘴里。②准备一碗热水,将胶囊型维生素D滴剂的尾部放进热水中充分融化,待尾部软化以后,再把内容物滴进孩子的嘴里。以上2种方法有助于防止胶囊壳在口腔中遇到唾液软化,降低黏附在食管壁上的风险。

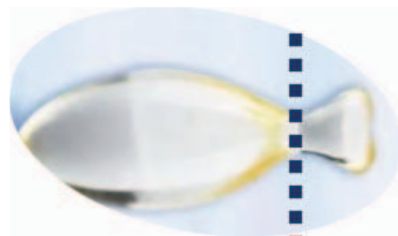


图1 胶囊型维生素D滴剂尾部剪切位置

二、胶囊型维生素D滴剂的储存方法

正确的储存方法,对于保持胶囊型维生素D滴剂的有效性至关重要。胶囊型维生素D滴剂应该存放在阴凉、干燥的地方,避免阳光直射和高温。如果室温太高,建议将滴剂放在冰箱内冷藏保存,但注意避免冷冻。

目前,市面上在售的胶囊型维生素D滴剂有两种外壳:一种是不透明胶囊壳,另一种是透明胶囊壳。如果家长购买的是不透明胶囊壳的维生素D滴剂,那么只需要注意避免阳光直射和高温即可。如果购买的是透明胶囊壳的维生素D滴剂,在拆开纸盒外包装后,请注意不要丢弃锡纸包装。家庭储存期间,透明胶囊壳的维生素D滴剂需要放置在锡纸包装里遮光,同时也要注意避免阳光直射和高温。

简单总结:胶囊型维生素D滴剂应根据孩子咀嚼功能的发育情况,采用不同的方法喂服。另外,维生素D暴露在阳光下会加速氧化,导致营养价值降低甚至失效,所以,维生素D滴剂必须遮光、阴凉、干燥储存。

希望本文能够帮助家长更好地了解胶囊型维生素D滴剂的正确服用和储存方法,帮助孩子健康茁壮成长。**妈咪爱**