



达州新报官方微博



达州新报官方微信

识别二维码关注我们

# 达州新报

主流媒体 权威发布

微信ID: dzxbxw

新闻热线: 0818-2379047 关注点 留言评论

达州广播电视台 Dazhou Guangdiantv

# 新知道 / 23

2019年9月11日 编辑:唐肖潇

为了预防骨质疏松,越来越多的中老年人注重补钙,牛奶、豆浆、骨头汤……多种方式轮番上阵。但补钙补不好,不仅收效甚微,反而可能引发严重后果。

## 盲目补钙 当心血管变“玻璃”

### 这些常见补钙误区,千万别中招



#### A 补钙不当 可能威胁身体健康

如果补钙补不对,可能导致“玻璃心”或者肾结石。为什么?

##### 1、海鲜吃不对,可能导致“玻璃心”

身体中99%的钙在骨头中,1%的钙在血液里。血液中的钙与海鲜中的磷元素结合,会形成一种盐——羟基磷灰石。它本该沉积在骨头中,但若身体代谢紊乱,羟基磷灰石异位沉积在血管上,就会造成血管钙化,弹性降低、管腔狭窄。

如果羟基磷灰石沉积的血管是冠状动脉,就会导致“玻璃心”,甚至诱发心梗。这是介入手术医生最忧心的一种情况。

哪些海鲜含磷量比较高,不宜过多食用?

常见的海鲜中,鱿鱼含磷量为392mg/百克,虹鳟鱼为374mg/百克,属于高磷海鲜;花蛤含磷量为12mg/百克,草虾为275mg/百克,螃蟹为262mg/百克,属于低磷海鲜。

每人每天磷摄入量上限是1000mg,为了避免摄入超标,鱿鱼每天最多食用半斤,虹鳟鱼最多四两,螃蟹最多一斤,草虾最多八两,花蛤最多2.5斤。

##### 2、豆浆喝不对,可能导致肾结石

豆浆富含蛋白质,是不少人喜爱的饮品。但将豆浆提取物倒入模拟胃液中,竟然产生了絮状沉淀,这是怎么回事?

原来,这种豆浆提取物是植酸,它可在胃肠道中与钙结合,形成不易吸收的絮状沉淀物,导致大便干燥。也可与血液中的钙结合成盐类,如果含量过高或肾脏不能顺利处理,就可能引起肾结石,引发腰痛、血尿、肾积水等严重后果。

减少植酸通常有3个方法:①发酵:通过植酸酶降解植酸;②发芽:种子发芽后植酸也会降解;③浸泡:40℃~60℃的温水浸泡15分钟,可激活种子中的植酸酶。

大米中也含有一定植酸,蒸煮米饭前,可以用温水浸泡一段时间,降低植酸含量。

#### B 补钙流言大求真

##### 1、胖人比瘦人更需要补钙?

错。瘦人更容易骨质疏松,引发骨折。因为胖人体内脂肪更多,而脂肪是雌激素和维生素D的存储组织,更有利于对抗骨质疏松。而且如果摔倒,脂肪对骨骼有一定保护作用,不易造成骨折。

一般,骨骼越粗大,骨量越大,缺钙和骨折的风险越低。自己可用一只手的拇指和中指环绕另一只手的手腕,如果拇指能碰到中指,说明骨骼细,缺钙风险可能较高。

##### 2、睡前吃钙片可防止腿抽筋?

不完全正确。睡前吃钙片反而可能存在隐患,因为血钙升高后,身体通过尿液帮助排钙,如果夜间没有排尿,肾脏中钙含量高,容易形成肾结石。

平时应规范补钙,使血钙维持在正常范围。建议中老年人选择随餐或餐后半小时补充钙剂,食物中的糖、油脂有助于钙吸收。

##### 3、年轻人不需要补钙?

不正确。每个年龄段都需要适量补钙。女性27岁后就要关注补钙问题。

专家表示,补钙要从娃娃抓起,培养良好的饮食和运动习惯。由于人体骨钙含量在35岁达到高峰,并逐渐减少,60岁时骨钙丢失50%。因此,35岁前要尽可能地增加骨量,降低骨质疏松风险。

##### 4、缺钙可能是吃出来的?

正确。很多零食在炮制过程中会加入大量盐,而高盐不仅会在肠道中影响钙吸收,通常来说,肾脏排出1000mg的盐,同时会伴有约28mg的钙。因此,长期高盐可能会导致缺钙。

每人每天盐的推荐摄入量为6g,大家在吃零食时,一定要控制量,减少“隐形盐”的摄入。

##### 5、吃哪种钙片都一样?

一般来说,更推荐碳酸钙,因为其中有40%都是钙离子,相对浓度较高,而且更容易吸收。不太推荐葡萄糖酸钙,因为它的钙含量低,要补充一天所需的800mg钙,可能需要吃一盘才行。

老年人每天需摄入1000~1200mg钙,而调查发现,我国老年人饮食中的钙不足400mg,建议遵医嘱规范补钙。

#### C 正确补钙小妙招

补钙有误区,怎样才能正确补钙?专家带来了3个妙招。

##### 1、麻酱菠菜

芝麻酱的单位含钙量大概是牛奶的10倍,而且麻酱含有油脂,有助于钙吸收,但也不宜食用过多,以免油脂摄入超标。

菠菜是绿叶蔬菜中含钙量很高的,但菠菜富含草酸,会妨碍钙吸收,建议先焯水再烹饪。

菠菜中还含有维生素K2,有助于预防骨质疏松。这是因为人体骨头中有成骨细胞和破骨细胞,分别相当于建筑工人和拆迁队。

而维生素K2有促进成骨细胞、抑制破骨细胞活性的作用。

##### 2、紫菜豆腐饼

豆腐富含钙元素,不同豆腐含钙量有所不同:南豆腐含钙量为116mg/百克,内酯豆腐为17mg/百克,北豆腐含138mg/百克。

紫菜富含镁元素,有助于激发蛋白酶的活性。常见的富含镁元素的食物有:紫菜420mg/百克,杏仁286mg/百克,虾皮265mg/百克,黄豆199mg/百克。

##### 3、晒太阳补充维生素D

晒太阳能帮助身体合成维生素D,促进钙吸收,但站在窗边晒太阳几乎没用。

而玻璃含有三氧化二铁等重金属,会隔离短波紫外线,难以合成维生素D。建议每周至少2次,每次15分钟,选择合适的时间段,走出去并裸露皮肤晒太阳,适当避免防晒。

不方便出门晒太阳的中老年人,特别是有骨质疏松的老年人,建议每天口服补充1000~2000单位的维生素D3。(西都)

### 达州广播电视台

#### 新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 胭脂(12-14)

13:30 孤战(43-46)

17:10 少儿节目

17:40 引进节目

18:00 达州全搜索(首播)

19:00 转中央台新闻联播

19:35 达州新闻(首播)

19:57 天气预报(首播)

20:00 红旗漫卷西风

(23-24)

23:25 引进节目

23:40 舅爱如山(23-24)

#### 公共频道

(广电5 电信132)

07:55 一树桃花开(20-24)

13:10 我的1997(20-24)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 老九门(43-44)

20:30 经开区视点(首播)

20:43 天气预报(首播)

20:50 财经联播(首播)

21:23 空气质量日报(首播)

22:00 通川新闻(重播)

23:05 林海雪原(62-63)

#### 通川频道

(广电4 电信134)

08:20 我的小姨(33-36)

12:00 通川播报(重播)

12:20 潜伏1940(16-23)

19:20 引进节目

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 回家的路有多远

(27-28)

22:35 小草青青(19-21)

## 星期日 9月22日 (八月廿四)

### 中央电视台

#### 中央电视台-1

08:32 精选剧场

12:37 经典咏流传(第二季)

14:16 初心

18:05 正大综艺·动物来啦

19:38 焦点访谈

#### 中央电视台-2

17:41 舌尖上的中国

22:49 一槌定音

#### 中央电视台-3

19:30 向幸福出发

20:59 越战越勇

#### 中央电视台-5

11:00 体坛快讯

18:00 体育新闻

#### 中央电视台-6

10:46 音乐电影欣赏

15:13 故事片:大魔术师

17:27 世界电影之旅

17:43 中国电影报道

22:01 故事片

#### 中央电视台-8

07:32 东北抗日联军

12:26 幸福来敲门

鸡毛飞上天

16:21 我的小姨

19:30 都是一家人

22:28 情满四合院

00:17 海外剧场

### 地方卫视台

#### 北京卫视台

17:24 养生堂

19:35 老酒馆

22:20 向前一步

#### 江苏卫视台

10:00 新相亲时代

19:32 山月不知心底事

21:00 百变达人

#### 天津卫视台

07:35 休闲剧场

19:30 特赦1959

21:20 非你莫属

#### 广东卫视台

08:24 老酒馆

14:00 电视剧场

19:35 老酒馆

22:30 珠江周刊

#### 湖南卫视台

07:50 偶像独播剧场

20:00 遇见幸福

22:00 天天向上

#### 上海卫视台

19:30 陆战之王

21:00 中国达人秀

#### 云南卫视台

08:48 战火连天

13:22 武松

19:34 换了人间

#### 贵州卫视台

08:10 狭路

13:15 决胜

20:20 那座城这家人

#### 四川卫视台

10:10 真情剧场

19:35 黄土高天