

钙片销售宝典：顾客对钙片的误区都在这！

2016-09-17 药店人



转载请注明作者与来自第一药店·药店人 (yaodianren520)

顾客误区：

骨头汤可补钙，喝骨头汤就好了。不用吃钙片！



专家观点：

骨头里面的钙绝不会轻易溶出来。实验证明，在高压锅蒸煮两小时之后，骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面，但汤里面的钙仍是微乎其微，难以达到补钙效果。



解答话术：

要想用骨头汤补钙，可在汤里加上半碗醋，再慢慢地炖上一两小时。醋可以有效地帮助骨钙溶出。这方法有点麻烦，补钙效果也难以保证。所以服用钙片是最方便的方法。

顾客误区：

海带可以高效补钙。还要吃钙片吗？

**专家观点：**

干海带富含钙，但一旦吸了水，钙含量就不算多了。而且，海带里面的海藻胶等可溶性膳食纤维会妨碍钙的吸收，因为它们可以和钙形成牢固的复合物，裹挟着钙一起“穿肠而过”。

**解答话术：**

吸水海带的钙量并不多，但也不是毫无裨益。因为它是典型的呈碱性食品，经常食用，对减少体内钙的流失有一定帮助。即，单纯吃海带并不能补钙。所以，该吃钙片时还得吃钙片，不能全靠所谓的“高钙食品”。

顾客提问：

蔬菜不补钙。吃钙片可以怎么补？

**专家观点：**

不少人以为蔬菜里面只有些膳食纤维和维生素，与骨骼健康无关。实际上，蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素，可帮助维持酸碱平衡，减少钙的流失。同时，很多蔬菜本身还含有不少钙。

**解答话术：**

其实，很多绿叶蔬菜是钙的中等来源，如小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜等，都是不可忽视的补钙蔬菜。但，蔬菜补钙需要特别注意吸收问题。因为蔬菜中含有草酸会影响钙质的吸收。而钙片的补钙效果也是相对有效、安全的。

顾客误区：

吃水果代餐有利于骨骼健康。不用吃钙片了！

**专家观点：**

水果是一种有益酸碱平衡的食品，却不是钙的好来源，而且严重缺乏蛋白质。骨骼的形成需要大量的钙，也需要胶原蛋白作为钙沉积的骨架。如果用水果代替三餐，则蛋白质和钙摄入量都严重不足，只会促进骨质疏松的发生。

**解答话术：**

虽然水果不是钙最好的来源，但是其维生素C、维生素D的含量丰富，可以促进钙质的吸收。此外，有的水果（如西梅）的钙、锌含量高，可以一定程度上缓解因缺钙、锌而出现的身体不适症状。因此，完全吃水果代餐的做法不可取。

顾客提问：
补钙多多益善？但我不知道怎么补钙？



专家观点：

过量补钙可能对血管健康产生副作用，由于补钙使血液中的钙含量增加，从而加速动脉中沉积物的形成，从而导致身体不适。因此，补钙适量就好。



解答话术：

根据《中国居民膳食营养参考摄入量》推荐，中国人每天推荐的钙摄入量在1000mg左右，不同人群有200mg的上浮或下调。也就是说，在日常饮食无法满足钙需求的情况下，我们需要补充1000mg的钙。考虑到小肠吸收钙的饱和度为500mg，因此建议单次摄入钙500mg即可，朗迪钙正是每片含钙500mg，每天1到2片，刚好补足身体所需的全部钙量。补得过多过少，都是不合理的。

顾客提问：
牛奶含有大量蛋白质，会让体质偏酸而促进钙的流失吗？钙片也会出现这样的情况吗？



专家观点：

实际上，牛奶中的蛋白质含量仅有3%而已，水分含量却高达87%。每250

克牛奶中含有250毫克以上的钙，丰富的钾和镁，还含有促进钙吸收的维生素D、乳糖和必需氨基酸。牛奶与肉不同，并非酸性食品，而是弱碱性食品。所以，牛奶并不会让人体质偏酸，也就不会促进钙的流失。



解答话术：

总的来说，可以通过喝牛奶来补钙，从而增强骨密度。但是，乳糖不耐受人群以及一些喝牛奶容易上火、便秘的群体可以选择喝酸奶或者钙制剂的方式来补钙。添加了甘露醇的朗迪钙可以解决便秘的问题，是不错的选择。

END

专/属/“药店人”/的/圈/子



长按拇指关注



发送#精品#到药店人公众号，
多篇精品文章任您看