



制图 俞晓翔

今天是世界骨质疏松日,说起骨松,人们自然就想到了补钙的话题。“中国居民营养与健康状况监测”结果显示,目前我国城市居民平均每日钙摄入量只有400毫克左右,距中国营养学会制定的推荐摄入量800至1000毫克相差甚远,90%左右人群钙摄入量严重不足。专家指出,不良生活习惯、脂肪类食入过多是影响居民钙摄入的重要因素。除了饮食补钙外,仍然建议大家要适当补充钙制剂,但是要注意走出那些补钙的“经典”误区。

现代快报记者 金宁

今天是世界骨质疏松日,调查显示城市居民90%缺钙

全民补钙,常见误区你有几个躺枪

专家表示,喜欢大吃大喝的人补钙没效果

提问 为何咱的钙营养状况不佳

南京鼓楼医院骨科主任医师,南京市代谢性骨病防治研究中心主任林华介绍,中国人的饮食平均钙摄入不足,经济发达地区的人从饮食里摄取的钙约为350-450毫克,实际上成人每天钙需求量为800-1000毫克。人体在三个阶段最需要钙:11-15岁骨骼发育期,女性孕期、哺乳期,女性45岁以后,男性65岁以后。我们骨骼里75%-80%为钙和磷,20%是胶原蛋白等有机物,因此,青少年每天需要钙500-800毫克,孕妇1000-1500毫克,老年人1000-1500毫克,如果是骨质疏松并发生过多次骨折的病人,每天需要的钙含量在1500毫克以上。

生活水平提高了,老百姓钙营养状况反而降低是何故呢?专家认为,这主要是不良饮

食和不良生活习惯惹来的麻烦。仔细观察你周围的人,杂粮吃得少,东西越吃越细,以植物性食物为主的低钙膳食结构,导致了钙摄入量的不足。偏食、挑食、大吃零食、爱喝咖啡同样影响钙的吸收。随着社交生活频率加大,人们在宴席上进食的烹调类菜肴,其氯化钠(盐)大量入驻人体,而油脂、盐和蛋白质如果摄入过多不利于钙吸收。特别是红肉中饱和脂肪酸含量非常高,它们会在消化道中与钙结合,形成不溶性脂肪,从而减少人体对钙的吸收。

生活节奏加快了,人们户外活动的时间缩水,日照机会不多,运动量骤减。而实际上太阳光可在皮肤上合成维生素D3,维生素D3又能在体内合成与钙亲和力很强的蛋白质,这种蛋白质中的螯合性氨基酸含量很高,有利于钙的吸收。

注意 跳出这些生活中的补钙误区

虽然人们越来越意识到钙对人体的重要程度,但现实生活中人们对补钙的认识存在诸多误区。专家在接受记者采访时表示,相当一部分人急需跳出这些误区,正确认识补钙这个话题。

钙不需要天天补充 某些营养素在体内可以合成,钙却只有从嘴里吃进去,所以人不可一日无钙。

青年人用不着补钙 35岁左右,人体骨量可以达到最高值。而从20多岁开始,补钙越充足,这个峰值形成就越高。所以,年轻时补钙,增加钙的储备,提高骨量峰值,是预防中老年缺钙病特别是骨质疏松的最好办法,而且,充足的钙可以使机体保持弱碱性,青年人不易疲劳,精力旺盛。

补钙产品钙吸收率高 高达90% 补钙不应该由广告牵着鼻子走,一般无机钙的吸收率为20%-30%,有机钙为30%-40%,任何钙在人体中的吸收率

都达不到90%。

钙吃得越多吸收得越多 钙的吸收其实与人体健康和缺钙状况息息相关,当人体内极度缺钙时,钙吃进后的吸收率越高,如果身体缺钙不明显,即使补充了一些钙质,吸收情况也不会明显。

一种钙制剂全家都能吃 每个人体内钙的摄入量不同,因此需要补充的数量也不完全相同,而一种钙制剂的含量却是不变的,这样就造成家庭成员要么补多了要么补少了。

大吃大喝就能多补钙 油脂、盐和蛋白质都会影响到人体对钙的吸收,所以一定要记住,大吃大喝时补钙没有多少作用。

天天虾皮补钙 虾皮里面的盐多,碱性含量高,进入人体后,钙在弱酸环境下吸收率不高,所以用虾皮补钙只能是补一点。

骨头汤补钙好 骨头汤里面的骨头钙含量虽然高,但它里面有大量的胆固醇和脂肪,同样影响钙的吸收。

释疑 饮食外再补钙无需忧虑过量

除了饮食补钙外,林华主任仍然建议大家要适当补充钙制剂,林主任对记者说,长期补钙不仅能稳定血压,还能降低血脂,骨质疏松病人在治疗前首先要求补钙。有些读者可能担心,正常人每天的饮食中多多少少都会摄入一些钙,如果再补充钙制剂,会不会造成钙过量,从而形成体内结石呢?他解释道,这种担心是不必要的,因为钙的吸收有饱和度,到了一定量时它就不再被吸收,即使你补充了1000毫克的钙,吸收率也就是40%,即400毫克钙,所以完全不用担心。

至于钙过量会造成结石,林华主任告诉记者,钙对人体脏器来说,不光是骨骼方面的影响,而是包括神经介质传导

在内的多方面的影响。人体的结石分为泌尿系统结石、胆道结石以及骨关节系统结石三种,和补钙过量相关的只有泌尿系统结石这一种,而泌尿系统结石是草酸钙,草酸钙在绿色蔬菜中都有,菠菜中的含量最高,但绿色蔬菜对人体健康有益,不能不吃,为了避免草酸钙摄入过量,建议吃之前将绿色蔬菜用开水焯一下。同时值得一提的是,读者经常合理补充碳酸钙的话,碳酸钙在体内是可以把草酸钙的吸收打断的。尤其35岁以后的女性怀孕后被称为高龄产妇,容易患肾结石和妊娠糖尿病,补钙对这两种病有预防作用。不过由于钙属于大分子,建议补钙的同时要多喝水。

判断 市民应该怎样选择钙制剂

如何挑选钙制剂?林华主任向记者介绍,钙制剂的品质主要取决于三个方面。第一是看分子量,也就是说看元素钙的含量,目前,钙制剂可以分为碳酸钙、磷酸钙、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙、生物钙这几类,其中碳酸钙的钙含量达37%-42%,吸收率最高,性价比也最高。葡萄糖酸钙的钙含量只有9%。

生物钙指的是骨粉钙,譬如珍珠钙、牡蛎钙等,钙的含量虽然高,但存在重金属残留问题。这是因为无论人体还是动物摄入毒素后,都要经肝肾代

谢,代谢不出去的就沉积在了骨骼里,这些沉积的重金属等残留物,目前的加工工艺如果去除不了的话,服用后将不利于人体健康。

第二看钙剂里是否含维生素D,由于钙的吸收为两种机制,绝大多数是通过肠道主动运转吸收,这个过程必须有维生素D参与,否则将不被人体小肠黏膜吸收。只有在饮食钙极度缺乏的情况下,才被动运转吸收。第三看品牌的生命力,使用时间很长的钙品牌相对值得信赖。

快看

日常饮食哪种食物钙含量最高

良好的天然钙来源

食物	含钙量
250毫升牛奶	304毫克钙
250毫升豆浆	309毫克钙
200克酸奶	386毫克钙
12克奶酪	209毫克钙
45克西兰花	15毫克钙
1根小黄瓜	68毫克钙
100克甜菜	87毫克钙
75克小白菜	65毫克钙
6枚无花果干	160毫克钙
6枚杏脯	32毫克钙
10颗巴西坚果	53毫克钙
10颗带皮杏仁	30毫克钙
90克三文鱼	279毫克钙
2个煮鸡蛋	21毫克钙
1块260克豆腐	832毫克钙
半杯黄豆酱	43毫克钙
30克全麦面包	16毫克钙
1勺冰激凌	48毫克钙
1勺芝麻酱	66毫克钙
沙丁鱼罐头	330毫克钙

不同人群钙摄入量

建议每天吃3-5种以上富含钙的食物

1-8岁儿童 1杯脱脂牛奶+2朵西兰花+1块奶酪+1小杯酸奶=735毫克钙

9-18岁少年 2片全麦面包+1杯豆浆+2个鸡蛋+1小杯酸奶+6枚杏脯+10颗杏仁+2朵西兰花+三文鱼罐头+1勺冰激凌=1333毫克钙

19-50岁成年人 1杯脱脂牛奶+1小杯酸奶+6枚杏脯+10颗杏仁+1把小白菜+沙丁鱼罐头=1042毫克钙