

说说补钙那些事儿

钙是人体必需的元素,它不仅是骨骼的营养剂,也对心脏、血压、神经、肾等起到重要的保护作用。因此,补钙是生活中必须要做的一件事。如今,补钙似乎已经成了“全民行动”。不过,我们补了这么多年的钙,到底补对了吗?下面,就请营养专家跟大家说说补钙那些事儿。

缺钙会增加肥胖风险

缺钙和过多的钙流失会引起骨质疏松,这是我们很多人都知道的。不过,缺钙对人体的影响还远不止这些。营养专家举例说,缺钙还与高血压有关系,如果体内钙水平比较低而钠离子又高的话,血压就不好控制。而让减肥一族扎心的是,钙还跟肥胖有关系,当你的膳食里钙的摄入水平比较低时,肥胖发生的概率就比较大。钙除了能营养骨骼,同时对心脏、血压、神经、肾等方面都有益处。

专家提醒,补钙可不是老年人的专利。随着岁数的增长、骨量的减少,加上骨结构的变化,身高会变矮。同样一个人,从 35 岁到 45 岁再到 65 岁,身高可能减少 5 厘米至 10 厘米。因此,补钙应该成为老、中、青三代人都要关注的问题。

钙的国家推荐量标准是多少呢?18 岁至 50 岁之间的适宜摄入量为每日 800 毫克,50 岁以上的人群为每日 1000 毫克,可耐受的最高摄入量为每日 2000 毫克。如果每日摄入超过 2000 毫克钙后,再增加钙摄入量并不会因此获得额外的好处,相反可能会引起钙过量。

四大因素导致缺钙

究竟什么原因会导致缺钙呢?营养专家分析,可以将其归结为以下四个方面——

人均奶制品摄入量非常低。据估算,我国居民每天喝牛奶的平均量为 22 毫克。这是什么概念?一袋袋装牛奶接近 250 毫升,22 毫克是一袋牛奶的 1/11,也就是大约一口的量。

拿其他食物替代奶制品。钙的来源以植物性为主,如豆浆。但豆浆的补钙能力与牛奶相差甚远。豆浆虽有较好的蛋白、较低的脂肪、大豆异黄酮等,但也要跟牛奶交替饮用。虾皮和芝麻酱含钙的百分比并不低,但使用量并不高,而且钙的吸收率比起牛奶来要低很多。



干扰钙吸收的膳食因素较多。如菠菜、茭白、饮料、咖啡、浓茶等,食用过多的话,会影响钙的吸收。

冬天日照比较少。北方地区冬天很冷,人们出门全身都裹得严严实实。在冬季,北方居民身体里维生素 D 水平要比南方居民低,缺少阳光照射会影响钙的吸收和利用。

奶制品是最主要的补钙来源

生活中,我们可能都听说过一些补钙偏方,如吃豆腐补钙,专家表示其效果较弱;再如喝骨头汤补钙,但没有任何证据显示骨头汤能补钙。有人把骨头嚼碎了吃进去,还有人拿吸管喝大棒骨里的骨髓。专家表示,这些通通不补钙。特别是骨髓里没有钙,而是胆固醇。

要说膳食里什么食物的钙来源最好?营养专家介绍,就是奶制品。奶制品中的钙不仅吸收率高,而且里面有促进钙吸收的成分。比如说牛奶里的乳糖,还有部分氨基酸可以促进钙的吸收。一袋 250 毫升的牛奶钙含量大概是 250 毫克,1 毫升牛奶提供 1 毫克的钙,吸收率高达 40%左右,所以结果还是比较令人满意的。

奶制品是最主要的补钙来源,如果每天能喝 500 毫升的牛奶,大约两袋袋装奶,就可以满足 75%的每天推荐钙的摄入量水平,剩下 25%的钙可以通过鸡蛋、瘦肉、豆腐等补充。中老年

人可以选择脱脂或者低脂牛奶,血脂正常的人群也可以喝全脂牛奶。专家建议,最好分成早、晚各一袋,一次性全部喝入即便不拉肚子,也可能会降低钙的吸收利用率。牛奶虽说可以补钙,但其饮用也有讲究——

不要空腹喝。虽然有些人空腹喝牛奶没事,但是经医学观察发现,空腹饮用牛奶确实会有胃肠道不适的风险。所以,营养专家建议要先吃干的东西,最后再喝牛奶。

不要混合其他饮品。有的人喝牛奶的时候觉得没味道,便会放几勺咖啡,这是错误的,因为咖啡会干扰钙的吸收。还有人喝完牛奶紧接着喝一大杯浓茶,也是不对的。

温度要控制。不要喝刚从冰箱里拿出来的牛奶,这样会刺激肠胃。最好的办法是,将牛奶放到常温下静置一会,或者用微波炉加热一下。

有的人乳糖不耐受,一喝牛奶就不舒服,怎么办?专家表示,乳糖不耐受的人群也不要轻易放弃喝牛奶。据介绍,牛奶里有乳糖,乳糖到体内需要乳糖酶把它分解才能被利用。如果身体里没有乳糖酶的话,这个乳糖就会一直完整地通过胃、小肠,进入到大肠,当乳糖进到大肠以后,大肠里的细菌就会作用在这个乳糖上产酸、产气,从而导致腹胀、腹泻。专家建议,乳糖不耐受人群可以选择少量多次喝,把

一袋牛奶分成若干次喝;或者用酸奶替代牛奶,因为酸奶在发酵过程中去掉了 1/3 的乳糖;或者换成去乳糖的奶粉。

补钙需求因人而异。一般人多吃含钙丰富的食物,如奶制品、豆类、蛋、蔬菜等就可满足身体对钙的需求。但是有些人由于体质原因,钙的吸收没有那么好,个人身体情况差异不同,所以要采取适合自己的补钙方式,必要的时候可在医生的指导下选用钙制剂。据介绍,钙片分两大类,一个是无机钙,如碳酸钙等;另一个是有机钙,如柠檬酸钙、葡萄糖酸钙等。无机钙的钙元素含量比较高,吸收也比较好,但对胃肠道有刺激,容易引起便秘和大便干燥。有的人服用以后会出现肚子不舒服,这种情况下,就可以改服有机钙。

吃太多粗粮会阻碍钙吸收

人们现在都注意主食的粗细搭配,不少人甚至拿粗粮代替主食,但粗粮中含有大量的磷会阻止钙的吸收,这就会对钙的吸收造成一定的影响。营养专家介绍,磷是主食里非常多的一种元素,磷跟钙的比例应维持在 1:1,这样有利于钙的吸收,钙磷比值最好的食品就是牛奶。但是现在咱们吃的磷普遍偏多,如进食粗粮、动物内脏就会摄入更多的磷。一旦磷摄入量偏多,就会导致骨质疏松,还会引发肾脏病变。所以,进食粗粮要有度,一天吃粗粮的量不要超过总主食量的 1/3,食用动物内脏也要有节制。

值得一提的是,维生素 D 和维生素 K,都是帮助钙吸收和利用的“好搭档”。维生素 D 的作用是把吃进去的钙从肠道里吸收进去;维生素 K 的作用是帮助吸收的钙进入到骨头里。补充维生素 D 最好的办法是晒太阳。每天拿出 15 分钟到户外晒太阳即可,把胳膊、脸、手全都露到外面。在紫外线作用下,皮下的胆固醇经过肝和肾转变成活性的维生素 D。玻璃会把紫外线中对生成维生素 D 有效的部分阻挡掉,所以隔着玻璃晒太阳是不行的。

维生素 K 是体内细菌产生的,它们不是靠外界补充的。食用十字花科蔬菜可以补充维生素 K,如芥蓝、生菜、甘蓝、卷心菜、芦笋等。

(据《北京青年报》)

冬季饮食切不可“贪热”

专家提示警惕“吃出来的癌症”

专家表示

长期食用
65℃以上的饮食

会破坏口腔黏膜、
食管黏膜的细胞

可能增加罹患
口腔癌、食道癌
的风险



口腔黏膜烫伤多由急食
导致,口腔黏膜不耐烫,
遇到高温容易烫伤

过热的饮食还会经过食道,食道表面
的上皮细胞比口腔的还要娇嫩,口腔
无法耐受的高温食物,更会损伤食道

过烫的食物在经过食管时,
会烫伤黏膜上皮,导致破损、
溃烂、出血

冬季饮食切不可“贪热”,建议安全的进食温度是 10-40℃

新华社发(李砾制图)

吃开心果可降血脂

如果说哪种食物是营养宝库,非坚果莫属,而开心果又是坚果中的佼佼者。近日,《美国临床营养学杂志》刊登中国人民解放军北部战区总医院梁琳琅和郭晓钟团队的新研究,在 5 种常见坚果中,开心果的降血脂能力最强,其次是核桃。

不少研究发现,坚果具有降低胆固醇的作用,但不同类型的坚果在降低胆固醇方面的差异鲜有报道。新研究进行了 34 项随机临床试验,共 1677 名受试者,研究人员比较了核桃、开心果、榛子、腰果和杏仁对血脂的不同效应。结果发现,在降低甘油三酯、

低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇方面,富含开心果的饮食表现最佳;在降低甘油三酯和总胆固醇方面,富含核桃的饮食排名第二;在降低低密度脂蛋白胆固醇方面,富含杏仁的饮食次于开心果。

研究人员指出,坚果对血脂有益作用的潜在原因可能涉及以下方面:坚果中的不饱和脂肪酸含量高,且含有许多生物活性化合物,如植物固醇和抗氧化剂。这些独特的营养成分有助于坚果控制脂质,从而改善脂质代谢。坚果虽好,但要注意食用量,每天一小把即可,以免热量超标。

(据《生命时报》)