

益友帮助钙吸收 损友加速钙流失

# 晒晒钙的朋友圈



“近朱者赤,近墨者黑”这句古语告诉我们要善交益友、远离损友,其实,这条处事原则对于钙这种营养素同样适用。益友能帮助钙强壮骨骼,而损友却给钙设置了重重障碍。本期,中南大学湘雅医院营养科教授李惠明和山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华解读钙的最佳和最差搭配,帮你认清钙的那些益友和损友。

**维生素 D。**众所周知,维生素 D 是钙的第一“密友”。多项研究表明,维生素 D 可以促进肠道对钙的吸收,减少肾脏排泄钙。人体 90% 的维生素 D 通过阳光中的紫外线照射,依靠自身皮肤合成,其余 10% 通过食物摄取,如蘑菇、海产品、动物肝脏、鸡蛋和全脂奶制品等。

**蛋白质。**骨骼中,22% 的成分都是蛋白质,主要是胶原蛋白。蛋白质充足的情况下,钙才有了可以沉积的骨架,从而更好地被人体吸收。富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉等。需要提醒的是,肉和鱼类食物也不能吃太多,否则会造成蛋白质过剩,增加尿钙的大量流失。

**镁。**当钙被吸收进入血液中后,镁就不断地将钙“搬”进骨骼,直到骨骼不再缺钙为止,如果血液中还有多余的钙没搬完,镁又将它们客气地“请”出体外,所以,有了镁的帮忙,才能使钙均衡地分配到骨骼中去。食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和绿叶菜等都含有丰富的镁。

**维生素 K。**这种维生素可以激活骨骼中一种非常重要的物质——骨钙素,促进钙沉积到骨骼当中,从而提高补钙效果。一般情况下,蔬菜叶片的绿颜色越深,维生素 K 的含量就越高,比如西兰花、甘蓝等。

**钾。**钾的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢和维持神经肌肉的正常功能,这对于骨骼的生长和代谢是不可缺少的。研究表明,钾能够防止钙流失,使骨骼更硬朗。补钾多吃香蕉、橙子等水果和小米等粗粮。

**咖啡因。**有统计表明,每天饮用 4 杯以上咖啡就会影响钙的吸收;每天消耗 300 毫克以上的咖啡因,就能加速钙质的流失。除了咖啡外,巧克力、浓茶和一些提神饮料也是咖啡因的重要来源。

**磷酸。**磷酸是一种中强酸,与金属离子具有很强的结合能力,而磷酸盐的溶解性很低。在消化道当中,磷酸会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。可乐、甜饮料、加工肉制品中含有较多的磷酸盐。

**酒精。**过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素 D 的代谢受到影响,不利于钙的吸收。建议成年男性一天饮用酒精量不超过 25 克,相当于啤酒 750 毫升,或葡萄酒 250 毫升,或高度白酒 50 克。成年女性一天饮用酒精量不超过 15 克,相当于啤酒 450 毫升,或葡萄酒 150 毫升,或高度白酒 30 克。

**钠。**英国科学家在对食盐(氯化钠)的研究中发现,盐的摄入量越多,尿中排出钙的量越多,钙的吸收也就越差。除了要少吃盐外,建议大家在选购食物时,仔细阅读食品标签,选择钠含量低的产品。

**草酸。**草酸是在蔬菜中普遍存在的一种物质。如果经常把草酸含量高的食物,和豆腐、豆腐干、牛奶等含钙高的食物一起吃,就会生成不易被吸收的草酸钙,从而可能导致尿路结石。研究显示,菠菜、苋菜等草酸高的蔬菜,只需沸水焯一下就可以去除 40%~70% 的草酸。 (据《生命时报》)

纸袋存蘑菇 生菜铺纸巾

## 6 种食物的保存绝招

一些食物保存不当很容易变质,既不利于健康又浪费钱。美国“每日健康网”最新载文,刊出营养专家布莱恩·斯坦希尔伯总结出的食物保存绝招。

**塑料袋换纸袋,蘑菇不易变黏。**保存蘑菇最怕受潮,放在冰箱里的蘑菇很容易受潮变得黏糊糊的。不过将蘑菇保存在硬纸袋中,可以很好地解决蘑菇变质问题。塑料袋装蘑菇容易导致水分无法散发,进而加速蘑菇霉变。

**铺张纸巾,生菜不蔫。**冰箱中的湿气太大,生菜等绿叶菜放入冰箱久了容易变黄发蔫,失去清脆口感。生菜最好不要直接放进冰箱,应先把生菜表面的水滴风干,再用干净纸巾将生菜包裹好,装进袋子放入冰箱保存。或者在冰箱保鲜盒里铺层纸巾,以吸收潮气,延长果蔬保鲜时间。

**放个苹果,土豆不发芽。**土豆很容易发芽,如果在土豆中加一个苹果,就能有效防止土豆发芽,延长土豆保存期。

**保鲜膜包裹根茎,香蕉保存时间长。**香蕉等少数果蔬会释放乙烯气体,加速自身变熟变褐。如果香蕉几天内吃不完,只需将香蕉根茎用保鲜膜包裹好,以减少乙烯排放,减缓香蕉成熟进程。

**先“醋浴”再冷藏,浆果不发霉。**蓝莓、草莓等浆果容易迅速软化和发霉变质。为了延长浆果保鲜时间,不妨在冷藏前用 1:3 的醋水浸泡片刻,然后捞出来冲洗干净,沥干水后放入冰箱保存。醋可杀死浆果上的细菌,有助于防止霉菌生长,延长保质期。

**包上铝箔,芹菜不老。**芹菜在冰箱中存放久了会因为失去水分而变软。将芹菜分开,清洗好,待根茎控干水后,用铝箔纸包裹紧,再放入冰箱,保鲜期可长达几周。如果用塑料袋包裹芹菜,会使乙烯无法排出而加速其老化。

(陈宗伦)

## 餐桌光线足 吃得少

美国康奈尔大学食品与品牌实验室主任布莱恩·万辛克教授的最新调查显示:人们在饭店中的就坐位置会影响到他们摄入多少热量;那些坐在高脚桌旁或光线明亮区域中的人吃得更健康。

研究团队是在对美国的 27 家餐馆进行了大量观察后得出的上述结论。研究人员测量和绘制了各个餐馆的布局,并使用了就餐卡来追踪就餐者所点的食物。结果表明,坐在颜色较深的餐桌旁的人會食用更为油腻的食物;坐在高脚桌旁的人會点更多的蔬菜色拉和较少的甜点。万辛克教授解释说:“在较黑暗的环境中,人们会感觉看不清周围物品,也不容易看清到底吃下了多少食物,内疚感较轻。”

因此,万辛克教授认为,通过改变就餐环境,能起到减轻体重的神奇作用。据此,万辛克教授提供了以下 5 个窍门。1. 坐在尽可能远离厨房和餐台的位置;2. 就坐于光线充足的环境中,如窗户旁;3. 选择一张高脚餐桌;4. 远离电视机;5. 放缓吃饭速度,尽量使用筷子作为餐具。

(王鹏)

## 《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以电子邮件形式进行,报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛

选,以确定人选,结果将以短信回复。大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。 咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱: 283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳗、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666,8916666,8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787,8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪腿、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369