

你以为的“补钙圣品” 其实作用不大

相关资料显示,目前我国骨质疏松症患者约9000万,其中女性约7000万,补钙和预防骨质疏松越来越受到人们的注意。在日常生活中,不少人都听过“喝骨头汤能补钙”“多吃肉和虾皮能补钙”“咖啡导致骨质疏松”等说法。这些说法正确吗?一起来看看!



骨头汤的钙浓度很低

提到补钙,很多人认为“吃什么补什么”,因此理所当然地认为啃骨头或喝骨头汤可以补钙。其实,钙虽然是骨骼的主要成分,但动物骨骼中的钙很难溶解到汤里。研究发现,用纯净水熬制的骨头汤中钙浓度不超过4毫克/100毫升,甚至低于自来水。

若想要达到补钙目的,建议通过合理膳食或钙补充剂增加钙的摄入,优先选择天然高钙食物,如乳制品、豆制品等,多样化搭配更易达标。

虾皮补钙效果不明显

还有人认为多吃肉和虾皮可以补钙。虾皮虽然富含钙但吸收率不高,同时含有大量盐,无法供人大量食用,补钙效果微乎其微。况且,过量摄入盐分会加速尿钙排泄,长期高盐饮食会加剧钙流失,增加骨质疏松风险。

那么,吃肉能补钙吗?肉类中的优质蛋白质、磷和维生素

等成分对骨骼健康有重要作用,但畜禽肉的钙含量普遍较低。水产品含钙量虽然较高,但我国居民水产品尤其是海产品摄入量普遍不足。因此,靠吃肉补钙效果有限。

知识小贴士:常见食物平均含钙量(毫克/100克):虾皮991毫克、芝麻620毫克、豆腐164毫克、牛奶104毫克、鸡蛋56毫克。

适量碳酸饮料不伤钙

“碳酸饮料含磷伤骨骼”的说法很常见,但并非绝对,核心在于“摄入量”是否合理。磷也是骨骼健康必需的矿物质,人体骨骼中的钙磷比例通常维持在2:1左右。可乐类碳酸饮料虽然含磷,但一罐330毫升可乐的含磷量约33毫克,比50克瘦猪肉(约100毫克)或1个鸡蛋(约50毫克)的磷含量低,远未达到“过量”标准。因此,对大多数年龄段、身体健康的人群来说,适量饮用碳酸饮料不会因

为含磷而导致钙质流失。

牛奶补钙尚需维D助力

牛奶常被当作人们日常饮食补钙的食物,它确实是优质钙来源,但若把它当成预防骨质疏松的“唯一关键”营养来源,忽略其他因素,效果也会大打折扣。即使喝再多牛奶,若体内缺乏维D,钙也无法被有效吸收利用,相当于“白补”。

咖啡致骨质疏松尚无定论

咖啡因与骨骼健康的关系仍是世界各国持续研究的课题。目前尚没有证据显示适量喝咖啡会直接导致骨质疏松症。但咖啡中的草酸和咖啡因的确与“钙”有一些瓜葛:草酸可能会妨碍钙的吸收,而咖啡因则会增加尿钙的流失。不过,关键在于量。

研究发现,正常人每天适量喝咖啡(比如2杯,含咖啡因200毫克左右),患骨质疏松风险与不喝咖啡者无显著差异。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 何丽

得了脂肪肝要怎么吃? 营养专家来支招

在做体检时,经常有人表示自己查出了脂肪肝。比起焦虑“为啥中招”,更要搞懂“要怎么吃”。

什么是脂肪肝

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,是一种常见的临床现象,其临床表现轻者无症状,重者会发展为肝炎甚至肝硬化。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

得了脂肪肝到底应该怎么吃

在此提醒脂肪肝患者,美食当前,务必要注意自己的“小心肝”,“管住嘴,迈开腿”。

1. 树立正确的饮食习惯

一日三餐定时适量,严格控制晚餐热量和晚餐后进食行为。尤其是在应酬时一定不要随性而为,想吃啥吃啥,应该严格注意营养结构的比例,不要放纵自己。

2. 保持食物多样化

建议摄入适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食,限制含糖和深加工精制食品,增加全谷类食物,并需注意粗细搭配;多吃蔬菜、含糖量低的水果和薯类,这些食物都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。

3. 切莫偏食厌食

许多人以为脂肪肝只会光顾那些营养过剩、脂肪过多的“大肚腩”,却不知道营养不良也会导致脂肪肝。这多半与人们减肥过度有关,尤其是有些女性为了追求苗条的身材,长期节食,三餐只吃蔬菜和水果,肉类和主食一点不沾,反而有可能出现脂肪肝。

中国老年保健协会膳食指导专业委员会副会长 李伟(郭彦伟整理)

血管“喜欢”的4种食物

血管健康直接关系到心脑血管功能,合理饮食可为血管保驾护航。以下4种食物,被称为“血管的好朋友”,既美味又有益健康。

燕麦 富含β-葡聚糖和膳食纤维,可减少胆固醇吸收,帮助调节血脂。

推荐吃法:选择大片、整粒、不加糖或奶精的纯燕麦,煮粥最佳。这样保留了更多膳食纤维,降脂效果更好。

芹菜 含钾和芹菜素,可帮助扩张血管、平稳血压。

推荐吃法:少油少盐,避免影响降压效果。可将芹菜焯水后凉拌,或直接榨汁饮用,保留营养成分。

黑豆 含丰富花青素,能清除自由基、降低胆固醇、改善血液循环。

推荐吃法:醋泡黑豆效果更佳。做法:黑豆洗净,中火炒至破皮,小火再炒5分钟,晾凉后装入玻璃罐,加陈醋没过豆子,浸泡后即可食用,每次5~10颗即可。注意胃溃疡、胃酸过多、对醋或黑豆过敏者不宜食用。

海带 富含膳食纤维与胶质,可结合血液中的有害物质并排出,起到排毒净化作用。

推荐吃法:泡发后凉拌海带丝,清爽可口。注意体质寒凉或虚弱者可选择海带炖豆腐,高温烹煮能中和海带凉性,更适合脾胃虚寒人群。

保持血管健康,除了均衡饮食,还应控制总热量,减少高盐高脂食物,多运动、少熬夜、戒烟限酒,让血管长期保持年轻状态。

山西省心血管病医院神经内科
主任医师 陈晨

食用多少动物蛋白质有益健康?

蛋白质是维持生命的关键营养素,它参与细胞结构构建、肌肉生长修复以及激素和酶的制造。我们日常摄入的蛋白质主要来自动物性食物和植物性食物。近十几年来,医学研究逐渐注意到:长期大量摄入动物蛋白,对人体健康并不友好。原因并非动物蛋白本身“有毒”,而是与体内一种叫做“胰岛素样生长因子1”(IGF-1)的物质密切相关。IGF-1由肝脏在生长激素调节下产生,而膳食蛋白中的必需氨基酸可进一步刺激其升高。因为动物蛋白的必需氨基酸含量明显高于植物蛋白,所以更容易促使IGF-1上升。

IGF-1在人体生命早期扮演着重要角色,它在婴儿期水平最低,在青春期末迅速升至高峰,成年后略降,老

年时期又回到接近婴儿的水平。它能刺激细胞增殖、抑制细胞凋亡,是身体正常生长不可缺少的因子。但问题在于:当IGF-1水平被长期维持在偏高状态时,它也会推着异常细胞一起生长,减少受损细胞的自然死亡,从而让某些癌症更有机会发生。已有大量研究证实,高水平IGF-1与前列腺癌、乳腺癌、肺癌、甲状腺癌和结直肠癌的风险增加相关,而且它还会加速细胞老化,使身体更易进入慢性疾病状态。

那么,是否只要把IGF-1降到越低越好?答案也是否定的。近年的研究显示,IGF-1偏低的人往往寿命更长,但如果降得太低,反而会增加早逝风险,并与心血管疾病、糖尿病、骨质疏松和肌肉减少等问题有关。换

句话说,IGF-1既不能太高,也不能太低。虽然国际上尚未形成统一的标准,但美国南加州大学的研究团队提出,一个较理想的血清IGF-1范围是120~160纳克/毫升,在这一水平区间内,整体死亡率相对最低。

为了将IGF-1维持在这个较优区间,蛋白质摄入量需要因年龄而异。根据美国南加州大学研究,每日总蛋白摄入控制在50~80克之间比较合适。其中,青年和中年人更适合接近下限,以减少动物蛋白对IGF-1的拉升作用;而65岁以上的人群则可适度提高到上限,以支持肌肉和骨骼健康。整体而言,蛋白来源最好以植物蛋白为主,让身体获得必需营养的同时,减少因IGF-1升高带来的潜在风险。

王大坤