

听说喝骨头汤可以补钙？那就每天煲个汤！事实上，骨头汤中钙含量较低，而且不容易吸收，想要给孩子补钙，不妨试试这些「天然钙片」。

1豆类、豆制品

大多数豆类都含有丰富的钙，容易被人体吸收，且物廉价美。

黄豆中钙含量高达 191 mg/100 g。在制作豆腐的过程中，加入的卤水或石膏，也能增加钙含量。

但值得注意的是，一岁以后的幼儿才能喝豆浆，而且一次不能喝得过多，以免蛋白质过敏。

2深绿色有叶蔬菜

吃蔬菜，特别是深绿色蔬菜不仅可以获得丰富的钙元素，还可以补充足量的膳食纤维、多种维生素和矿物质。

而且青菜易消化，还可以增加饱腹感，适合不同年龄段的小朋友，尤其适合想要瘦身、控制血糖的人。

3牛奶、奶制品

牛奶被认为是补钙的最佳食品。

牛奶营养丰富，是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。

每 100 ml 牛奶含有 104 mg 钙，每天喝 300 ml 的牛奶，就可以获得一天钙需要量的 3 / 10 左右。

可以给宝宝补充含钙量比牛奶更高的奶制品，如奶酪，比较胖、血脂高的朋友，建议选择低脂奶。

4海产品

在动物性食品中，各种水产品，鱼、虾、蟹、贝类食物中，含钙量较高。

还有包括海带、紫菜等海产品的含钙量也比较高，夏天可以搭配其他食材煲汤喝。

5坚果

坚果，特别是含油脂较多的坚果，也是钙的良好来源。各种炒熟的坚果，含钙量多高达 100~200 mg/100 g。

另外，坚果中富含不饱和脂肪酸，还有许多脂溶性维生素，比如维生素 E。

建议大家每天适量食用坚果，约25~35 克左右，对心血管健康有利。

另外，

晒太阳能够促进人体自身合成维生素D

，进而帮助我们身体吸收和利用钙，天气不热的时候，也可以让身体在阳光下适当“暴露”一下哟。

运动的好处太多太多，不过有一点你可能不知道：运动还是最好的“钙片”，除了多吃上述天然食物或补充钙剂外，朋友们不妨适当地多走走路。