

这里有份科学补钙指南,请签收

初步调查,保守估计我国骨质疏松患者总数接近 9000 万人,但这并没有引起全社会足够的重视。

导致中国人发生钙的缺乏问题主要由于:第一,全国居民人均奶制品摄入量非常低,平均 22 毫升,也就是大约一口。第二,钙的来源以植物性为主,比如说豆浆。第三,干扰钙吸收的膳食因素较多。第四,地区差异,会影响钙的吸收和利用。

科学补钙不仅与防治骨质疏松密切相关,还涉及骨骼以外的效应。比如钙与高血压有关,与肥胖有关,还对心脏、血压、神经、肾等产生很大的作用。

骨质疏松谈补钙

骨质疏松危险性不次于糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖,甚至不次于一些恶性疾病。骨质疏松持续时间越长、程度越重的人,骨折的发生风险就越高。骨折将导致比较高的致残率和死亡率。所以预防骨质疏松不仅是单纯增加和维持骨量,而是要减少骨折发生率,使中老年人寿命更长,生活质量更高。

骨质疏松会使骨量减少、骨结构异常,导致骨折风险增加。一个人从 35~45 岁再到 65 岁,身高可能降低 5~10cm。随着岁数增大,骨量减少,骨结构变化,最终导致身高变矮。因此,中青年应把骨量增得更高,使今后骨量丢失有更大的“余地”。补钙绝对不是老年才关注的问题,应从中青年就开始。如果每天有足够量的钙和维生素 D 的摄入,可以有效地提高骨密度,从而降低骨折发生的风险性。

随着激素的变化和体内环境的变化,钙的丢失是不可避免的。补充钙质是治疗骨质疏松的基础措施。这个基础是非常重要的、不能或缺的。仅补钙又是不够的,它只是一个基础,并不是全部,更不是唯一。在合理补钙时,要有其他措施跟进。比如说,补充足量的维生素 D、维生素 K,控制磷的摄入,控制吃的蛋白质的种类和数量。在医生指导下,可能要使用雌激素,并加强运动。综合在一起才能达到降低骨质疏松发病风险的结果。

钙的国家推荐量标准是:18~50 岁之间的适宜摄入量为 800 毫克,50 岁以上的人群为 1000 毫克,可耐受的最高摄入量为 2000 毫克。

牛奶是最好的来源

膳食里,牛奶制品是最好的钙的来源,它的吸收率不仅高,而且有促进钙吸收的成分。比如牛奶里的乳糖、氨基酸可以促进钙的吸收。一袋 250 毫升的牛奶提供的钙量是 250 毫克左右,有时候还要高。而它的吸收率高达 40%左右。豆腐补钙效果较弱一点,绿色蔬菜含钙量相对较低,而且吸收率低。没有任何的证据显示骨头汤能补钙,把骨头嚼碎、吸管喝骨髓都不行。奶制品是最核心的补钙来源,如果每天喝 500 毫升的牛奶,可以满足 75%

左右的每天推荐钙的摄入水平。剩下的钙可通过鸡蛋、瘦肉、豆腐等补充。

我国居民中,由于乳糖酶缺乏导致乳糖不耐受的情况比较多。牛奶的乳糖到体内需要乳糖酶分解才能被利用,如果身体里没有乳糖酶,乳糖就会一直完整地到大肠,有细菌作用在乳糖上产酸、产气,就会导致腹胀、腹泻。对此需要合理饮用牛奶:中老年人一天至少一袋 250 毫升牛奶,最好能喝到两袋 500 毫升。要分成早晚各一袋,而不要一次性全部喝入;尽量不要空肚子喝;避免把牛奶跟浓茶、浓咖啡合到一起饮用;温度要控制,30℃左右。不要轻易放弃喝牛奶,如果不舒服,应当尝试少量多次喝、改牛奶为酸奶、换成去乳糖奶粉,控制喝牛奶的速度和温度。当牛奶没有加热条件的时候,可以在嘴里含着,像漱口那样慢咽,通过口腔加热,通过食管温度的提供,能减少一些不耐受发生的机会。

牛奶的营养价值目前被全世界公认。每年 5 月的第三个星期二被定为国际牛奶日,这是对牛奶为人类贡献的认可。不过在喝牛奶的过程中要防止两个极端,第一个极端是一点不喝,第二个极端是把牛奶当水喝。完全不喝牛奶,会缺少很多营养。牛奶当水喝,则会引起蛋白质、钙和脂肪的摄入超量。

与钙吸收相关的营养素

第一,减少磷的摄入。

磷是主食里非常多的元素。磷跟钙的比例应维持在 1:1,这样有利于钙吸收。进食粗粮多就会摄入更多的磷,所以骨质疏松和肾脏病变的情况,要限制粗粮。国家推荐食用粗粮每天 50 克。考虑到血脂血糖的控制问题,一天吃粗粮的量不要超过总的主食量的

1/3。此外,少食用动物内脏,动物内脏里含磷都比较高。

第二,蛋白质过高过低都不行。如果蛋白质过低,构成骨的基质就会缺乏;蛋白质高会造成体内钙顺着小便的丢失量增加。所以正常摄入蛋白质是最佳选择。正常的蛋白质供给量标准是每天每公斤体重一克,比如对 60 公斤老年人每日需要 60 克蛋白质。提供所需蛋白质的食物包括:一定量的主食;每天喝两袋牛奶(共 500 毫升);每天吃一个完整的鸡蛋(可以去掉蛋黄);每天吃豆类加瘦肉共计 2~3 两即可。除非特殊需要或不能正常进食,否则不推荐食用蛋白粉。蛋白质的代谢底物是含氮的废物,这具有肾脏毒性,增加肾脏负荷。不要以为蛋白质越多越好,没有任何证据证明蛋白质多抵抗力就增加。

第三,维生素 D 和维生素 K,帮助钙吸收和利用。维生素 D 的作用是把吃进去的钙从肠道里吸收进去。维生素 K 的作用是帮助吸收进的钙进入到骨头里去。维生素 D 的来源最好是晒太阳,把胳膊、脸、手全都露到外面,在紫外光作用下,皮下的胆固醇经过肝和肾转变成活性的维生素 D。玻璃会把紫外光中对生成维生素 D 有效的部分阻挡掉,所以隔着玻璃晒太阳不行。

维生素 K 有维生素 K1 和维生素 K2。维生素 K2 是体内细菌产生的,它们不是靠外界补。维生素 K1 是外界补,比如十字花科蔬菜,像芥蓝、生菜、甘蓝、卷心菜、芦笋等都可以。这些菜生吃熟食都可以,维生素 K 损失并不大。每天要吃到生重 400~500 克就够。

第四,烹调方法对钙的吸收也有影响。1.避免吃太咸,每天吃盐总量不超过 6 克是最好。如果没有高血压,一天放盐的水平应是一个啤酒瓶瓶盖。如果有高血压、糖尿病、肾脏病,半个瓶盖甚至 1/3 个瓶盖,别吃太多榨菜、咸菜、豆瓣酱等。别放太多酱油,6 毫升酱油等价一克钠盐。2.戒烟限酒。3.不饮用浓茶、浓咖啡、含咖啡因的碳酸饮料。提倡喝白开水、矿泉水、纯净水、淡茶。4.某些食物含有较多草酸,会破坏钙的吸收。最好是先焯后炒,先用沸水焯一遍,可去掉 30%左右的草酸。

第五,钙制剂的补充。要在医生的指导下补钙片,不要自己随便选。钙片分两大类,一个是无机钙,如碳酸钙等。另一个来源是有机钙,如柠檬酸钙、葡萄糖酸钙等。无机钙的钙元素含量比较高,吸收也比较高,但对胃肠道有刺激,容易引起便秘和大便干燥,有的人吃完以后出现肚子不舒服,可以改成有机钙,像枸橼酸钙、葡萄糖酸钙等都可以。

据新华网



久坐会削弱记忆能力

美国《洛杉矶时报》近日援引该国一项新研究称,久坐可能会削弱大脑的记忆能力。研究者建议,为了保持敏捷的思维和记忆力,一定要经常起身离开座位走一走。

美国加州大学洛杉矶分校西梅尔神经心理与人类行为研究学院的科学家们对 35 名 45 岁—75 岁的认知健康人群进行问卷调查和访问,并为他们做了大脑核磁共振扫描。

结果表明,经常处于站立或移动状态

的人们大脑中掌管学习和记忆能力的组织最完善。无论在哪个年龄阶段,老坐着不动都会令大脑中的记忆储存区域变得狭窄。这对大脑皮层的结构带来重要影响,继而改变人们大脑细胞的数量。大脑记忆中心的缩减会引发一系列负面效果,尤其可能导致老年痴呆症。

比如说,人们一天中静坐的时间每增加 1 小时,记忆储存区的完善程度便会下降 2%。因此,与每天只坐 5 个小时的人相比,每天坐 10 个小时的人记

忆储存规模要小 10%左右。

研究人员说:“新研究则让我们确信,久坐时你的大脑会面临严重威胁,即便是对于那些经常从事体育运动的人而言,久坐同样会损伤他们的脑部,原因是它可能阻碍了大脑赖以保持活力的氧气和营养成分供给,使大脑难以抵御衰老。”

其他研究也证实,久坐数小时不动会对健康造成风险,无论在一天中剩下的时间如何运动都难以从根本上弥补。换句话说,剧烈锻炼难以抵消连看几小时电视的

危害。

事实上,大量科学研究无不一致的证明,久坐不动与多数慢性疾病的发生都密切相关,这样做的风险已经超过吸烟所引发的慢性疾病的风险。

研究人员建议,为了保持敏捷的思维和记忆力,一定要经常起身离开座位,如站起来打电话、跟着耳机音乐活动肢体、午餐后散步等。如果工作性质需要整天都坐在电脑前,可以设定闹钟提醒自己,该站起来走一走了。

据新华网