

藏在日常生活里的补钙秘诀

文 / 首都医科大学附属复兴医院 边萌



关键词：补钙；膳食钙；钙剂；维生素D

说到“补钙”，您最先想到的是什么？很多人第一反应可能是“钙片”。确实，服用钙片补钙很便捷，但我们可能忽略了一个更基础、更重要的途径——日常饮食。人体所需钙的来源主要包括日常食物、强化食品（如高钙牛奶）以及各类营养补充剂。其中，通过均衡饮食获取充足的钙，是最自然、最安全的方式。

那么，哪些食物可以补钙？如何食用才有效？什么情况下需要额外补充钙剂？本文将为您一一解答。

一、补钙食物有哪些

1. 奶类食物

奶类食物是膳食钙的优质来源，主要包括牛奶、酸奶、奶酪、全脂奶粉等。若以含钙量来比较：

- 全脂奶粉：每100克含钙928毫克。
- 奶酪：每100克含钙799毫克。
- 酸奶：每100克含钙128毫克。

- 牛奶：每100克含钙107毫克。

因此，日常保证足量的奶类摄入，是满足人体钙需求最高效、便捷的途径之一。但需注意：奶片含钙量不高且糖分多，不建议作为常规补钙途径。

2. 豆制品

豆制品也是膳食钙的重要来源。我们餐桌上常见的豆制品中，含钙量较高的有：

- 豆腐干：每100克含钙447毫克。
- 素鸡：每100克含钙319毫克。
- 豆腐丝：每100克含钙204毫克。

这些豆制品是素食人群或乳糖不耐受者补钙的理想选择。

3. 绿叶蔬菜

很多绿叶蔬菜富含钙元素，但同时也含有草酸。钙与草酸结合会形成草酸钙，从而降低钙的吸收率，因此绿叶蔬菜中钙的生物利用率通常只有5%左右。不过，有

一个简单有效的方法可以解决这个问题,那就是“焯水”——将新鲜绿叶蔬菜放入热水中烫一下。这样可以去除部分草酸,有利于钙的吸收。此外,也有一些蔬菜的草酸含量较低,例如西蓝花、羽衣甘蓝、大白菜。

以下是为您推荐的高钙蔬菜:

- 芥菜: 每100克含钙294毫克。
- 苦苣菜: 每100克含钙230毫克。
- 绿苋菜: 每100克含钙187毫克。
- 红苋菜: 每100克含钙178毫克。
- 油菜: 每100克含钙153毫克。

二、哪些食物不推荐用于补钙

生活中有些食物看似与补钙相关,实则效果甚微,甚至有些食物大量食用后会适得其反,因此需要特别注意:

● 豆浆: 市面上大多数豆浆的钙含量远不如牛奶,除非是添加了强化钙的产品。

● 虾皮: 含钙量虽高,但钠含量更高,而高钠摄入会促进尿钙排出,反而不利于钙的保留。

● 芝麻酱: 每100克含钙1172毫克,含钙量确实很高,但脂肪含量更高,长期大量食用可能引发肥胖或高脂血症。

● 骨头汤: 传统观念认为“以形补形”,但研究表明,骨头汤中的钙含量极低,主要是脂肪和嘌呤,大量饮用反而可能增加代谢负担。

三、遵医嘱使用钙剂

当饮食无法满足每日钙需求时,可在医生指导下选择钙剂补充。常见的钙剂包括碳酸钙、醋酸钙、枸橼酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等。其中,碳酸钙最为常见,其含钙量高且价格亲民。但需要注意的是,是否需要补充钙剂、补充何种钙剂、补充多大剂量,都应由医生根据个人情况评估后决定,切勿自行随意选用。

四、科学补充维生素D

钙和维生素D是一对“黄金搭档”。维生素D在钙的吸收过程中起着关键作用,可促进钙在肠道中的吸收。人体内的维生素D主要通过两种途径获得——约90%依赖皮肤经紫外线照射合成,其余约10%来自食物

摄入。因此,补充维生素D主要有三个途径,分别是晒太阳、食物补充和使用维生素D补充剂。

1.晒太阳

晒太阳是最经济有效的补充方式。人体皮肤中含有一种名为7-脱氢胆固醇的物质,它经阳光中的紫外线照射后可转化为维生素D,随后在肝脏和肾脏中进一步转变为具有活性的维生素D。科学晒太阳,可参考以下建议:

● 照射时间: 维生素D水平正常或轻微不足者,每天晒30分钟即可;维生素D缺乏者,每天晒1至2小时。

● 照射部位: 可以晒双上肢和双下肢,不必刻意晒脸部。如需晒脸,请闭上眼睛,避免直视太阳。

● 照射环境: 待在阳光下或树荫下均可,但隔着玻璃无效,因为紫外线会被玻璃阻挡。

【注意事项】避免在烈日下长时间暴晒,以防止皮肤被晒伤。

2.食物补充

适量摄入三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼等鱼类,以及蛋黄、动物内脏等。这些食物不仅美味,还能为身体提供天然的维生素D。

3.使用维生素D补充剂

当晒太阳和饮食均无法满足需求时,可在医生指导下使用维生素D补充剂,如骨化三醇、阿法骨化醇等。

五、结语

补钙不是一朝一夕的事,而是融入日常的生活习惯。从今天开始,为自己和家人搭配好每一餐,走出家门晒晒太阳、活动活动筋骨。愿每一位读者,都能拥有强健的骨骼,安享健康、有品质的美好生活。**爱运动的人**

本文编辑: 王佳昕

