

你以为的“补钙圣品” 其实作用不大

记者 雷若彤

相关资料显示,目前我国骨质疏松症患者人数约9000万,其中女性约7000万,补钙和预防骨质疏松越来越受到人们的注意。在日常生活中,不少人都听过“喝骨头汤能补钙”“多吃肉和虾皮能补钙”“咖啡导致骨质疏松”等说法。这些说法正确吗?

10月20日是“世界骨质疏松日”,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽为大家解密关于饮食和骨骼健康的真相。

骨头汤的钙浓度很低

提到补钙,很多人认为“吃什么补什么”,因此理所当然地认为啃骨头或喝骨头汤可以补钙。对此,何丽研究员表示,钙虽然是骨骼的主要成分,但动物骨骼中的钙很难溶解到汤里。研究发现,用纯净水熬制的骨头汤中钙

浓度不超过4mg/100ml,甚至低于自来水。



若想要达到补钙目的,建议通过合理膳食或钙补充剂增加钙的摄入,优先选择天然高钙食物,如乳制品、豆制品等,多样化搭配更易达标。

虾皮补钙效果不明显

还有人认为多吃肉和虾皮可以补钙。虾皮虽然富含钙但吸收率不高,同时含有大量盐,无法供人大量食用,补钙效果微乎其微。况且,过量摄入盐分会加速尿钙排泄,长期高盐饮食会加剧钙流失,增加骨质疏松风险。

那么,吃肉能补钙吗?何丽研究员指出,肉类中的优质蛋白质、磷和维生素A等成分对骨骼健康有重要作用,但畜禽肉的钙含量普遍较低。水产品含钙量虽然较高,但我国居民水产品尤其是海产品摄入量普遍不足。因此,靠吃肉补钙效果有限。

小贴士:常见食物平均含钙量

(mg/100g): 虾皮 991mg、芝麻 620mg、豆腐 164mg、牛奶 104mg、鸡蛋 56mg。

适量碳酸饮料不伤钙

“碳酸饮料含磷伤骨骼”的说法很常见,但并非绝对,核心在于“摄入量”是否合理。磷也是骨骼健康必需的矿物质,人体骨骼中的钙磷比例通常维持在2:1左右。可乐类碳酸饮料虽然含磷,但一罐330毫升可乐的含磷量约33毫克,比1两瘦猪肉(约100毫克)或1个鸡蛋(约50毫克)的磷含量低,远未达到“过量”标准。因此,对大多数年龄段、身体健康的人群来说,适量饮用碳酸饮料不会因为含磷而导致钙质流失。

牛奶补钙尚需维D助力

牛奶常被当作人们日常饮食补钙的食物,它确实是优质钙来源,但若把它当成预防骨质疏松的“唯一关键”营养来源,忽略其他因素,效果也会大打折扣。专家表示,即使喝再多牛奶,若体内缺乏维生素D,钙也无法被有效吸收利用,相当于“白补”。

咖啡致骨质疏松尚无定论

咖啡因与骨骼健康的关系仍是世界各国持续研究的课题。何丽研究员表示,尚没有证据显示适量喝咖啡会直接导致骨质疏松症。但咖啡中的草酸和咖啡因的确与“钙”有一些瓜葛:草酸可能会妨碍钙的吸收,而咖啡因则会增加尿钙的流失。不过,关键在于量。

研究发现,正常人每天适量喝咖啡(比如2杯,含咖啡因200mg左右),患骨质疏松风险与不饮咖啡者无显著差异。

来源:人民网



全面建设清廉晋中

为官以廉为先 从政以勤为本