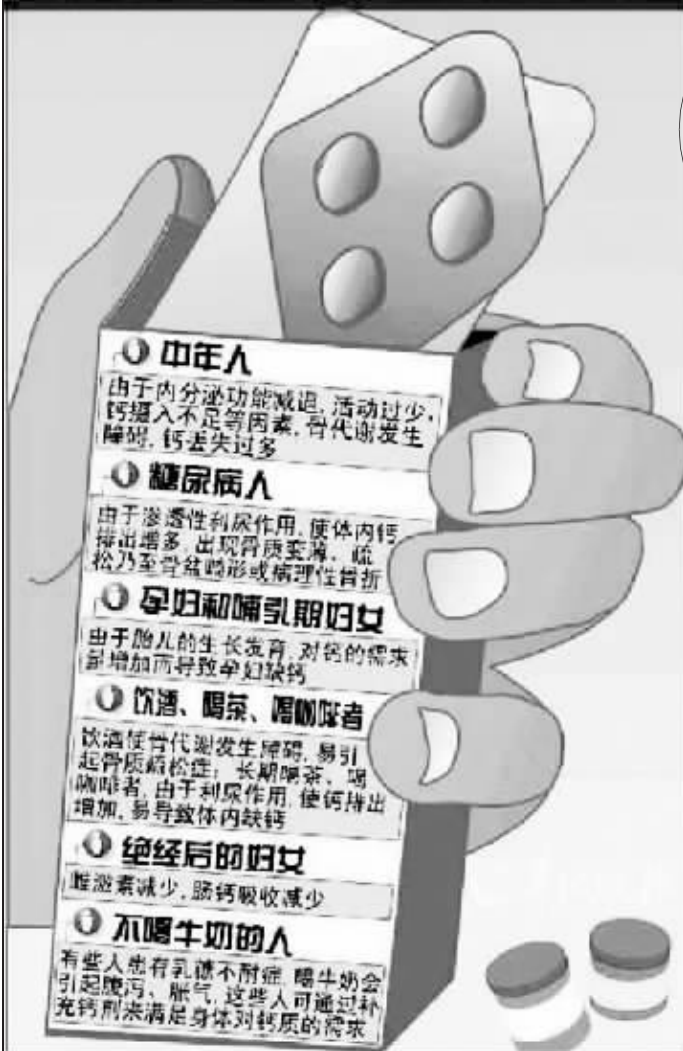


补钙方式

你选对了吗？

哪些人群应额外补钙



王女士最近在体检中查出有骨质疏松，医生建议她注意补钙。一谈起“补钙”，她身边的亲朋好友纷纷支招。有的建议她吃钙片，有的说液态钙吸收好，有的说乳酸钙效果更好，还有的说来自食物的钙最好，多吃点虾皮、小鱼，大骨头加醋熬汤补钙最强！这么多的“补钙经”让王女士无所适从，其实这也是许多都市人的困惑。让我们来看看下面几种补钙方式，以便选择适合自己的补钙方式。



【牛奶、豆制品、虾皮、坚果、蔬菜】

从天然的食物中获得钙，是医生最为推荐的补钙方式，这是因为天然食物中的钙最易为人体所吸收利用。牛奶和豆制品中的钙含量最高，其次连骨一起吃的小鱼和虾皮，再次之是坚果类食物，还有蔬菜中也含有一定量的钙。这里特别要说一下蔬菜，很多

人认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。绿叶蔬菜是钙的中等来源，如油菜、小白菜、芥蓝、芹菜等，都是不可忽视的补钙蔬菜。

【钙片 & 复合营养素片】

钙片和复合营养素片是都市白领偏爱的补钙方式，除了这些产品铺天盖地的广告宣传外，也与它们易于服用有关。钙片和复合营养素片中含有的钙多是“合成钙”，比如碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、葡萄糖酸钙等。从含量来看，碳酸钙的钙含量较高。若从吸收率来看，碳酸钙则较好，

柠檬酸钙和乳酸钙次之，葡萄糖酸钙则更次之。医生认为，除了更年期女性、有骨质疏松等特殊人群，一般人群没必要吃钙片补钙。老年人由于胃口和消化能力逐渐衰退，从正常的饮食中难以获得推荐剂量的钙，这种情况可以通过吃钙片来补充钙。

【液态钙】

最近，“液态钙”也是一个热门词汇，记者在网上搜索，不少人推荐服用液态钙来补钙的方式，称液态钙吸收好，尤其适合婴幼儿服用。医生介绍，液态钙和钙片所含的成分都是合成钙，不过就是一个制成了片剂，一个制成了液体。从摄入角度来说，液态钙对于孩子来说可能更易摄入，不

过，从吸收的角度来说，液态钙和相同成分的钙片没有什么区别。

这里要多说一句，有些妈妈生怕孩子缺这少那，输在起跑线上，什么钙、铁、锌一起补。殊不知，如果补钙过多的话，会抑制对铁和锌的吸收，所以在补之前，一定要检测清楚，孩子到底缺什么。

【运动】

多做体育运动也可以补钙。运动可使肌肉互相牵拉，强烈地刺激骨骼，加强血液循环和新陈代谢，减

少钙质丢失，推迟骨骼老化，同时有利于人体对饮食中钙的吸收。(羊城)



【维生素 D& 晒太阳】

说到补钙不能不说维生素 D。有的人其实钙摄入并不少，但仍然缺钙，这是因为钙被吸收利用差，我们吃下的钙要想被吸收，就离不开维生素 D 的促进。人体可以从两种渠道获得维生素 D，一是晒太阳，一是饮食。儿童保健医生常常会建议

年轻的父母让孩子露出小手小脚，经常带到户外去晒太阳，哪怕是在冬天，就是这个用意。其实，应该这样做的还有都市的白领，他们一整天都待在写字楼里，披星戴月地回家。呵呵，隔着玻璃晒的不算数啊。

在冬天日照不足的地区，人体内的维生素 D 水平就需要依靠体内储存量和饮食中的维生素 D 来补充了。含维生素 D 的食物包括：大马哈鱼、鲑鱼、沙丁鱼等油性鱼，红肉和蛋黄中也含有少量维生素 D。如果你从食物中能获得足够的维生素 D，就没必要吃维生素 D 补充剂了。

【老火汤 & 大骨头汤】

很多人会认为喝老火汤，特别是大骨头汤补钙效果好。事实上，众多的研究表明，骨头汤里并不含更多的钙，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，加醋熬制会使骨头汤中的钙有所增加，但仍然较低。骨头汤不能作为补钙饮食，但里面含有不少胶原蛋白、磷脂、微量元素等营养成分，对人体有益。不过，需注意的是，喝太多老火汤尤其指天天煲汤适得其反，由于嘌呤丰富，容易形成尿酸结石等对机体不利因素，因此喝汤尤要注意适可而止，不可当做机体主要营养补充方式。



鼾症，不仅仅影响睡眠

如果有人睡觉经常打呼噜，千万别以为他是睡得香、睡得沉，很多时候，这是“睡眠呼吸暂停综合征”的表现。专家表示，该病不仅影响生活质量，因呼吸暂停致使大脑缺氧，胸内压增加，还会危及心脏及其他重要器官，甚至发生猝死。建议频繁打鼾者及时到医院检查并进行相应的治疗，以免发生意外。

打鼾成习惯是病态表现

38 岁的大鹏每到晚上就鼾声阵阵，枕边的妻子无法入睡，经常被他的打鼾声吵醒，为此，妻子闹着要分房睡。无奈的大鹏只好向医生求助，却没想到一检查，自己是患上了“睡眠呼吸暂停综合征”，需要佩戴呼吸机或手术治疗才可以解决。

医生指出，打鼾分为两类，一种是单纯性打鼾，可能与偶尔的劳累、喝酒、感冒等有关，一般鼾声呼吸比较均匀，这种偶尔性打鼾不必恐慌。而另一种是“睡眠暂停呼吸综合征”，也就是“鼾症”。患者通常表现为频繁打鼾，张口呼吸，鼾声忽大忽小，节奏不均匀，呼吸有停顿，停顿一般在 10 秒以上，多为 30~40 秒，严重的可达 120 秒。

该病多多见于肥胖中年男人，脖子粗短，下颚窄小，患扁桃腺肥大，有鼻炎、鼻息肉等人群。这几类人的气道比正常人狭窄，白天影响不大，到夜间睡眠时神经兴奋下降，肌肉松弛，咽部组织堵塞，气流通过狭窄部位时，撞击咽部组织，就会产生振动，从而出现鼾声，严重时，呼吸甚至可以暂时停止。

频繁打鼾提示大脑缺氧

“很多人都以为经常打鼾的人睡眠质量好，其实正好相反，他们通常都处在浅睡眠状态。”医生说，由于呼吸暂停致使大脑缺氧，胸内压增加，虽然患者睡了很长时间，但常常还是觉得很困，早上起来觉得头痛，白天嗜睡。“不仅影响睡眠质量，诱发高血压、冠心病、糖尿病、老年痴呆等疾病，还会造成性功能减退，对夫妻关系也有不利。由于注意力不集中，还会导致学习、工作效率低下，开车也容易因嗜睡发生交通事故。”

医生表示，“鼾症”不光成年人有，孩子也会患病，并因此出现“长不高，学不好”的现象。由于晚上睡觉缺氧，影响生长激素的分泌，容易导致矮小，影响身体发育。而上课注意力分散，容易开小差，势必影响学习成绩。

因此，如果出现不正常的打鼾，要尽早到医院进行多导睡眠图检查，并根据严重程度进行相应的治疗。一般通过佩戴呼吸机、口腔矫形器、鼻或咽部手术等治疗可以解决，严重者则要进行正颌手术。(阿宋)