

要长个儿了,怀宝宝了,年纪大了——

钙,你补对了吗?



不知从何时起,缺钙就像一种无声无息的“流行病”,在我们的生活中传播开来。孩子长个儿需要补钙,怀上宝宝了需要补钙,年纪大了骨质疏松需要补钙……补钙也如同吃饭一样,已成为生活中不可缺少的一部分。但真的所有人都需要补钙吗?最有效的补钙方式是哪种呢?喝骨头汤、吃钙片都能补钙吗?本期导医君特地专访了无锡市人民医院营养科主任周群燕,为您揭开“补钙难题”。

丹丹 方捷

补钙因人而异 不同人群不同量

现如今,从老到少都加入了补钙大军,但是不是所有群体都需要补钙呢?周群燕认为,补钙之前首先要进行膳食评估,每天可以摄入多少钙,如果饮食能达到每日所需摄入量,不补也没有关系。

一般说来,不同人群每天钙的需求量是不同的。普通成人每天需要800mg,老年人每天需要1000mg;对于孕妇来说,孕早期每天需要摄入800mg钙,孕中晚期和哺乳期是1000mg;对于儿童来说,0-6个月每天需要摄入300mg钙,6个月-1岁时每天需要摄入400mg,1-4岁时每天需要摄入600mg。目前,很多人的日常膳食是达不到这个标准的,所以需要补钙。

“除评估膳食结构之外,还要评估钙的来源的吸收率。”周群燕补充道。有些人群虽然钙摄入量达到了,但如果摄入的并非优质钙源或者吸收率有限,那也需要补钙。尤其孕妇、老年人这类特殊人群,补钙还是必要的。“但补钙一般建议补充人体需要的三分之一就够了。”周群燕说。

那么,哪些人群不需要补钙呢?目前,在营养学上没有特地指明不需要补钙的人群。但是有一些结石体质的人群,比如泌尿系统的结石患者,从临床角度来看,专业医生建议这类患者日常生活中不需要补钙,并尽量杜绝奶制品和钙含量高的食物。

导医君有话

每周四,导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识,欢迎广大快报的读者与我们互动,给我们提供更多新闻线索,一经采用,我们会安排记者采访并支付一定的报料费用。

如果你想了解更多健康知识,请联系我们!

如果你有健康导医方面的疑惑,请找我们!

如果你有健康方面的新闻报料,也请联系我们!

欢迎扫描右边二维码,关注我,我会天天和您见面。

新闻热线:82823977

邮箱:haiyingdaoyi@163.com



资料图片

缺钙人群多 偏方不可取

判断是否缺钙的最科学方式是去医院测定骨密度,但通常缺钙人群都有一定的表现。比如婴幼儿会表现为盗汗、枕秃、夜惊、佝偻病、X型O型腿、体弱、个子不高等症状,哺乳期孕产妇如果频频出现手足抽筋也要考虑缺钙的可能,青少年如果出现骨骼生长不良、发育迟缓、记忆力较差、易疲惫等症状可能是缺钙的表现,中老年缺钙人群更

多,表现为骨质疏松、易骨折、驼背、骨质增生等。

当发现需要补钙的时候,有人会选喝骨头汤补钙。研究表明,骨头里虽然含有大量的钙,但基本不会溶解出来,汤里面的钙含量微乎其微,所以用骨头汤补钙完全是一个美好的想象。饮食上补钙可用芝麻酱、虾皮、牛奶、奶酪、豆制品、海带、紫菜、深绿色的蔬菜等优质钙源来代替。

钙剂这么多 怎么选?

钙片作为非处方药物,药店里随处可见。但面对碳酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等琳琅满目的钙剂,你选择恐惧了吗?

周群燕说,无论是哪个需要补钙的人群,补钙方式其实大同小异。首先是尽量选择优质钙源,比如牛奶、奶酪、婴幼儿奶粉、大豆类食物,乳钙含量最高;其次可以选择碳酸钙,价格便宜,吸收率也比较高;但有些人群服用碳酸钙后有肠胃不适等

消化道症状,那就可以选择葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等各类乳酸钙。另外,补钙时,最好采用小剂量多次服用的方式,可以提高人体对钙的吸收率。

此外,补钙的同时最好不要跟铁、锌一起服用,饮食也要清淡。“钙和铁、锌、钠离子之间会竞争吸收,如果一起服用会影响钙的吸收率。”周群燕建议孕妇补钙和铁要分开服用,间隔两小时最佳。

晒太阳+多运动 巩固钙吸收

在补钙的同时,人们可以进行适当的户外活动,多晒太阳,促进身体对钙的吸收。如今进入三伏天,晒太阳的时间可选择在早晚较凉快的时候,需要注意的是,晒太阳需要在户外或者推开窗户,玻璃会阻挡阳光中的紫外线,隔着玻璃晒太阳并没有效果。

在30岁之后,人的钙一直处于慢慢流失的状态,所以在青年时期就应该预防骨质疏松。补钙

的同时需要通过运动,促进钙在骨头里的沉积。“就像一块金子一样,需要不断锻打才能让它坚固起来。”周群燕打了个比方。钙在体内是始终处于平衡的状态,当过量补充的时候,多余的钙会排出体外。老年人也应当找到适合自己的运动方式,在心肺功能能承受的范围,适当的运动,促进钙的沉积,但千万要注意预防跌倒。

健康提醒

吃西瓜能减肥?不可取!

西瓜是百姓钟爱的夏季时令水果,水分充足,吃了还不会有饱腹感,深受锡城爱美女性的喜爱。可是最近朋友圈里一条消息流传得非常火,那就是“吃一个西瓜等于吃六碗米饭”。这可把夏日想吃西瓜减肥的女性都吓坏了,那么事实真是如此吗?今天导医君就来为大家揭秘,“吃一个西瓜等于吃六碗米饭”到底是真是假?

“吃一个西瓜等于吃六碗米饭”,这里其实指的是从中获取的热量值。那么这两者之间的热量值又是如何进行换算的呢?为此导医君请教了专家,专家给我们提供了一份数据:500克西瓜能产生90千卡的热

量值,而90千卡的热量值相当于25克大米,因此计算西瓜与米饭的热量关系可以得出,一个5千克的西瓜约等于6碗米饭的热量。因此夏日想靠吃西瓜减肥,这种做法并不可取。

西瓜虽是夏季很好的防暑果品,但属寒凉食物,所以有些人还不能多吃西瓜;对糖尿病患者来说,西瓜的摄入量是应当严格控制的,一般建议一天吃一至两片即可。而且摄入的时间尽量选择在下午三四点钟。

由此看来,夏日里来一盆冰镇西瓜虽然是消暑佳品,但是不能用西瓜来替代我们的日常饮食,靠吃西瓜减肥更不靠谱。

谨防夏日里的“冰箱性腹泻”

随着气温的不断攀升,炎炎夏日里大家都喜欢在自家冰箱里备上一两瓶饮料。尤其是刚从室外回来,大量出汗之后来一瓶冰饮料,那真是再惬意不过了。不过从健康考虑,导医君并不建议这种消暑方式,因为这极易导致“冰箱性腹泻”。

人体在运动量增大的时候,肠胃功能处于休息的状态。如果在这时喝冰饮料,冷热变换的强烈刺激,会导致整个肠胃不适应,引起胃肠道激烈的收缩,这也就是所谓的“冰箱性腹泻”。除了胃肠功能紊乱从而导致“冰箱性腹泻”外,生活中其他方面的忽视,也极易导致“冰箱性腹泻”。大家通常会认为,冰箱能够使食物保鲜,但从严格意义上讲,冰箱只能够让

细菌的繁殖速度放缓,并不能阻止细菌的侵袭。况且有一些病菌是不怕冷的,比如常见的大肠杆菌、沙门氏菌、李斯特菌,它们可能污染冰箱里的冷藏食物。

如何预防“冰箱性腹泻”呢?除了冰饮料外,时令蔬果例如西瓜、水蜜桃都含有充足的水分,有助夏日消暑。此外,夏天尽量食用新鲜的食物,冰箱里的食物不建议放置太长时间;像生肉最多冷藏一到两天,瓜果蔬菜三到五天。冰箱里的食物千万不能摆放得过多,保证空气能够流通。另外,蔬果的表面会有一层蜡质,有保护不受侵害的作用,所以放入冰箱之前尽量不要清洗。

张骏

医院动态

石雨江教授来市四院做专题讲座



7月18日,江南大学附属医院(无锡市第四人民医院)邀请哈佛大学副教授、复旦大学分时教授、博士生导师石雨江教

授,为医护人员进行了一场题为“肿瘤表观遗传学,分子免疫及放射联合治疗”的讲座,分享了国际最新肿瘤治疗技术。雪峰

市二院通过HIMSS 6级评审

7月16日,无锡市第二人民医院二院顺利通过HIMSS(即美国医疗信息与管理学会)组织的国际信息评审,专家确认该院信息化达到国际6级水平。

评审组通过听取汇报、查看资料、调查访谈、实地访视等方式对医院系统建设和应用情况进行了评估,分别走访了住出院处、A11样板病房、影像科、病案室、药剂科、静配中心等

通过信息化手段完成医疗流程和业务运行。

据了解,HIMSS是全球性的、以理念为基础的非营利性组织,旨在通过信息技术提高医疗水平,这一评价系统对全球医疗机构信息化建设和应用水平进行评价,以及收集分析医疗相关的信息,为医疗机构和医疗信息化行业提供所需的市场信息,推动信息技术的应用,提升患者安全和医疗服务质量。

