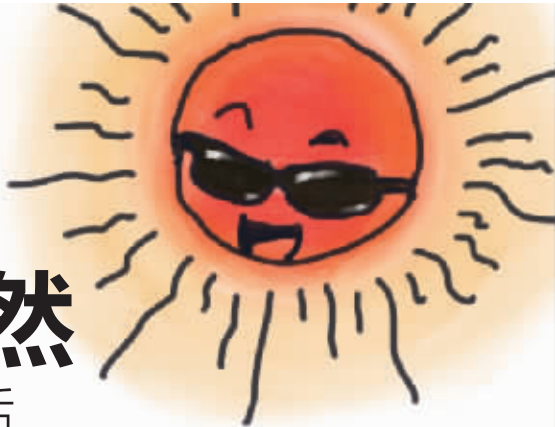




补钙再积极 没有维D也枉然

你知道吗,补钙也是个技术活



□记者 童程红
通讯员 姚璐璐

怀孕6个月
的李女士,被测出严重缺钙,骨量减少。这让她很郁闷,自己天天喝牛奶吃钙片,隔三岔五还烧大骨汤,怎么还会缺钙?医生说,问题出在她近期大门不出二门不迈,一天到晚很少晒太阳,不晒太阳,人体无法合成维D,没有维D,钙的吸收就很差,再补也是枉然。“原来,补钙也是个技术活啊。”李女士这才恍然大悟。

补钙是生活中常被提及的一个话题。小孩长身体需要钙,老人要硬朗需要钙,中青年要健康也离不开钙。如何科学有效、恰到好处地补钙?特殊人群该注意什么?围绕相关问题,记者采访了浙江大学明州医院国际医疗体检中心资深营养师史燕燕。



补钙,别忘了补维D和做运动

“维D相当于钙的搬运工,它把钙从食物、药物中搬到人体血液中。”史燕燕说,补钙第一法则,就是同时要补维D。

人体无法自身合成维D,鱼类肝脏和蛋类里含有一些维D,其他食物中就很少见了。人要补充维D,除了吃特定的保健品和配方食品外,最经济、便捷、速效的方法就是晒太阳。“皮肤中的脱氢胆固醇在紫外线的照射下,会转变为维D前体,然后经过肝脏和肾脏的加羟基反应,变成有生物活性的维D。”史燕燕说。

爱美的女性或许会担心,经常晒太阳会导致皮肤光老化。研究表明,事情并非难两全。首先,人体短

暂接触紫外线就能合成大量维D,并不需要大晒暴晒。此外,即使在涂抹了防晒霜的情况下,也不太影响人体合成维D。如果害怕长斑,大家不妨在早晚时分,太阳不那么猛烈的时候,晒晒胳膊晒晒腿,一天加起来晒个半小时,基本就能满足身体对维D的需求了。

因基础疾病或其他原因不能晒太阳的人,最好通过药物或保健品来补充维D。

血液中的钙如何沉积到骨骼,运动在其中发挥了很大的作用。一周至少两次有氧运动,如散步、慢跑、跳舞等,能够提高钙的吸收利用率。

钙的最好来源

奶制品

豆制品

芝麻

小虾干

补钙,宜少量多次

在补钙的问题上,人们容易出现两极分化,有的补钙不足,有的则补钙过量。

补钙不足,除了维D没跟上,还有可能是因为制剂选择不当。近年来,市面上各种液体钙很火,人们也普遍以为液体钙比传统钙片更好吸收。事实上,钙的吸收场所在肠道而不是胃,钙片比液体钙更能经受胃酸的“洗礼”,成功抵

达肠道。

补钙过量,多是因为人们食补药补双管齐下,而且还都是大剂量。史燕燕建议,人体钙的最高可耐受量为2000mg/天,补钙应该选择小剂量的钙片,一天两三次服用,尤其是对于消化吸收功能不好的老年人,少量多次补钙可以有效减少便秘、肾结石、膀胱结石等可能出现的补钙继发问题。

母婴对钙的需求量比一般人更大,这部分特殊人群在补钙上也有更多讲究。相关营养调查显示,我国孕期女性膳食钙的实际摄

入量为500mg/天至800mg/天,而推荐值为孕中期1000mg/天,孕晚期1200mg/天,两者之间还是有较大的差距。孕期缺钙,会增加母体妊高症和先兆子痫的风险,还会影响母体的骨密度。

史燕燕表示,钙的最好来源是奶及奶制品,豆及豆制品,以及芝麻、小虾干等,女性在孕产的非常时期,在服用钙片的同时,也要多吃上述食物。

钙是婴儿必需又容易缺乏的矿物质之一。母乳中钙含量约为350mg/L,以一天摄入800ml母乳计,婴儿一天可获得约300mg的钙,这些钙的吸收率很高,因此,出生后前6个月母乳喂

养的婴儿一般不会缺钙。6个月以后,婴儿对钙的需求量增加到400mg/天。

缺钙会影响婴儿的骨骼发育和结构,临床表现为手足抽搐等。家长要及时监测,必要时可给宝宝额外补钙。

绝经期女性也要特别注意补钙。“中年以后,容易发生骨质疏松,其中女性发病率远高于男性。”史燕燕说,这是因为,女性绝经的,雌激素水平下降,钙调节激素分泌紊乱,这些都会导致人体缺钙,“绝经后10年骨钙流失的情况最严重。”

除了遵医嘱补钙外,这部分女性还要远离烟酒和咖啡,这些都会加重骨钙的流失。

母婴和绝经期女性 对钙需求量 比一般人更大