



补钙产品含钙量相差2.5倍

中消协:补钙超量有危害

□本报记者 包亚茹

眼下,随着生活水平不断提高,越来越多的人已开始认识到补钙对健康的重要性,补钙成为基本保健的重要一环。而面对市场上种类繁多国产和进口的补钙产品,不少人在选购时都会有些纠结,不知道对自己来说,该选择哪一种?近日,中国消费者协会发布的30款补钙产品比较试验结果显示,不同补钙产品的成分有较大差异,含钙量最大相差2.5倍,因此功能也不同。为此中消协提醒,消费者要知道自己缺哪种钙、每天补多少钙、何时服用?先了解目前市场上补钙产品的情况,再去选购适合自己的补钙产品很重要。

存在问题: 补钙产品含钙量存在水分

记者了解到,此次比较试验的30款样品是中国消费者协会工作人员模拟消费者分别从网购平台、北京市药店、直销产品实体店等渠道购买的标称具有补钙、增加骨密度功能的保健食品。样品的产地除2款标称为美国外,均为国内生产加工的产品。样品涉及26个品牌,其中6个是国外品牌。

试验测试结果显示存在以下问题:样品间的含钙量最大相差2.5倍。其中,试验样品中9款不仅含钙,还含有氨糖、硫酸软骨素成分;30款样品中有18款含维生素D3;样品的产品规格(颗粒大小)偏大,不方便吞咽,咀嚼片的口味有待改善。

此外,保健食品需要标注适宜人群,此次试验中9款含有氨糖和硫酸软骨素样品,其标称的适宜人群均为中老年人;30款样品所标注的不适宜人群中,孕妇和少年儿童比较多。消费者购买时需认真阅读产品标签,正确选购。

消费提示: 补钙超量有危害

钙是人体必需元素之一,是



人体中含量最多的无机盐组成元素,了解自身健康状况适当补钙非常必要。日常补钙要注意以下几点:

一是,补钙同时适当补充维生素D。维生素D是一种重要的脂溶性维生素,与钙的吸收和利用有关。维生素D的主要功能是调节钙代谢、促进钙吸收和骨组织形成。

维生素D种类很多,其中较重要的有维生素D₂(固化醇)和维生素D₃(胆固固化醇)。当维生

素D摄入不足、日照不充分或吸收障碍时,可造成维生素D缺乏。经常晒太阳可促进体内维生素D₃的合成,有利于人体对钙的吸收。这就是百姓常说的“晒太阳就是补钙”。

二是,中老年人在医生指导下补充钙质。最新医学研究发现,人体内缺乏氨糖会直接导致各种骨关节疾病的发生。氨糖控制着人体骨关节软骨滑膜的代谢平衡,它能大量催生和补充关节滑液,从而不断润滑关节软骨

面,减少磨损,使关节部位灵活自如。硫酸软骨素在医学上主要的应用是作为治疗关节疾病的药品,与氨基葡萄糖配合使用,具有止痛,促进软骨再生的功效,可以从根本改善关节问题。

建议中老年人定期到医院进行体检,检查是否缺钙,以及骨关节状况,最好在医生的指导下补充钙质,保证骨关节及骨骼健康。单纯补充钙元素而忽视关节的保健,或只重视关节保护而不能正确补钙都是片面的。

三是,合理补钙,不要超量。我国居民营养膳食指南(2013版)中钙的摄入量参考成人每天为800毫克,中老年人每天为1000毫克。除去一日三餐食物中的钙,就是我们需要补充的钙量。人体的营养状况、肠胃功能和体力活动都会影响钙的吸收。体力活动可提高吸收率并促进钙的储存。

膳食中的草酸、植酸可与钙形成沉淀而降低钙的吸收。建议消费者购买时考虑颗粒较小的、吞咽型的补钙产品。液体钙是一种剂型,通常将碳酸钙等与植物油混合制成胶囊,服用比较方便。

同时,研究显示,通过膳食摄入钙达到每天1350毫克是安全的,但是总钙的每天摄入量超过

2000毫克就会产生健康危害,造成疾病风险。

四是,阅读说明,看清适宜人群和保质期。保健食品需要标注适宜人群,从这次比较试验的样品标签可以看出,补钙保健食品的不适宜人群比较多,尤其是孕妇以及儿童,消费者购买时需认真阅读产品标签,正确选购。

此外,保健食品具有保质期,尽量选购近期生产的产品。过期产品不能食用。

知识链接

女性绝经后非常容易缺钙

钙占普通人体重的1.5-2%,超过99%的处于人体的骨骼、牙齿和指甲里。剩余的钙元素位于不同的软组织里,钙在人体血液中仅有300-350 mg。人体骨骼中的钙在不断变化和能量交换,维持人体的正常钙水平。

20岁以前是骨钙积累最快的阶段,选择含钙高的食品十分重要;30-35岁骨密度达到峰值,之后逐渐开始丢失;中老年人由于胃肠的吸收功能降低;尤其是女性绝经后,钙吸收降低,非常容易缺钙,那么适当补钙非常必要。

丰台工商 对新零售体验门店进行行政督导

近一年来,“盒马鲜生”“地球港”等新兴的社区化一站式新零售体验中心受到消费者的热捧,店内客流和商品成交量大,由此也极易带来消费纠纷。为此,丰台工商分局消保科于近日对辖区内的“盒马鲜生”“地球港”相关门店进行了行政督导,并对“放心消费创建”活动进行了安排部署。

一是要求相关门店要严把市场商品准入关,营造安全放心的消费环境,建立并执行进货检查验收制度及不合格商品退市制度,把好进货关、上架关。对上架的各类商品要不断进行自查,防止出现过期、变质、损坏等问题,从而减少消费纠纷的发生。

二是对门店的客服人员进行了消费者权益保护方面的培训,要求企业切实履行市场主体第一责任人的责任,及时、积极、妥善地解决好消费纠纷。在消费纠纷集中阶段,主动处理好消费者投诉,在商

品和服务出现问题时,使消费者合法权益在第一时间得到保护。

三是对企业接下来的“放心消费创建”活动进行了安排部署,要求企业大力推进以“质量放心、服务放心、维权放心”为目标的“放心消费创建”活动,全面推行经营者首问责任制,积极快速处理消费投诉纠纷,进一步提升消费环境安全度、经营者诚信度和消费者满意度,努力营造安全放心的消费环境。

(李斌)



对方全责拒赔钱 可先行代位赔偿

案情简介:

陈某到某路口时,与梁某驾驶的车辆发生碰撞,致使自身车辆受损。事后,道路交通事故认定书认定梁某承担此次交通事故的全部责任,陈某无责任。陈某的车辆在A保险公司投保了机动车交通事故责任强制责任保险和商业保险,梁某的车辆在B保险公司投保了机动车交通事故责任强制责任保险和商业保险。责任认定之后,陈某把车拖到梁某投保的B保险公司的定损中心去定损,并去了指定的4S店修车,花费修车费用2万余元。但是之后,陈某在给梁某打电话要求赔付维修费用的时候,梁某一直以各种理由拖延赔付。而陈某致电自己投保的A保险公司,A保险公司认为陈某是无责任方,自己也没有赔偿义务。无奈之下,陈某来到流村法律援助工作站咨询。

法律分析:

《中华人民共和国保险法》第六十条规定:“因第三者对保险标的的损害而造成保险事故的,保险人自向被保险人赔偿保险金之日起,在赔偿金额范围内代位行使被保险人对第三者请求

赔偿的权利”。这也就是平时所说的代位赔偿,即指被保险物品发生保险责任范围内的由第三者责任造成的损失,保险人(保险公司)向被保险人(车主)履行损失赔偿责任后,保险人(保险公司)有权在其已经赔付金额的限度内取得被保险人(车主)在该项损失中向第三责任方要求赔偿的权利。保险人(保险公司)取得该项权利后,即可取代被保险人(车主)的地位向第三责任方索赔。简单来说,“代位赔偿”就是由自己投保的保险公司先行垫付维修费后再向责任方追讨赔偿。因此在该案件中,在梁某迟迟未赔付维修费用的情况下,陈某可以直接向自己投保的A保险公司要求理赔,再由A保险公司向梁某或梁某投保的B保险公司追偿。

随后,工作人员致电陈某投保的A保险公司,向其说明法律规定,并指出对方未向投保人陈某说明可以代位赔偿的问题,A保险公司表示自己也是担心追偿起来很麻烦,还要承担有可能不能追偿的损失,因此未积极向陈某说明还有这条途径可以维权。在工作人员释明法律规定后,保险公司最终表示将立即对陈某的

损失进行理赔,之后自己再出面

向第三方责任人追偿。

工作站提示:

代位赔偿就是保险公司先帮车主垫付了车损费,然后再由保险公司去找责任方去追讨赔偿。那么哪种情况下可以申请代位赔偿呢?一是责任方车辆没上车险,且责任方车主不肯赔偿的;二是责任方不服交警划分责任,不肯在事故责任书上签字的;三是责任方表示经济条件差,没钱赔的,如三轮车刚花汽车的,有些车主可能会自己承担维修费用,让对方走,而你想要对方赔偿给你,以免自己损失的;四是责任方一直都在找理由拖延赔偿或者直接拒绝赔偿的;五是对方车辆逃逸后,但有肇事车辆信息的。



昌平区司法局