

九点医刻

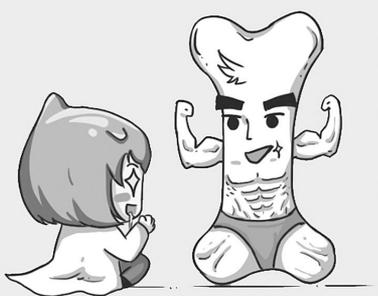
药补不如食补 如何在膳食中合理补充钙

营养师是这样建议的

■审核医生:孙芳 副主任医师 注册营养师 福建医科大学孟超肝胆医院临床营养科

□本报记者 张帅 制图 钊铭

如何在膳食中合理补充钙?



日常膳食要摄取到足够的钙

第一我们要做到选择含钙量高的食物,

第二要选择钙吸收率高的食物。

含钙量高的食物



乳制品

豆制品

鱼虾贝类



深绿色蔬菜

菌藻类

坚果



乳制品是我们补钙的主力军!

含钙量高,吸收率高!

我们每天喝200ml的牛奶
和100ml的酸奶,
就可以摄取到326mg的钙。

食物	牛奶	酸奶	奶酪
含钙量	104mg/100ml	118mg/100ml	799mg/100g

豆制品及鱼虾贝类中不仅含丰富的优质蛋白,还含有丰富的钙。

食物	黑豆	黄豆	豆腐干
含钙量	224mg/100g	191mg/100g	173~1019mg/100g
食物	梭子蟹	河虾	鲫鱼
含钙量	280mg/100g	325mg/100g	79mg/100g

深绿色蔬菜和菌藻类也含有不少的钙。

食物	芥菜	芥菜	苋菜
含钙量	294mg/100g	230mg/100g	178mg/100g
食物	木耳(干)	海带(干)	紫菜(干)
含钙量	247mg/100g	348mg/100g	264mg/100g

虽然很多深绿色蔬菜的含钙量高于牛奶,但是,蔬菜中钙吸收率低,而且蔬菜中草酸和膳食纤维都会降低钙的吸收率。



同样,菌藻类的膳食纤维也会影响钙的吸收。

坚果也是补钙的好队友。

食物	山核桃	松子(炒)	芝麻
含钙量	133mg/100g	161mg/100g	620mg/100g

所以,合理搭配膳食
就可以满足一天的补钙的需要量哦!



如果每天能喝300~500ml的奶制品,

吃鸡蛋1个、鱼虾类100g、

深绿色蔬菜300g、芝麻酱1勺,

就可以妥妥地吃到1000mg的钙啦。

食物及数量	含钙量(mg)
牛奶200ml	208
酸奶100ml	118
鸡蛋1个	30
芝麻酱10g	117
绿叶菜(如芥菜)300g	690
鱼类(如鲫鱼)100g	79

很多人问骨头汤和虾皮能补钙么?

不能



大骨头里的确有丰富的钙,
但大多数的钙质很难溶进汤里,
就算加醋,钙溶出量也很少。



喝多了还可能
血脂高和长胖。

虾皮虽然钙含量多,但钙吸收利用率低,
而且虾皮中钠盐含量高,
很容易导致钠的摄入量超标,
如果为了补钙而吃大量虾皮,那就得不偿失了。

