

因“钙”而生的烦恼，如何解？

从宝宝夜啼出牙晚，到儿童多动易感冒；从青少年生长缓慢，到中老年骨质疏松；从“万不可错过婴幼儿补钙临界期”到“三十岁后补钙就来不及了”……缺钙带来的焦虑跨越几代人，几乎贯穿人生各个阶段，那么，如何理性看待系着亲情纽带、贴着养生标签的补钙话题？



A. 缺钙问题还存在吗

对于80、90后来说，耳熟能详的“补钙”广告萦绕整个童年。曾经，还是孩子的他们，出门前总要端起妈妈递来的牛奶一饮而尽。而今，有了孩子的他们，一面为了子女营养问题刷遍网上测评，一面惦记着父母的钙片见底了没有。光阴荏苒，缺钙的问题解决了吗？

“客观地说，钙摄入不足问题仍然存在。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》的调查结果显示，我国18至59岁成年人每日钙摄入量为328.3毫克，而成人推荐量是每天800毫克，只达到了推荐量的41%，差距明显。”北京清华长庚医院临床营养科营养师李世阳说。

800毫克的钙是什么概念呢？一般来说，每100毫升牛奶中的钙含量在90至120毫克。我们每天坚持喝一盒250毫升的牛奶，所摄入的钙仅为推荐量的三分之一。

曾有“每天一杯奶，强壮中国人”的说法，后来变成了“一斤奶”，或许原因正在于此。

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》指出，奶类摄入不足是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。我国居民奶类平均摄入量一直处于较低水平，各人群消费量均低于推荐摄入量。根据该报告，我国老年人与农村居民的钙摄入不足问题更为严峻。

说起钙在人体中发挥的作用，人们直观上会想到其对骨骼的影响。事实上，钙不仅是人体骨骼和牙齿的主要构成成分，还起到维持神经肌肉的正常兴奋性，参与调节和维持细胞功能、体液酸碱平衡，参与血液凝固、激素分泌等作用。

北京大学人民医院临床营养科主治医师蔡晶晶说：“我们应当留意身体发出的‘信号’，不同年龄

段缺钙的表现不同：儿童出现情绪烦躁、入睡难、易惊醒、醒后大汗、偏食、免疫力低下；青少年出现腿疼、抽筋、易疲劳；成年人腰酸背痛、乏力；老年人身高下降、食欲减退、便秘、牙齿脱落等，这些都是较为典型的缺钙症状，应当引起足够重视。此外，缺钙还会增加心血管疾病、直肠癌等癌症风险。”

怎样才能准确判断自己是否缺钙呢？李世阳说：“我们体检时一般都会做超声骨密度测定，这是一种较为简便快捷的骨质疏松筛查方法，其结果可以用来参考。如果发现骨质疏松风险或骨质疏松的高危人群，建议选择双能X线（DXA）检查，它能够更准确地检测人体重点部位骨密度情况。由于这个检查费用贵一些，检查时间也比较长，所以一般体检项目中并不包含，它的安全性大家不必担心，辐射量非常低。”

B. 补钙是一门吃动平衡的艺术

你一定会问：想要日常补钙，应该吃什么呢？

“当然是吃饭，好好吃饭。”徐州医科大学附属医院营养科主任医师孟晖说，“从天然食物中补钙是最理想的，如果每天摄入足量奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等

富含钙质的食物，那么完全不必另外吃钙片。”

孟晖认为，对于缺钙问题，要把注意力放在改变过去不合理的膳食结构上，现在挑食、偏食的人很多，还有一些人为了减重吃得很少，在这种情况下，不光是钙摄

入不足，蛋白质、维生素很可能也是缺乏的。

许多年轻人非常关注健康问题，但又有些无所适从。在快节奏的工作生活中，钙片等“营养补充品”可否实现“一键清除”烦恼呢？

（下转 B4 版）

导读

市一院新院区超声科
用“慧眼”助力精准诊疗
让病魔无处遁形

[B2]

市中医医院妇产科
中西医结合特色治疗
重塑女性盆底健康

[B2]

总医院烧伤整形外科
副主任医师张成书
匠心“雕琢”美丽人生

[B3]

市妇幼保健院专家提醒
妊娠期贫血严重影响
孕妇和胎儿健康

[B4]

平顶山市计生科研所
不孕不育诊治中心提醒
及时发现女性不孕的
蛛丝马迹

[B5]

新华区人民医院
显微手足外科副主任刘素娜
22年“专”再植
“素”心妙手断离

[B6]

