



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 骨科一康复中心主任医师 杨华清

钙元素是人体必不可缺的微量元素之一，同时也是最容易缺乏的元素之一，其中99%形成了骨骼，1%则存在于血液组织中。骨头和牙齿都离不开钙，如果人体缺钙，就容易出现骨质疏松、牙齿松动的情况。随着医学健康知识的普及和人们生活水平的提高，越来越多的人意识到补钙的重要性。那么如何补钙才是科学的呢？补钙又存在哪些误区呢？让我们听听首都医科大学附属北京康复医院骨科一康复中心主任医师杨华清怎么说……



【健康红绿灯】

绿灯

煮玉米也有小技巧



怎样煮出一根香甜玉米？收下几个技巧：留叶子，这样玉米更易煮熟，还带有清香。泡一泡，下锅煮之前，先把玉米在冷水中浸泡20-30分钟再煮。8分钟，甜玉米大火煮开后，转中小火再煮8分钟即可。加点盐，煮玉米的水开后，加入一点食盐，这样可以放大玉米的甜味。

有棱角的石榴更甜



哪种“长相”的石榴更甜？营养专家总结了两个特点：要黄的不要红的，石榴品种很多，按表皮分有红色、黄色等，一般黄色品种比较甜。要方的不要圆的，外形方一些、有棱有角的石榴更好，有棱说明已经成熟，籽粒饱满。如果石榴很圆，捏起来很硬，说明还没有成熟。

红灯

跑步前后不能喝冰水



运动后身体温度较高，突然喝冰水，可能导致肠胃痉挛，全身血管、毛孔骤然收缩，也影响体能恢复，最好喝二三摄氏度的温水。如果跑步持续30分钟-1小时，跑步前要喝200-250毫升的水，大约每15-20分钟补充100-150毫升的水；如果运动量特别大，超过一个小时，运动后要喝些运动饮料，或喝点盐糖水补充电解质。

起身后总眩晕老痴风险更高



很多人都有过起身时眩晕的经历，原因其实是血压突然下降，被称为直立性低血压。一项研究提醒，直立性低血压会影响大脑认知功能，长期下去，日后患上老年痴呆症的风险高。排除糖尿病、抽烟、酗酒等影响因素后，收缩性直立性低血压仍可致老年痴呆症风险增加37%。

人体缺钙和两方面有关

一般来说，人出现缺钙的情况，与两个方面的原因有关。

一是由遗传因素、锻炼因素以及补钙因素决定的。人体的骨密度和骨量一般随着年龄的增长而逐渐增加，达到峰值，到35-40岁左右可能开始下降，骨质流失。二是钙流失情况。抽烟、喝酒、喝咖啡等饮品或者是盐摄入量过高，都有可能造成钙的流失。

膳食补充是首选

面对缺钙问题，膳食调整是首选。在日常食物中，具有补钙功能的食物主要分为以下7大类：奶类和奶制品，豆类和豆制品，坚果类食物，肉类与禽蛋，蔬菜类，水果与干果类，海产品。

牛奶（每250ml含钙300mg）及豆制品是钙的良好来源且其中的钙容易被吸收。

含钙高的食物还有鸡蛋、虾米、奶酪、海带、紫菜、牡蛎等。适量的优质植物蛋白和新鲜的蔬菜和水果能促进钙质吸收。

补钙的时间有讲究

有研究显示，当每日钙摄入量大于1200-1500mg，获益十分有限，而且可能增加肾结石、心血管及脑中风事件的发生，所以补钙并不是越多越好。

口服钙剂以清晨和临睡前各服用1次为佳。若采取每天3-4次用法，最好是在饭后1-1.5小时服用，以减少食物对钙吸收的影响。若是每天1次的用法，则以每晚临睡前服用为最佳。

钙与锌不可同服，锌会影响钙的吸收。钙剂最好单独服用；如果需要补充其他元素，时间最好错开，间隔2小时以上，或者选择白天补钙，晚上补钙。

钙需要持续补充，钙在维持骨骼健康中的作用是一个长期的过程，因此，补钙需要长久、持

钙 您补对了吗？

□本报记者 陈曦

续地进行。

日常饮食中与补钙有关的元素

钠摄入量高时，人体就会减少对钙的吸收。因此正在补钙的孩子应严格控制食盐的摄入，每天喂1-2次稍有咸味的食物即可。

食物中的植酸、草酸影响钙的吸收，像菠菜、竹笋、苋菜、毛豆、茭白、洋葱等食物中含草酸或植酸过多，不仅食品本身所含钙不易被吸收，而且还会影响钙剂的吸收。因此在烹调这些蔬菜之前，可先将这些菜在沸水中烫一下，去除其中的草酸和植酸。

补钙莫忘吃醋。因为醋和食物中的钙能产生化学反应，生成既溶于水又容易被人体吸收的醋酸钙。

蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素，可帮助维持酸碱平衡，减少钙的流失，本身还含有不少钙。绿叶蔬菜大多是钙的中等来源，如小油菜、小白菜、芥兰、芹菜等，都是不可忽视的补钙蔬菜。

饮料中大多含有碳酸盐，而碳酸盐会严重地妨碍钙的吸收，促进钙的流失。茶水含有丰富的钾离子，其中含磷量低，还有促进骨骼牙齿坚固的氟元素，因而喝茶对骨骼健康是有益无害的。

肉里面含有大量的“成酸性元素”，主要是磷、硫和氯，它们让血液趋向酸性，身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素，因而增加体内钙元素的流失，减少钙的吸收。所以，缺钙的中老年人应当适当控制肉类的摄入量，不论是红肉还

是白肉。

不同人群补钙的原则

婴儿胃酸浓度低，最好选择葡萄糖钙、乳酸钙等有机钙；2-3岁后胃酸浓度逐渐增高，可选择含钙量较丰富的无机钙，如碳酸钙。

相关链接

安全补钙小贴士

骨头汤补钙作用有限

我们中国人在饮食上讲究以形补形，会觉得骨头中的含钙量高，因此就喜欢熬骨头汤喝来补钙。其实这是错误的，有相关研究表明，骨头汤中的含钙量不是很高，相反，长时间熬制骨头汤，汤里面的嘌呤和脂肪含量会很高，经常喝很可能出现尿酸和血脂增高。

钙片的副作用

过量服用钙片可发生高钙血症：奶-碱综合征，表现为高钙、碱中毒及肾功能不全。

单一性的补钙容易造成胃肠道出现不适，同时易出现暖气、便秘。一般的钙片添加维生素D，而长期摄入过多的维生素D，将引起高血钙和高尿钙，引发肾结石。

结石病患者，特别是肾结石病患者不可长期大量服用钙片。

一些疾病患者，应在医生指导下补钙

研究发现，心脏病患者补钙不当，会因钙沉积而引发人身意外，因此高血压、冠心病等心

镁过量不仅能够影响钙的吸收利用，还会引起运动机能障碍。对于婴幼儿来说，体内的镁含量通过食物摄取已足够，不需要额外补充。

磷的摄入量过多，就会结成不溶于水的磷酸钙排出体外。必然导致钙的流失。而因为食物和水源的问题，国人磷的摄入量已大大超标，所以不要选择含磷的钙剂。

胃酸不缺乏者应采用无机钙类、胃酸缺乏者就应采用并不需胃酸参与作用的有机钙类或螯合钙。

老年人由于吸收率低，应使用相对生物利用度高并易吸收的有机钙或第三类钙剂、螯合钙。

对身体缺钙较严重者就应选择含钙量较高的碳酸钙、醋酸钙或吸收率较高的柠檬酸钙。

管疾病患者应在专科医生指导下，合理摄取钙或服用钙制剂来达到降血压的目的，不能盲目补钙，避免发生意外。此外，正在服用甲状腺激素、四环素、皮质类固醇等激素类药物的患者，补钙时要先向医生咨询清楚，因为补钙剂与这类药物可能会相互作用，对人体产生不利影响。

由于人体个体差异普遍存在，并不是所有的人同时既缺钙又缺维生素D

部分人长期服用维生素D反而会抑制体内自身维生素D的形成，或是引发维生素D大量摄入而积蓄中毒现象，中毒症状为高钙血症引起的肝肾功能损伤和软组织钙化，表现为食欲减退、反应迟钝、心律不齐、呼吸困难、恶心呕吐、烦渴多尿、便秘等。

健康在线

协办 首都医科大学附属北京康复医院

丰台区市场监管局

开展“汽车三包”进企业宣传活动

·广告·

丰台区市场监管局紧密围绕“深入实施质量提升行动 大力推进质量强国建设”主题，联合北京汽车维修行业协会、北京市汽车三包责任争议处理专家开展2021年“质量月”暨家用汽车产品“三包”进企业宣传活动，邀请社区居民代表、汽车消费者代表60余人一起走进汽车4S店，宣传法律规定、讲解汽车消费常识和

安全知识，为消费者送上一份关乎质量安全的大礼。

汽车“三包”责任争议处理专家现场解读2022年1月1日即将实施的新《家用汽车产品修理、更换、退货责任规定》，就新“三包”规定中“首次将新能源车的动力电池、行驶驱动电机纳入“三包”范围，明确了新能源车退换车条款”两大突出变化进行了重点讲解。

丰台区市场监管局工作人员详细讲解“汽车三包责任争议”处理途径、重点问题及注意事项，使汽车产品销售和使用双方更清晰解决问题的途径和方法，使经营者进一步加强守法经营、诚信经营意识。

北京汽车维修行业协会副秘书长倡导全市汽修企业树立质量第一、诚信服务的理念，指导行业发展的新标准、新要

求，加强技术培训，技术改造，推进绿色汽修、阳光汽修。

社区居民代表和汽车消费者代表参观了汽车4S店的销售和售后服务区域、维修、钣金、喷漆车间以及库房等多个场所。通过向消费者展示各个环节和内容，对消费者的疑问进行解答，进一步建立与消费者的信任关系。

(刘静)