



钙是人体矿物质中的大哥大，骨骼中含量最高的矿物质就是它。补钙没有太多悬念了，食物是补钙的最佳选择。食物选对了，烹调也很重要。烹调时有5个“大招”，可以让钙溶出更多、吸收更好！

第一招:善于吃醋,帮助钙的溶出

食物中的钙大都是复合形式存在的，不过吃进肚子之后需变成可溶性和离子状态才能被吸收，这是胃酸的日常职责之一。

除了胃酸这个主力之外，我们在烹调时加些醋也能促进食物中的不溶性钙变成离子状态，尤其是对于胃酸偏少的朋友这更是一个好妙招。

例如很多青菜（胡萝卜缨、芥菜、芥蓝、小油菜、小白菜、空心菜、小茴香等）本身草酸含量不高而钙含量却很棒，炒的时候加些醋既有助于保护维C、大多数B族维生素，还有利于钙的溶出，一举多得。

再如，不少肉、鱼其实也是潜藏的含钙高手，如山羊肉、武昌鱼、鲈鱼、凤尾鱼、鲷鱼、鳊鱼、黄鱼、带鱼、海虾、河虾、扇贝、牡蛎等，钙含量都在100毫克/100克以上，在烹调时候放些醋不仅能去腥，也有利于促进钙溶出和吸收。

第二招:烹调前多一步,除去“坏分子”

食物中有一些“坏分子”，见到钙就容易掐架，此时一些烹调处理可以恰到好处地拆散冤家。

例如某些涩味明显的蔬菜（包括苋菜、马齿苋、菠菜、竹笋等少数几种），草酸含量高，而草酸会与钙形成草酸钙从而影响钙的吸收。

烹调这些蔬菜时可事先水焯一下，然后再进行后续操作即可放心。因为蔬菜中的草酸大都以草酸钾的形式存在，易溶于水，例如菠菜在沸水中焯1分钟后捞出，即可除去80%以上草酸。

再如谷物和豆类中的植酸会在肠道中形成植酸钙而影响钙的吸收。谷物和豆类烹调之前提前浸泡4~12小时，不仅做出来的饭更嫩软，也有助于激活植酸酶从而促进植酸降解。

第三招:山不转水转,改变一下烹调方式

大豆做成豆腐，可以去除大部分的草酸和植酸。与此同时北豆腐、南豆腐还额外加入了含钙凝固剂，补钙效果实现“双赢式”提升。

大豆发酵也可以去除草酸、植酸。虽然发酵豆制品和非发酵豆制品

钙含量差不多，但由于植酸、草酸被“外援”——微生物破坏，因此生物利用率提高了。例如纳豆、豆豉、腐乳都是发酵豆制品。

同理，谷物发酵也有助于提升钙的生物利用率，例如杂粮馒头比杂粮饭更有利于钙吸收、利用。

精研细磨也管用。例如虾皮磨成粉，相当于为牙齿借力，减少由于咀嚼不充分导致的钙质吸收盲区。可以把虾皮水焯后烘干，然后磨碎成粉，炒菜时可直接当调料用。

第四招:跟“益友”搭配,促进钙吸收

营养圈，钙有几位“益友”，像维生素D、矿物质钾、镁、维生素K、维生素C等都能很好地促进钙质吸收，膳食搭配时就得给钙找些这样的“老铁”。例如豆腐炖鱼就是一个良配。鱼肉中的维生素D可以促进豆腐中钙的吸收。

如果在里面再放些干香菇更是锦上添花的组合，干香菇不仅鲜味物质丰富，同时也含有促进钙吸收的维生素D。

小白菜炖豆腐也是一对不错的搭档，小白菜草酸含量较低而矿物质镁、钾、维生素K、维生素C都挺出色，这些成分都有利于提升钙的利用率。

当然，即便不做到一个菜里也没关系，记得在一餐中均衡搭配好，既有高钙的食物也有一些富含以上这些“益友”元素的绿叶菜、菌菇藻类也没问题。

第五招:烹调时跟“损友”保持距离

首先，做菜少放盐。高钠膳食对钙丢失有很大影响，因为钠与钙在肾小管内的重吸收过程会发生竞争，钠摄入高时会相应减少钙的重吸收、增加钙排泄。每天最好不超过5克盐，隐形盐也包括在内。

其次，油脂不要太多。脂肪是个两面派，适量脂肪可延长钙与黏膜接触时间，从而有利于钙的吸收。

但如果油脂太多，未被消化的脂肪酸会与钙结合成钙皂，影响钙的吸收。一般一个菜1~2瓷勺烹调油即可，每天不超过25~30克。

国家注册营养师 李园园



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》⑤

西南地区食谱示例

我国西南地区虽有四季，但一年四季分配并不均匀，通常冬季和夏季占据大部分时间，春季和秋季相对较短。主食以大米为主，兼食小麦、玉米、红薯、蚕豆、青稞、荞麦、高粱等，且普遍嗜辣，大多喜酸，常备泡菜。西南因远离海岸线，海产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主。饮食常油多、盐多、重口味。但总体来说，四季食材丰富。西南地区食谱见下表。

示例1	
早餐	平菇肉末粥(糙米10克,平菇10克,猪肉5克) 炒绿豆芽(绿豆芽60克) 煮鸡蛋(鸡蛋40克) 韭菜猪肉包(面粉40克,韭菜12克,猪肉8克)
加餐	核桃仁(10克),纯牛奶(250毫升)
中餐	赤小豆米饭(糙米60克,赤小豆*10克) 粉蒸牛肉(牛肉40克,土豆50克,蒸米粉5克) 柿子椒炒茄子(柿子椒40克,茄子60克) 西红柿黄焖鸡(西红柿10克,黄鱼10克)
加餐	蜜桔(150克),酸奶(150克)
晚餐	南瓜米饭(南瓜20克,糙米60克) 宫保鱼丁(鱼肉25克,青笋60克,花生4克,生姜*3克) 腐竹炒小白菜(小白菜80克,腐竹10克) 排骨白扁豆海带汤(海带20克,猪排骨10克,白扁豆*6克)
油、盐	全天总用量:植物油10克,盐3克

示例2	
早餐	山药肉末粥(山药*20克,猪肉5克,糙米15克) 炒胡萝卜丝(胡萝卜50克) 鸡蛋羹(鸡蛋40克) 芹菜猪肉菜包(面粉25克,猪肉10克,芹菜20克)
加餐	开心果(10克),纯牛奶(250毫升)
中餐	红苕米饭(红苕30克,糙米40克) 蒜苗干豉豉肉(猪肉30克,蒜苗50克,豉干30克,豆豉5克) 口蘑炒白菜(白菜60克,口蘑20克) 酸菜粉条汤(酸菜15克,粉条5克)
加餐	苹果(200克),酸奶(150克)
晚餐	柳州炒饭(糙米60克,豌豆30克,胡萝卜10克,鸡蛋30克,火腿肠20克) 泡炒空心菜(空心菜80克) 香菇鸡汤(香菇15克,鸡肉10克)
油、盐	全天总用量:植物油10克,盐3克

示例3	
早餐	西红柿煎蛋面(面粉50克,西红柿50克,鸡蛋40克) 酸梅(150克)
加餐	香蕉(100克)
中餐	山药米饭(糙米60克,山药*60克) 香菇板栗烧鸡(山药20克,鸡肉30克,板栗20克) 虎皮青椒(青椒80克) 排骨海带汤(海带50克,猪排骨10克)
加餐	梨(100克),纯牛奶(250毫升)
晚餐	紫薯米饭(紫薯40克,糙米60克) 鱼香肉片(猪肉20克,青笋40克,木耳10克,淀粉2克,生姜*6克) 丝瓜绿豆汤(南豆腐60克,丝瓜40克) 萝卜肉片汤(白萝卜20克,猪肉10克)
油、盐	全天总用量:植物油10克,盐3克

注:

1.本食谱可提供能量1479~1600千卡,蛋白质65~73克,脂肪占总能量比为24%~25%。

2.*为食谱中用到的食药物质,如赤小豆、生姜、白扁豆等。

来源:国家卫生健康委

●健康读卡

吃粗粮 别犯这三个错

粗粮中加糖。为了改善粗粮的口感，不少人会在做粗粮粥或粗粮馒头时添加白糖，这样做使粗粮的营养价值大打折扣，而且添加糖的摄入对血糖影响比较大，冲抵掉了粗粮控制血糖的效果。

顿顿吃粗粮。如果三餐都吃粗粮，会让胃肠道的负担太重，可能导致腹胀、消化不良的情况。每天的主食，有三成左右用粗粮代替就可以了。

粗粮不搭配。粗粮有一个缺点，就是其中的植酸和单宁会妨碍铁和锌的吸收，但如果搭档上肉、蛋、奶等一起食用，就解决了这个问题，还可以实现蛋白质互补的作用，提高蛋白质的利用率。此外，不宜只吃单一品种的粗粮，最好多种粗粮食物搭配食用，能让营养更均衡。

来源:本报微信公众号