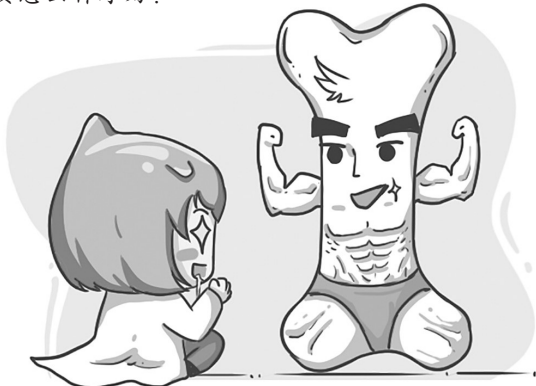


补了这么多年的钙，你真的会补钙吗？

□本报记者 林颖

我们天天说着要补钙，但按照国际骨质疏松症基金会每人每天应摄入800毫克~1000毫克钙的推荐量，中国大陆人均每日膳食钙摄入量不足推荐量的一半。到底钙要怎么补才好？



健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

吕琦

副主任医师

福建省老年医院内分泌科

缺钙对各年龄段人群有哪些伤害？



婴幼儿期缺钙 会影响长牙，出现夜惊、夜啼。

青春期钙摄入不足，会影响生长，出现软骨病、佝偻病。



35岁之后，人骨骼中的钙量达到最高峰，之后开始走下坡，如果成年人缺钙，出现心脑血管疾病、骨骼疼痛的风险会增加。

老年人群，尤其是老年女性的钙流失相当严重，若不注意补钙，骨质疏松、骨折等风险就会大大增加。



哪些食物有助于补钙？



食物中的钙为离子态，利于吸收。



奶和奶制品、豆类及豆制品、绿色叶菜等蔬菜、坚果和油籽、带骨带皮的小鱼小虾等都是钙的良好膳食来源。

- 其中300g 的牛奶和酸奶约提供300~360 mg 钙；
- 半斤以上的深绿叶蔬菜约提供200mg 钙；
- 一两豆制品约提供80~100mg 钙；
- 一勺芝麻酱约提供 100 mg 钙；
- 一把坚果约提供 10~30 mg 钙；

水果及其他食物也能补充一些，这样搭配饮食基本能达到成人一天所需800 mg 的钙量。



不同人群补钙有差别吗？



婴幼儿



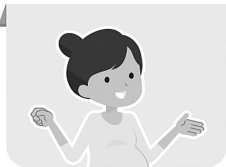
每日需要的钙摄入量为600~800毫克，每天通过摄入250~500克奶类、户外活动1小时左右、平时多吃含钙及蛋白质丰富的食物等即可。

青春期孩子



长得太快容易缺钙，要注意食补，多吃含钙高的食物，必要时可在医生指导下服用钙片。

孕妇



每天需摄入1000~1500毫克的钙，尤其在孕中晚期，每天最好摄入1500毫克的钙。如单纯食补无法满足钙需求，可在医生指导下服用补钙产品。

饮食不均衡的白领女性



一些白领女性过度节食，很容易造成营养摄入不均衡，加上平时运动少，缺钙也较为严重，因此必要时每天需补充钙片。

绝经后女性



体内钙丢失最严重的人群，绝经后要每日补充钙片和活性维生素D，帮助钙的吸收。

老年男性



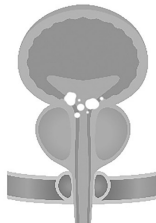
如果平时活动少、光照少、肌肉力量弱，或者不吃乳制品、牙口不好、有长期腹泻的，也需要补充钙片和维生素D。



对于要补充钙剂的人群来说，可以补充钙吸收较好的碳酸钙制剂，一天补充一片钙片是比较合适的。



是不是每个人都要补钙？



钙摄入充足的人群，无需额外再补充钙剂。毕竟钙摄入并不是越多越好，过多有可能导致泌尿道结石，或增加心脏负担。

要想了解自己是否缺钙，可通过是否经常性的倦怠、乏力、抽筋、腰酸背痛等症状来判断，也可以抽血做一个矿物质检测。

