

健康专家 有话说

如何合理补充钙剂

本期专家: 邢台市人民医院药剂科刘亚慧、杜杰。

钙对我们骨骼和牙齿的构成、维持神经和肌肉的活动起着至关重要的作用。身体长期缺钙,可能引起多种骨骼问题,如儿童生长迟缓、成人腰酸背痛、中老年骨质疏松症等。

如何判断是否需要补钙

一个正常的成年人人体中99%的钙以骨盐形式存在于骨骼、牙齿中,称为骨钙,1%以结合或游离的离子状态存在于软组织、细胞外液、血液和组织器官中,称为血钙。骨钙与血钙之间保持着动态平衡。每个人的骨钙从出生后开始积累,到30岁左右到达巅峰,之后就走上下坡路,骨钙逐渐流失。根据2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》,正常人每天都需要摄入一定量的钙:成年人要达到800毫克,11~14岁、孕中期、50岁后不低于1000毫克;女性孕晚期和哺乳期1200~1500毫克。中国居民营养与健康状况监测的数据显示,我国城市居民平均每日钙摄入量约为400毫克,约为每日推荐摄入量的50%。当饮食摄入的钙量不能达到推荐水平时,我们就需要额外补充钙剂。

饮食补钙放首位

奶制品、绿叶菜和豆制品是膳食钙的良好来源,这些食物吃好了,可以不用额外补钙。

奶制品:牛奶平均每100ml中就有100mg左右的钙,是当之无愧的钙量大户。根据《中国居民膳食指南》推荐,只要每天摄入300g牛奶或

者其他奶制品,就能供应每日钙量的1/3。

绿叶菜:蔬菜是仅次于牛奶的优质钙来源,不少绿叶蔬菜的含钙量比同等重量的牛奶还要多。

豆制品:黄豆里也同样含有丰富的钙质,平均每100g黄豆中就有191mg左右的钙。

膳食钙的吸收和利用过程,在机体中并不是独立存在的,它需要蛋白质、多种维生素和矿物质一起协同作用,如镁可提高钙的利用率,钾能减少尿钙的流失。补钙的同时也要补充维生素D,它有促进钙吸收的作用。人体10%的维生素D是通过食物获得的,推荐食用蛋黄、蘑菇、瘦肉、海产品、动物肝脏、坚果等。

口服钙剂如何选择

当食补不够及其他特殊情况下,可在医生的指导下服用钙剂。目前市场上所销售的钙补充剂无外乎四类:无机钙、有机钙、活性钙和新型钙。

无机钙主要包括碳酸钙和磷酸钙,以碳酸钙为主。碳酸钙也是目前国产钙片的主要有效成分,含钙量高、价格便宜,但碳酸钙只有在胃酸的作用下才能分解出钙离子被消化吸收,所以必须随餐服用。有的人胃肠道消化不好,吃完含碳酸钙的钙片后出现胀气、便秘、消化不良的情况,这个时候就该考虑换其他产品了。

有机钙以柠檬酸钙为主,葡萄糖酸钙、乳酸钙都属于有机钙。柠檬酸钙不依赖胃酸消化,对肠胃刺激较小,所以不论

空腹还是随餐服用,都可以很好地吸收,不容易引起便秘。老年人、小朋友、有吸收障碍的人群、炎症肠病人和胃酸缺乏症的人群都适合有机钙产品。

钙剂补充是个长期的过程。不同人群对钙的需求量不同,对钙补充剂的口感和接受度也不同,比如孩子更喜欢水果味的液体钙,忙碌的上班族更喜欢泡腾片。我们要根据安全性高、胃肠易吸收、服用方便、性价比高的原则来选择钙补充剂。

补钙注意事项

1.钙片睡前吃最好。大多数人吃钙片,喜欢饭后服用,这主要是为了减少钙片对胃黏膜的刺激。实际上饭后服用并不理想,因为钙可能会与食物中草酸成分相结合形成草酸钙,不利于钙的吸收。最佳的补钙时间是睡前,血钙浓度一般在白天较高,而夜间较低,睡前服用钙片可以有效补充血钙,避免骨骼中的钙析出。

2.钙质的吸收随摄入量增加而增加,但达到一定峰值后,吸收量不再增加,因此补钙量较大时,应少量多次,日积月累地补充,每次摄入量控制在500毫克以内。

3.如果补钙时出现了一些副作用,可以通过多喝水、多吃膳食纤维丰富的食物,或换一种钙补充剂来缓解副作用。如仍不能缓解,请及时就医。

4.多晒太阳,多进行户外运动。运动不仅可以增强自身体质,还可以在户外增加晒太阳的时间,适当的阳光照射是

皮肤合成维生素D的重要来源,对钙的吸收有益处。

补钙常见误区

误区一:多喝骨头汤、多吃虾皮就能补钙。

骨头汤的主要成分是水 and 脂肪,钙元素的含量很低,100毫升骨头汤只含10毫克钙,而且喝多了容易得高血脂,所以,喝骨头汤补钙的说法是不靠谱的。虾皮确实含钙比较高,100克含钙990毫克,但虾皮含钠也比较高,钠吃多了也会增加钙的流失,所以也不适合补钙。

误区二:钙片都需要嚼碎吃。

市场上的钙片有很多种,大部分的钙片都可以整片吞服,不用嚼碎吃。通常非咀嚼片的钙片口感非常差,嚼碎吃往往很难被人接受,而专门设计的咀嚼片就不一样,不仅味道好,嚼碎后也很容易被吸收和利用。

误区三:钙片越贵越好。

钙补充剂的剂型和成分不同,吸收率也有差异,各有优缺点。选择适合自己的钙,才是最好的,并非价格越高越好。



河北省药学会 微信公众号
网站: <http://www.hebpa.org>
地址:石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

保卫肠道 膳食纤维功不可没

膳食纤维就是植物性食物中不能被消化道消化和吸收的物质,它分为水溶性和非水溶性两大类。像植物表皮、根茎蔬菜当中含有很多纤维素、木质素、半纤维素,这3种是常见的非水溶性膳食纤维。而存在于自然界的非纤维性物质中的果胶和树胶等属于水溶性膳食纤维。日常饮食中的膳食纤维主要来源于食物中的谷薯类、豆类、蔬菜、水果等。

膳食纤维在肠道保卫战中到底是怎样发挥作用的呢?膳食纤维吸水后膨胀,有利于增加食糜的体积,刺激胃肠道的蠕动,防止便秘,促进排便和增加排便次数,起到一种助排泄的作用,从而减少粪便在肠道中的停滞时间以及粪便中有害物质与肠道的接触。另外,它吸水膨胀后体积和重量可增加10~15倍,能减少食物中脂肪的吸收,可达到控制体重和减肥的目的。

胆酸和鹅胆酸会被细菌代谢为致癌剂和致突变剂,膳食纤维能够减缓消化速度,抑制对它们的吸收,快速将其排到体外。

肠道中有很多致癌剂,比如多环芳烃、杂环胺等。膳食纤维能够吸附黏滞这些有毒有害物质,并将其排到体外,延缓和减少对致癌物及重金属等有害物质的吸收,预防便秘,从而降低罹患肠癌的风险。

膳食纤维还可以在大肠中被发酵,促进有益菌的大量增殖,抑制腐生菌的生长,以改善肠道菌群,有利于某些营养素的合成和吸收。

当然,吃什么都有一个量的限制,若是摄入的膳食纤维每日大于50克,那么也会有副作用。因此,对于胃肠功能异常的患者,比如腹泻者,不建议多进食膳食纤维。

据《健康报》

谈放疗不必“色变”

很多肿瘤患者谈放疗“色变”,其实它没那么可怕。放疗时的射线无声无色无味,照射时不疼不热不痒。在结束治疗、移除装置后,不会有任何射线残留在患者体内。

放疗时,周围正常组织感受射线剂量较低,产生的副反应相对轻微,在治疗结束一段时间后可自行缓解。

据《大河健康报》

感冒久烧不退 当心引发心脏病

65岁的刘先生染上感冒后有发热头痛、咳嗽咳痰、胸闷心慌等症状,自行服药一周没见好转。到医院一查,居然是感染性心内膜炎、心力衰竭、菌血症,需要马上住院治疗。

检查报告提示,刘先生是感染了金黄色葡萄球菌,也就是这种细菌引起感冒,同时细菌

入血侵犯心脏引起急性感染性心内膜炎。

感染性心内膜炎主要是细菌引起的,可能引起反复发热、咳嗽、心功能不全甚至休克。先心病、糖尿病、风湿性心脏病患者是感染性心内膜炎的高发人群。一旦局部或全身的细菌或霉菌感染得不到有效控制,细菌

很容易在心脏内附着、繁殖,导致感染性心内膜炎的出现。

虽然感冒很常见,但也可以引起全身组织器官更严重的病变,如心肌炎、肺炎、肾炎等,特别是老年人,千万不能轻视。

广东省第二人民医院心血管外科主任 钟志敏



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国