

# 饮食补钙十大误区

## 海带牛肉不补钙



编者按:在我们身边,知道自己或许缺钙的人很多,经常服用补钙品的人也很多。可是,在膳食中该如何促进钙吸收,却不一定是每个人知道的。稍不小心,就可能陷入误区当中,选择了错误的食品,结果妨碍了钙的吸收。这些饮食中常见的补钙误区,有哪些正好击中了你?

**1.以为吃牛肉有利于骨骼**  
不少人相信欧美人骨骼强壮是因为爱吃牛肉。事实上,很多吃牛肉甚多的人,正是钙缺乏相当严重的人。这是因为牛肉本身含钙极低——所有的肉都是这样。同时,肉里面含有大量的“成酸性元素”,主要是磷、硫和氯。它们让血液趋向酸性,身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素,因而增加体内钙元素的流失,减少钙的吸收。所以,缺钙

的中老年人应当适当控制肉类的摄入量,不论是红肉还是白肉。

**2.以为吃蔬菜与骨骼健康无关**  
不少人在热爱动物食品的同时,却很少注意补充蔬菜。他们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,本身还含有不少钙呢。绿叶蔬菜大多是钙的中等来源,如小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜等,都是不可忽视的补钙蔬菜。近年来的研究证实,绿叶蔬菜中的维生素K是骨钙素的形成要素,而骨钙素对钙沉积入骨骼当中是必需的。

**3.以为菠菜对补钙毫无益处**  
许多人都知道,菠菜不可与豆腐一起吃,因为其中含有大量的草酸,会与钙结合成不溶性的

沉淀。然而,这些人没看到问题的另一个方面——菠菜当中也含有大量促进钙吸收的因素,包括丰富的钾和镁,还有维生素K。菠菜是公认的维生素K的宝库,含量在各种生鲜食品中位居第一。维生素K不怕热,而且和胡萝卜素一样需要油脂帮助吸收,因而吃凉拌菠菜的时候一定要放些香油。

**4.以为吃水果代餐有利于骨骼健康**

很多减肥女性认为只要吃水果就可以得到足够的蛋白质和维生素,经常用水果代替一餐饭。实际上,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。

**5.以为喝饮料与补钙无关**  
为了改善口感,饮料中大多含有磷酸盐,而磷酸盐会严重地妨碍钙的吸收,促进钙的流失。可乐是其中害处最大者——因为其中含有磷酸。把人的牙齿和骨头泡在可乐当中,它们就会慢慢地溶化!其中的精制糖也不利于钙吸收。所以,凡是需要补钙的人,都要严格控制甜饮料的数量。茶水含有丰富的钾离子,其中含磷量低,还有促进骨骼牙齿坚固的氟元素,因而喝茶对骨骼健康是有益无害的。但要小心所谓的“茶饮料”,它们的颜色可能是焦糖色

素染成的,并不能提供茶的好处。

**6.相信喝了骨头汤就不会再缺钙**

骨头里面的钙绝不会轻易溶出来。有实验证明,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。要想用骨头汤补钙,只有一个方法:加上半碗醋,再慢慢地炖上一两小时。醋可以有效地帮助钙溶出。需要注意的是:这时一定不要用高压锅,最好用砂锅来炖,避免在骨头汤中溶出过多的铝。

**7.相信喝牛奶对补钙没有帮助**  
虽然有人到处宣称,牛奶含有大量蛋白质,会让体质偏酸而促进钙的流失,但这话并不正确。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,有丰富的钾和镁,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,并非成酸性食品,而是弱成碱性食品。所以,牛奶并不会让人体偏酸,也就不会促进钙的流失。综合评价,牛奶仍是最佳的补钙食品。

**8.相信豆浆是高钙食品**  
营养学家经常劝告,不能喝牛奶的人可以喝豆浆作为替代。的确,在很多方面,豆浆都是一种非常优秀的食品,但从钙含量上来说,它却远远比不上牛奶,差的不是一倍两倍。这是因为,大豆钙含量虽然不算太低,但加10杯水磨成豆浆之后,含量就稀释得很低了。喝一杯豆浆,不过是吃几十

粒豆子而已,其中的钙很少。豆浆对骨骼的真正好处,在于它可以提供植物雌激素,减少更年期妇女的钙流失。

**9.相信海带可以补钙**  
不少媒体文章都告诉你,海带里面的钙很多——但只限于干海带。可是干海带谁能大量吃呢?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”。但海带也不是毫无裨益,它是典型的成碱性食品,经常食用,对减少体内钙的流失有一定帮助。

**10.用内酯豆腐来补钙**  
很多人都知道,豆腐是植物食品中最好的补钙食品。大豆本身含有不少钙,凝固豆腐的时候还要加入含钙的凝固剂,所以不喝牛奶的人大都会有意识地多吃豆腐。然而,内酯豆腐却不是钙的好来源,因为其中没有添加含钙凝固剂,而是使用葡萄糖酸内酯作为凝固剂的。同时,内酯豆腐水分太多,蛋白质和钙含量都很低。除了内酯豆腐,“日本豆腐”也不可用于补钙。(陈伟)



## 小提琴的演奏姿势



经过了几百年的使用、发展,小提琴现已是世界范围内普及最广的乐器之一,也被很多人认为是非常难学的乐器,但是由于小提琴艺术拥有的极大魅力,仍使很多喜爱音乐的人投入到小提琴的学习和演奏中。演奏小提琴的“难”,首先就体现在持琴姿势方面。

无论在学习小提琴的哪个阶段,正确持琴姿势和右手持弓、左手手型都是十分重要的。而且这对于小提琴学习者以后的技术发展和演奏都有着极其重要的意义,具体学习演奏姿势应注意以下几点:

**一、站姿**  
小提琴演奏姿势一般分两种:一、双腿平分直立,双脚左右分开大约与肩同宽。全身放松。身体的重心由左右脚平均或交替分配。二、重心放在左腿,右腿稍向右后方站立。力求肩部放松,身体正对谱台。谱台高度应等于视平线高度。

**二、持琴**  
持琴的角度可根据右臂的长短而定。通常,琴与身体中线的夹角为45度左右。头部如平时站立一样,眼睛平视。琴头尽可能高一些,做到琴弦与地面保持平行行为最好。这样会使左手在换把时得到最大的自由和放松。同时,还可保证弓子运行时自然地保持在指板和码子中间位置。

**三、坐姿**  
应注意挺直腰板、端正、而且放松。仅坐在椅子的前1/2处。不能靠在椅子背上演奏或练习。左脚随琴方向平踩地面,右脚则在向右后方,仅用前脚掌着地,确保在演奏E弦上半弓时弓尾不至于碰到右腿。其它要求与站姿大致相同。

**四、左手持琴手型**  
不可以用虎口握住琴颈。用拇指的一、二关节连接处与食指指根相对夹住琴颈,其余四指以拱形为好,(1、2、3、4.指同时按在G弦时,每个手指的第三关节尽量站立于指板上)。这样可以保证指尖触弦,有利于手指的指根发

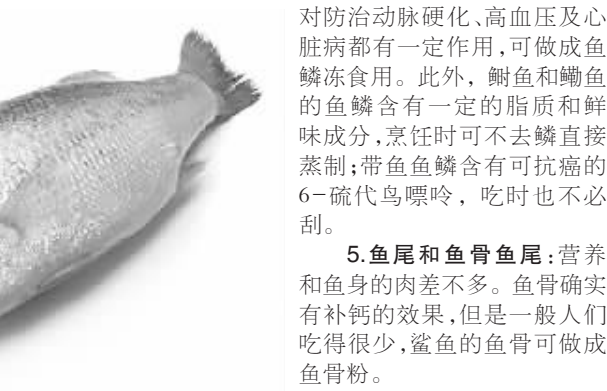
## 鱼身上有营养的部位前五名

**1.鱼肉:**富含优质蛋白,易消化吸收,脂肪含量低,还含有钙、磷、钾、碘、锌、硒等无机盐,以及维生素A、维生素D及B族维生素等。鱼肉有暗色、白色肉之分,暗色肉含有较多的脂质、糖原、维生素、酶类等,味道较腥,如金枪鱼、沙丁鱼等;白色肉腥味较轻,如大黄鱼、比目鱼等。

**2.鱼脑:**富含俗称“脑黄金”的多不饱和脂肪酸DHA,还有磷脂类物质,有助于婴儿大脑发育,对辅助治疗老年痴呆症也有一定的作用。但鱼脑胆固醇含量较高,应控制食量。

**3.鱼鳔:**古代有“海洋人参”之称,与燕窝、鱼翅齐名。鱼鳔含有生物大分子胶原蛋白,有改善组织营养状况,促进生长发育,延缓皮肤衰老的效能,是理想的高蛋白低脂肪食品。海水鱼的鱼鳔壁较厚,通常制成干品,称为鱼肚。鱼肚制成的菜肴口感滑润、细腻,有浓厚感。

**4.鱼鳞:**含有胆碱,可增强记忆力。还含有多种不饱和脂肪酸,



对防治动脉硬化、高血压及心脏病都有一定作用,可做成鱼鳞冻食用。此外,鲑鱼和鲈鱼的鱼鳞含有一定的脂质和鲜味成分,烹饪时可不加鳞直接蒸制;带鱼鱼鳞含有可抗癌的6-硫代鸟嘌呤,吃时也不必刮。

**5.鱼尾和鱼骨鱼尾:**营养和鱼身的肉差不多。鱼骨确实有补钙的效果,但是一般人们吃得很少,鲨鱼的鱼骨可做成鱼骨粉。

营养丰盛部位的误区:

**鱼唇**  
多以鲷鱼、鲨鱼、鲈鱼上唇部的皮及连带组织干制而成,主要成分为胶原蛋白。虽属海味八珍之一,其实没多少营养。

**鱼眼**  
维生素B1和DHA的含量略高,由于鱼眼小,营养价值不大。(陈迪)

## 第 39 届葡萄牙里斯本时装周



10月13日,模特展示设计师 Lidija Kolovrat 设计的作品。

当日,第39届葡萄牙里斯本时装周进入第3天。(新华社记者 张立云 摄)

## 婴儿添加辅食不当易偏食

中国营养学会副理事长苏宜香教授日前在第三届营养改善学术会议专家媒体会上指出,婴儿半岁左右添加辅食时对于以后的饮食习惯培养至关重要。如果辅食添加不当易造成婴儿长大以后偏食、挑食,喜欢吃肉而不喜欢吃水果和蔬菜。

长期从事妇幼保健的营养状况监测、营养需要研究及营养实践推广的苏宜香指出,婴儿半岁左右,需要从单纯的奶类食物到泥状、糊状食物的过渡,也就是添加辅食阶段。这个阶段是培养婴儿饮食习惯的关键时期,目前有将近三分之一的孩子喜欢吃肉类食物,不喜欢吃蔬菜水果,与辅食添加不当和父母缺乏耐心密切相关。辅食添加的原则是,从流体食物到固体;先谷物,后蔬菜水果,最后是肉类食物;先单一食物后混合食物。

苏教授指出,在《中国居民膳食指南(2007)》中,很多食物包括肉类等是建议适量吃,唯独水果蔬菜建议多吃,这是由水果和蔬菜的营养性所决定的。水果和蔬菜的热量不高,所含的矿物质以及维生素C、叶酸以及胡萝卜素等无法从谷类和肉类中获得。因此培养儿童不偏食、喜欢多吃水果蔬菜的好习惯,应该从婴儿添加辅食开始。(杨进欣)



## 警惕户外健身器材造祸患

如今在城市的小区、公园和广场,甚至是一些村镇,户外健身器材随处可见,备受欢迎。然而记者采访发现,部分地方的户外健身器材因年久失修、超期使用,“伤痕累累”,易造祸患。

居民李栋反映,所在的小区有一批户外健身器材,包括单双杠、攀登架、转腰器、压腿器等,但由于长期使用,有的健身器材已不能正常使用。

记者近日走访市内的一些小区和广场、公园,发现大多设置了户外健身器材,但不少健身器材都存在老化、年久失修以及残缺不全现象,安全隐患明显。比如某社区四合一康复器成了住户的

“晾衣竿”,一侧脚踏板没有了,大转轮轻轻一旋就下来了。另外,双人钟摆器已经陷入地里,无法摆动。

相关人员呼吁,在人们使用健身器材的同时,也应当意识到,其维修和养护也是相当重要的。(范春生)



## 暴走慎防骨性关节炎

多年来坚持疯狂暴走,55岁的“锻炼狂”市民李先生右膝盖关节硬是被“走坏”,患上严重的骨性关节炎。专家提醒,不健康的生活习惯和不正确的运动方式是造成关节炎痛的主要原因。

李先生是带着膝关节X光片来求医的。X光片显示,其右膝关节软骨面被严重破坏,关节间隙十分狭窄,韧带和半月板也严重损伤,属严重骨性关节炎症状。

是什么原因导致患者膝关节损伤如此严重呢?医生询问得知,李先生有个暴走健身的习惯,近10年来,他每天必须暴走2个小时以上,直到腿脚疼痛才结束。长期暴走下来,李先生的身材和体力一直保持得不错。可近2年来,他发现右腿疼痛越来越厉害。最后,他不得不减少了暴走的时间和次数。近半年来,他已经无法坚

持暴走锻炼了。

骨科医生表示,长期的过度运动,正是李先生关节损伤的原因。骨关节炎是一种退变性疾病,高龄、肥胖、过度运动等都是致病原因。医生建议市民在选择锻炼方式时尽量避免爬山、爬楼梯、长时间暴走,这些运动容易磨损膝关节,提高骨关节炎发病风险。日常健身,应将时间控制在半小时到一小时,运动量不宜过大,一旦感觉膝关节不适就应及时休息。(廖君)



## 张裕葡萄酒获英国皇室供应商采购

今年8月,令英国人感到惊艳的,不光有中国奥运代表团的出色表现,更有来自中国的葡萄酒。英国多家媒体报道,从8月中旬开始,英国皇室的酒水供应商维特罗斯(Waitrose)将张裕葡萄酒列入采购名单。

在这家拥有100多年历史的酒商,不仅是英国第六大超市连锁终端,旗下拥有200多家分店,而且是英国皇室指定的日用品和酒类产品供应商,以提供高质量的产品著称。

然而,要成为英国人青睐的葡萄酒并非易事。欧盟规定,进口葡萄酒每批次都必须由具备国际互认资质的实验室检测后出具质量合格报告,检测项目达55项之多。

张裕公司出口部负责人介绍说,从2005年开始,张裕葡萄酒出口到欧美等28个国家和地区,每年每批次都要送检,至今已达300次以上,从未出现过一例检测数据不合格的情况。

张裕欧洲总经销商德国TXB公司总经理摩塞尔要求张裕做到质量安全零事故,“作为进口代理商,我们不能只看检测报告结果,还要介入到质量控制过程。”去年9月份,摩塞尔带着欧洲多国经销商,跑遍了张裕分布在国内的30万市葡萄基地,考察葡萄原料质量与安全风险。

摩塞尔在考察后表示,张裕在质量安全控制方面做得非常细致。所有的张裕葡萄酒都经过了收购前、收购时与发酵原酒三道“安检”;葡萄收购前按地块抽检安全指标;葡萄收购时,质检人员对每一车葡萄进行严格检测;在发酵加工环节,每一罐原酒都接受完整的安全性指标检测。从源头上杜绝了可能发生的质量安全事故。(李俊杰)

