

补钙有困惑，我帮你来破

文 / 惠州市中心人民医院 廖世雄

钙对于骨骼健康的重要性无人不知，所以，即便现在有各种健康问题值得人们关注，如何补钙也依然是生活中的焦点和热点话题。比如，到底哪些人需要补钙？每天应该补多少？钙剂应该如何选择？长期补钙对身体健康有害吗？以上这些都是常见的困惑，一直在妨碍着大家的“补钙自由”。下面，我们就一一破除这些困惑。

困惑一：哪些人需要补钙？应该补多少？

800 mg，是中国营养学会推荐的成人每日钙摄入量，也是普通人维护骨骼健康的适宜剂量。“普通人”是一个相对模糊的概念，根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》推荐，不同群体每日钙摄入量有所不同：

● 儿童：6个月以下，200 mg；6~12个月，350 mg；1~3岁，500 mg；4~6岁，600 mg；7~9岁，800

mg；9~11岁，1000 mg；12~17岁1000 mg。

● 成人：18~49岁，800 mg；50岁以上，800 mg。

● 妊娠期（早、中、晚）女性及哺乳期妈妈均为800 mg。

【敲黑板】不同年龄阶段儿童钙摄入量不同，50岁以上的中老年人、妊娠期及哺乳期女性推荐每日钙摄入量为800 mg。成人最高可耐受2000 mg。

困惑二：如何科学选择钙剂？

目前，市面上常见的钙剂按成分可以分为四大类：无机钙、有机酸钙、活性钙和新型钙。

（1）无机钙：如碳酸钙、碳酸氢钙、氯化钙、氢氧化钙等。优点是含钙量高；但是大部分溶解度较低，不容易吸收，只有进入胃肠道与胃酸反应形成可溶性的钙离子后，才容易吸收，而且对胃肠道的刺激性较大。综上，无机钙适用于

身体健康的人，2岁以下儿童及有胃肠功能障碍的人慎用。

（2）有机酸钙：如葡萄糖酸钙、乳酸钙、醋酸钙、枸橼酸钙等。优点是溶解度高，对胃肠道刺激小，大部分人群均可服用；但含钙量较低。婴幼儿可选择口服液或冲剂；枸橼酸钙可减少肾结石的发生，适用于胃酸缺乏和存在肾结石风险的患者；葡萄糖酸钙、醋酸钙不适合糖尿病患者服用。

（3）活性钙：为近海贝类经高温煅烧而成，主要成分为氧化钙、氢氧化钙及少量碳酸钙。优点是含钙量高，且离子化程度较高，易被人体吸收利用；但是水溶性差，且水溶液碱性较强，对胃肠道刺激性大，同时含有铍、镉、铅等重金属，一般不建议长期服用。1岁以下婴幼儿及有胃肠功能障碍的人慎用。

（4）新型钙：如氨基酸钙、L-苏糖酸钙、酪蛋白钙等。优点是溶解度高，吸收好，不刺激胃肠道；但

价格较高。适合婴幼儿、哺乳期女性、儿童及老年人服用。

【敲黑板】推荐身体健康的人选择含钙量高的无机钙，如碳酸钙。有机钙价格稍高，但是在体内的吸收率高，且不受胃酸影响，适合老年人、儿童及胃酸缺乏的人服用。

困惑三：服用钙剂有哪些注意事项？

首先需要明确：“钙剂分次服用的吸收率>单次大剂量服用的吸收率”，一般建议早晚各服用1次，或每天3~4次。以最常见的碳酸钙为例，由于胃酸更有助于促进其吸收，而食物刺激可使胃酸分泌增多，提高钙的吸收率，故推荐与食物一起服用。但是，对于碳酸钙需要注意避免与菠菜、苋菜等含草酸多的蔬菜同服，因为草酸会减少钙的吸收，且会增加不溶性钙盐的生成。有机酸钙和活性钙无需胃酸活化，不必与食物同服。

【敲黑板】高钙血症和高尿钙患者应避免补充钙剂。补充钙剂注意适量，超大剂量补充钙剂可能增加患肾结石和心血管疾病的风险。



困惑四：长期补钙会得肾结石吗？

首先需要强调两点：第一，每日钙摄入量过高(>2000 mg)或过低(<400 mg)均会增加患肾结石的风险。第二，肾结石的主要成分为草酸钙，是体内草酸过高引起的，与血钙并无直接关系。某些食物(如茶叶、花椰菜、菠菜和竹笋

等)中草酸的含量较高，可能是造成血中草酸过高的原因。

【敲黑板】不要因为担心患肾结石而限制钙的摄入。每天常规补充钙剂与维生素D，少吃草酸含量较高的食物，多饮水，保证每天饮水量在2500 mL以上，就可以有效预防肾结石。**我们与人**

温馨提示

经食物补充钙，身体会进行自我调节，使血钙浓度一直维持在正常范围内。而且，这样补钙吸收好，没有典型的不良反应，值得大家在生活中采用。同时，良好的生活习惯对于补钙至关重要，日常生活中应注意戒烟限酒，少饮咖啡、碳酸类饮料。

此外，我们积极倡导大家走到室外，加强体育锻炼。运动可以促进人体对钙的吸收。研究证明，运动具有骨效应，可以维护和提高骨矿物质密度。建议每周户外运动3~4次，每次40~50分钟，首选中等强度的有氧运动，如打太极拳、跳广场舞、游泳等。

