

小钙片引来上亿大罚单 记者探访线上线下药店

10元和100元钙片有何不同

2023年10月，朗迪制药因32个批次的碳酸钙D3颗粒、碳酸钙D3片(II)等产品维生素D3含量偏低，被北京市市场监管局责令停业一个月、罚款1.34亿元。大罚单让小钙片成为热议话题，如何挑选合适好用的钙片？记者随后走访了北京市丰台区、西城区、海淀区等地的10家药店，并搜索线上平台销量靠前的补钙产品，五花八门的概念和噱头让人挑花了眼，价格也从一两元到一两百元不等，消费者极易陷入“只买贵的”的误区。

本版图片来自网络

■ 乱象 销量上万的“驼奶钙片”是糖果 便宜钙片藏在隐蔽处

记者以“钙片”为关键词在某网购平台搜索，各类钙片琳琅满目，但仔细分辨可以发现，其中包括营养补充剂、保健食品、药品等多种类型。还有的补钙产品并未取得保健食品或药品许可证，明确标注为压片糖果、固体饮料等，属于普通食品。这些产品大多叫高钙凝胶糖果、乳钙软糖、牛奶钙片等。一款驼奶钙片每500克售价153元，卖家表示，原料是“温和驼乳钙”，钙含量高且营养易吸收。不过从包装标注来看，它仅是一款压片糖果。

根据中国营养学会的推荐标准，不同年龄段的人群有相应的每日钙元素推荐摄入量。普通成年人每日摄入钙元素应达到800毫克，生长发育期的青少年、孕妇、哺乳期妇女以及老年人，则需要视情况补充更多钙元素。

根据营养成分表，网上这款驼奶钙片每100克含钙2000毫克，以每片重0.6克计算，单片钙含量仅12毫克，意味着单纯依靠它达到普通成年人的每日所需补钙量，一天得吃半瓶。销售数据显示，这款产品已售出一万余件。这款产品提供钙元素的主要成分为乳矿物盐，就是以乳清为原料，去除蛋白质、乳糖等成分而制成的营养补充剂。而《中华人民共和国卫生部2009年第18号公告》虽然批准了乳矿物盐为新资源食品，但使用范围不包括婴幼儿食品。也就是说，3岁以下的婴幼儿不建议食用含有乳矿物盐的食品。

部分产品的介绍还与实际成分有出入。一款

网上销售的益生菌牛初乳钙压片糖果，每粒净重0.6克，成分表标明每100克产品含钙1500毫克。详情页中却变成“每一粒含钙1500毫克”——两种计算方式，钙含量相差一百余倍。

席女士最近正为孩子骨密度偏低的事发愁。她把各种补钙产品的指标看了个遍，忍不住抱怨：“挑花了眼，最后咬牙选了一款比较贵的。”

常见补钙产品价格低至一两元，高至一两百元，差别在哪儿？记者走访了北京丰台区、西城区、海淀区等地的10家药店发现，绝大多数药店销售的补钙产品以保健品为主，价格多在每瓶一百元左右。仅有两家药店的货架上出现了10元以下的补钙药品，且均放置在较为隐蔽的位置。

一家药店的店员解释，售价便宜的钙片产品一般不针对特定人群。但目前消费者对补钙产品的需求，还是以保健食品为主，特别是青少年、老年人、孕妇等，常倾向于选购针对特定群体开发的补钙产品。记者比较了两款均取得了国药准字且单价相差大的补钙产品。以每日补钙600毫克计算，一款零售价199元的碳酸钙维D3元素片可服用100天；相比之下，如果服用一款磷酸氢钙咀嚼片，要补充同等的钙含量，仅需不到20元。

医生建议，购买补钙产品无需一味求贵，更应根据自身需要选择合适的补剂。补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。一般来说，正规药品都可以满足大众的补钙需求。

■ 热点问答

“孩子长身体不能缺钙”“老人容易骨质疏松，得补钙”……想补钙的人不少，到底该怎么补？除了吃钙片还有别的办法吗？针对这些问题，记者采访了北京老年医院营养科副主任医师姬长珍。

① 哪些人群需要补钙？

监测血液中的钙元素含量是重要指标。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国18至59岁成年人每日钙摄入量仅为356.2毫克，不到推荐量的一半。姬长珍建议公众在着手补钙前，应咨询营养科的专业医师，并进行相关检查。当然，部分老年人虽然有缺钙症状，但血钙含量并没有显著降低，此时就需要遵医嘱进行治疗。

② 喝骨头汤能有效补钙吗？

很多人认为喝骨头汤能补钙，其实不然。排在推荐榜首位的是奶和奶制品。《中国居民膳食指南(2022)》相比于2016年版较大的变化之一，便是将奶及奶制品的推荐摄入量由每天300克调整为每天300克至500克。奶类摄入不足，是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。一盒250毫升的牛奶钙含约300毫克，再配合其他食物，日常推荐钙摄入量容易达成。深色蔬菜、带骨小鱼、芝麻酱等钙含量较高。不过姬长珍特别提到，由于草酸等成分会影响钙吸收，需要在加工蔬菜时通过焯水等方式加以去除，以提升钙元素的吸收效果。

③ 补钙是多多益善吗？

当然不是。普通成年人每日钙元素的可耐受最高摄入量是2000毫克，超量服用补钙产品无法获得最佳的吸收效果。如果长期补钙过量，反而会增加心脑血管疾病的患病风险，以及引起结石、高钙血症、胃肠道损伤等不良反应。

食补也是如此，姬长珍以奶制品为例，虽然其钙含量高，但如果平时把牛奶当水喝，会导致脂肪等成分的摄入增加。姬长珍建议，对于普通成年人来说，日常的钙元素补充，通过有意识地调整食谱即可完成，不必过度焦虑补钙。

④ 吃钙片外还有哪些好办法？

除了服用补钙剂，晒太阳、多运动等良好的生活方式同样是补钙良方。多到户外去晒太阳，能够增加人体对维生素D的合成，而维生素D能促进钙的吸收；运动则能够对骨骼产生必要的刺激，减少钙的流失。除此之外，增加维生素C、维生素K等的摄入，也都有助于人体对钙元素的利用。

姬长珍表示，这些物质一般可以通过日常饮食完成补充，如果有特殊需要，还可以选购添加了相关成分的补钙产品。

在常见的补钙制剂中，碳酸钙含钙量最高、价格最便宜；氨基酸螯合钙吸收利用率更高，但价格相对更贵。“每一种补剂都有它的适应人群，如果本人胃酸分泌正常、胃肠道健康，使用碳酸钙来补钙，就是比较经济高效的方法。”姬长珍说。

■ 补钙新知 不同人群适合不同钙源产品

根据钙源进行区分，是补钙产品最常见的分类方式，不同的人群可以根据钙源选择适宜产品。

● 以碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品

优点：物美价廉。

缺点：这类以碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品，消化吸收需要消耗大量的胃酸。

对于胃酸分泌不足的人群来说，吸收的效果会差很多，胃病患者也不宜选择。

● 葡萄糖酸钙、乳酸钙等以有机盐为主的补钙产品

优点：老年人随着年龄的增长，胃酸的分泌也在逐渐减少，这个时候，就需要选择以有机盐为主的补钙产品，例如葡萄糖酸钙、乳酸钙等等有机钙，它们的吸收过程不需要胃酸参与。

缺点：这类成分相对于碳酸钙来说，钙元素的含量较低，单次补钙需服用的剂量相对偏高。

● 氨基酸螯合钙

优点：氨基酸螯合钙是通过螯合的技术，将氨基酸分子与钙离子螯合在一起，其吸收同样不依赖胃酸参与且吸收率高，副作用也相对较少，对婴幼儿、老年人及孕产妇都比较适合。

缺点：价格相对贵。

来源：北京晚报