

你补的钙都吸收了吗?

听听专家说补钙那点事儿

钙是人体必需的元素,它不仅是我们的骨骼的营养剂,也对心脏、血压、神经、肾等起到重要的保护作用。因此,补钙是生活中必须学会的一件事。现如今,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?近日,北京市疾控中心健康教育所请来营养学专家跟大家说说补钙那点事儿。

缺钙还能增加肥胖风险

缺钙和过多的钙流失或引起骨质疏松,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量比较低时,肥胖发生的风险比摄入钙多的人要大。钙除了能营养骨骼,同时对心脏、血压、神经、肾等其他方面都有益处。

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

钙的国家推荐摄入量标准是多少呢?18至50岁人群的适宜摄入量为800毫克,50岁以上的人群为1000毫克,可耐受的最高摄入量为2000毫克。当每日摄入超过2000毫克钙以后,再增加钙摄入量并不会因此获得额外的好处,相反,发生钙过量的风险会增加。

四大因素导致缺钙

究竟什么会导致人们钙缺乏?营养专家分析,可以将其归结为以下几个方面:

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?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,比如说豆浆。但在补钙的问题上,豆浆的补钙水平比牛奶相差甚远。豆浆虽有较好的蛋白、较低的脂肪、大豆异黄酮等,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、浓茶等等,食用过多影响钙的吸收。

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水平要比南方居民偏低,缺少阳光照射影响了钙的吸收和利用。

奶制品最补钙

生活中我们可能都听说过一些补钙偏方,比如吃豆腐补钙,专家表示,其效果较弱;再比如骨头汤补钙,但没有任何的证据显示骨头汤能补钙。有人把骨头嚼碎了吃进去,还有人拿吸管吸食大棒骨里的骨髓,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。

奶制品是最核心的补钙来源,如果每天能喝到500毫升的牛奶,大约相当于咱们袋奶的两袋,就可以满足75%的每天推荐钙的摄入量。剩下百分之二十几的钙可以通过鸡蛋、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,先吃干的东西,之后再喝牛奶。

不要混合其他饮品

有的人喝牛奶的时候觉得没味道,放几勺咖啡,这是错误的,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,也是不合适的。

温度要控制

不要喝刚从冰箱里拿出来的牛奶,这样会刺激到肠胃。最好的办法是,将牛奶放到常温下静置一会儿,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,乳糖不耐受的朋友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,当乳糖进入到大肠以后,大肠里的细菌就会作用在这个乳糖上产酸、产气,就会导致腹胀、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;用酸奶替代牛奶,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。个人身体情况不同,要懂得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,吸收也比较高,但对胃肠道有刺激,容易引起便秘和大便干燥。有的人服用以后出现肚子不舒服,这种情况下,就可以改成有机钙。

粗粮吃太多会阻碍钙吸收

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,这都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高,如进食粗粮、动物内脏就会摄入更多的磷。一旦磷摄入偏多,就会导致骨质疏松,还会出现肾脏病变。所以,对进食粗粮要有度,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的作用是帮助吸收进的钙进入到骨头里。补充维生素D最好的办法是晒太阳。每天到户外晒15分钟太阳即可,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。每天要吃400至500克,大约就是中午一盘菜晚上一盘菜的量。

(李洁)

河南省 中国青年旅行社 平顶山分社	德法意瑞荷兰捷克 6国15天
	3月18日 原价11999元 1月20日之前报名9680元
	行程特色:平顶山起止 一价全含(小费2000元+城市建设税400元已含) 报名再送大礼包一份 全程餐6菜一汤 塞纳河游船用特色餐
	特别赠送5000元的大礼包:游瑞士阿尔卑斯山价值120欧元,登黄金大运河游船价值80欧元,游卢浮宫(入内含讲解费)价值100欧元,游库肯霍夫郁金香花园价值50欧元,游罗马特高地价值60欧元,游布拉格打卡小镇价值70欧元等。
	日本双飞7天4380元 2月24日 西藏双卧十天2080元 3月7日
	以上线路 平顶山起止 一价全含 0自费 许可证号:L-HEN-GJ00008
	美国+加拿大+墨西哥三国18天 14999元 3月25日/4月8日
	全程免费托运2件行李 电话:2988011 2988022 13603902305 中兴路湛河桥千田大厦北一层

中国旅 河南省中国国际旅行社 出境游、国内旅游线路春节计划已出! 欢迎来电咨询 (股票代码 601888) 5A级旅行社 许可证号: L-HEN-GJ 00002	
德法荷比意瑞六国十五日游 3月22日平顶山发团 原价8180元 春节前报名每人立减2000元 (小费+城市税2600, 春节前报名再减600) 行程特色: 双皇宫: 巴黎大皇宫+小皇宫 独家安排荣军院、阿尔卑斯山传统木屋酒店、原生态意餐、塞纳河水上餐厅用餐 卢浮宫入内参观、德国慕尼黑宝马世界、法兰克福歌德故居……	俄罗斯圣彼得堡直飞深度九日游 3月15日平顶山团 原价: 6599元 节前报名买一送一 澳大利亚新西兰直飞十二日游 平顶山发团 原价: 12800元 3月27日 春节前报名立减3000元: 9800元 美国东海岸波士顿+纽约+巴尔的摩+华盛顿+大瀑布10日平顶山起: 4999元 英国+爱尔兰12800元 5月8日发团 埃及+迪拜10日游 发团7999元 3月17日
电话: 2155555 8951188 8951222 13837515100 中兴路万家对面金沙湾酒店八楼	