

补钙的四个困惑

专家指出,各类产品功效差不多,但碳酸钙最便宜,含钙量也最高



不知从何时起,缺钙就像一种无声无息的“流行病”,悄悄走进了我们的生活,而补钙也如同吃饭一样,已成为生活中不可缺少的一部分。儿童因身体需要补钙,白领为健康保养补钙,中老年人防骨质疏松等疾病补钙……有数据显示,早在 2002 年,全国补钙保健品零售市场总规模已在 70 亿元以上,市场上可见的补钙产品就有近 200 多种。春节临近,各商家更是推出了“买一送一”等各种形式的优惠。令人眼花缭乱的补钙产品中,液体钙效果是否真比固体的好?如何才能既省钱又能补好钙?

补钙产品种类繁多

“丰富多彩”是记者对目前补钙产品的最大感受。一是价格从几十到几百元不等;二是碳酸钙、氨基酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙等种类繁多;三是胶囊、液体钙、片剂等剂型不一而足。在记者走访的近十家药店中,一问及是否有补钙产品,药店销售人员无一例外地答道:“有啊,种类多了去了,你要哪种?”

不少人对补钙产品的价格心存疑虑,贵的和便宜的到底差别在哪?记者在调查过程中,至少接触了十余种补钙产品。按两个月服用量算,100 元左右的产品占据市场主流,液体钙、固体钙等各种剂型都有;价格最低的在 50 元左右,再贵点的,多在 200 元以上,而且产品几乎都给自己打上了“进口”的标签。价格最贵的,两个月用量就要 650 元。比如,一款来自美国自称是从贝壳类动物中提取出来的产品价格就是这样。当问及该产品为何如此昂贵时,药店销售人员表示,她们也不清楚,厂家就这么给定的价。“实际上,人体对这些钙剂的吸收都差不多,你只要看着价位合适就行了。”销售人员进一步向记者解释道。

和记者一样,前来为 5 岁儿子购买补钙产品的王女士也在药店柜台前犯了愁。她不由地皱了皱眉,对记者说:“我一不是学医的,二不懂营养学,这么多钙怎么选啊?”无奈之下,王女士决定购买在电视上长时间热播的广告,“蓝瓶的钙,好喝的钙。也不知道是不是真那么回事儿。”一旁的销售人员附和道,“你就买这个吧,液体的,孩子吸收好,不便秘。”

面临的四个困惑

实际上,很多人和王女士一样,各类广告和药店销售人员的介绍很大程度上决定着他们购买哪个产品。那么,大家在选用时是不是

被误导了?购买时又面临着哪些困惑呢?

困惑一:

类型不同,功效不同?按化学成分分类,目前的钙产品主要有两大类。“中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任何计国告诉记者,一类是有机钙,如乳酸钙、葡萄糖酸钙等;另一类是无机钙,主要有碳酸钙、柠檬酸钙等,它们被制成片剂、胶囊、泡腾片、口服液、咀嚼片等形式。此外,还有一种从动物骨头里以及其他海洋生物中提取出来的钙。其实,从人体吸收角度来说,不同的钙区别并不大。

困惑二:

液体钙更容易吸收?因为广告的关系,液体钙被宣传得神乎其神:更易吸收、不含凝固剂、服用不牙疼、提取于深海贝类等。“其实,固体钙和液体钙吸收率的差别不大”,何计国明确表示:“固体的到了胃里不也变成液体了吗?”其实,要弄清一个概念——钙元素吸收率和钙化合物吸收率。像葡萄糖酸钙等这种大分子钙,表面上看好像吸收率高,但实际上是因为其分子量比较大,换算成钙元素的吸收,大概也就在 40%~50%。

何计国分析认为,大量实验证明,钙的吸收与钙的形式无直接关系。不同产品,在相同的条件下,其钙的吸收率基本上是一样的,在严格的动物实验中都能达到 90%以上。人类对钙的吸收率在 30%~60%不等。影响钙吸收的因素有如下几点:一、摄入量和需要量的比例,如果不需要的话,吸收率自然降低;二、补充量越大,钙的吸收率越低,一般一次服用量不宜超过 500 毫克;三、饮食中的各种成分,如菠菜中的草酸、柿子中的鞣酸、粗粮中的植酸成分,都会影响钙的吸收;含磷的可乐饮料、酒精等也会降低钙的吸收。四、适量的维生素 D、适量的蛋白质有助钙的吸收。但过量同样会降低钙的吸收。

困惑三:

怎样补钙最划算?“哪怕是同等剂量,不同剂型的含钙量也不相同。相对来讲,碳酸钙含钙量最高,占 40%左右,而柠檬酸钙的含钙量约 20%左右。也就是说,100 毫克碳酸钙和柠檬酸钙中钙的含量分别约为 40 毫克和 20 毫克,那就相当于吃两片柠檬酸钙所含的钙等同于一片碳酸钙。”中国营养学会副理事长程义勇说,虽然服用时各类剂型效果差别不是很大,但应依据钙剂中钙的实际含量来算。相对而言,碳酸钙是最便宜、含钙量最高的化合物。

困惑四:

只有钙片能补钙?“现在越来越多的人仅仅通过服用钙片补钙,一天一两片吃着是方便了,但却忽略了日常膳食中钙质的补充。事实上,食品才是钙的最主要来源。”程义勇教授强调,还是应该将饮食补钙放在首位,喝牛奶就是最好的方法,不仅钙含量高,其中还含有一些能促进矿物质吸收的成分。程义勇表示,食物补钙主要有奶制品和黄豆、黑豆、青豆等豆制品,此外,花生、榛子等坚果类食物也含有较多的钙。

怎么补更科学

那么,我们到底应该如何科学补钙呢?专家们给大家一些建议。

我国成人日需要钙量为 800 毫克,一日三餐中的饮食能提供 400~500 毫克的钙,如果加上各种奶制品、豆制品等食物,一般能满足日需要钙量。不同年龄段,对钙的需求不一样。母乳喂养的新生儿,2~3 岁食用牛奶或配方奶粉的幼儿都不需要另外补钙。幼儿 4 岁以后,处于快速生长期,日需要钙量平均为 800 毫克,除了通过饮食中获得的钙外,可以适当补钙。孕妇、乳母或更年期前后的妇女,日平均需要

1200 毫克钙。特别是更年期妇女,体内雌性激素陡然下降,造成钙的大量流失,膳食中的钙不能满足需要时应该补钙。另外,男性更年期比女性一般晚 10 年,也会造成钙的大量流失,同样需要补钙。

选择钙制剂需要综合考虑含钙量、吸收率和成分。目前市场上有碳酸钙、氯化钙、柠檬酸钙、乳酸钙和葡萄糖酸钙等多种剂型,其含钙量各不相同。其中,乳酸钙和葡萄糖酸钙可溶性较好,相对更利于吸收。

在选择补钙产品时,要选含有适量维生素 D 的。由于老年人身体合成维生素 D 的能力只有年轻人的 1/3,因此在补钙时补充维生素 D 是非常必要的。此外,还要注意钙剂中重金属(铅、汞等)的含量要低。

何计国强调,由于牛奶中的钙在天然食物中最容易被吸收,所以喝牛奶补钙是最容易的一种方式。补钙时,不妨吃一点酸性食物,比如果汁、酸奶等,能够促进溶解度,有利于钙吸收。还有一些氨基酸小分子的钙,也有利于钙的吸收,所以补钙时不妨吃一点肉类。另外,补钙时最好避开一些食物,这是因为中国人一贯的膳食结构都是以含钙量低、植酸多的谷类食物为主,且食物中草酸偏多(比如菠菜和笋),很容易导致鞣酸、咖啡因摄入过多,这些都会影响钙的吸收。

北京协和医院内分泌科教授,中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会名誉主任委员孟迅吾教授建议,每天补充较大剂量的钙(比如 1000 毫克)时,分次服用比一次性服用吸收效果更好。其次是服用时间,当体内胃酸含量较多时(如饭后),吸收率就会高些。但由于补钙过多,可能会影响到人体对铁和锌的吸收,因此,一般建议胃酸分泌量较低的人饭后补钙;而胃酸正常的人,可在两顿饭间先吃些小饼干再服。

(大红 田野)