

钙含量越高 补钙效果就越好?

专家表示,补钙不能单纯看钙含量,应从九大方面考核补钙效果



为什么在同样的膳食情况下,有人骨骼壮实,有人就骨质细弱;有人到老骨骼强健,有人早早骨质疏松。为什么有人日常注意多吃富含钙的食物,但是效果甚微;有人似乎没有刻意补钙,也很少吃乳制品,但骨骼状态仍然强健?

人体由60多种元素组成,钙、氧等11种元素占人体总重量的99.95%,为常量元素。钙能促进人的骨架、牙齿发育,增加细胞的通透性,血液中以离子形态存在的钙还是常用的电解质。成年人缺钙(钙食品)会导致骨质疏松,腿抽筋等,小孩缺钙则会引发佝偻病、罗圈腿等疾病,还会伴随夜间啼哭、抽风等症状。可见,钙对人体来说非常重要。因此,日常饮食中,人们都很注重钙的补充。

为了补充钙,很多人喜欢选择钙含量更多的食品,比如虾皮的钙含量高达1000mg/100g以上,芝麻酱和奶酪超过600mg/100g,牛奶的钙含量大约是100~120mg/100g,绿叶菜的钙含量多在50~180mg/100g之间。这样看起来,似乎虾皮芝麻酱补钙效果更佳。但你每次是喝牛奶更多,还是吃虾皮更多?

所以,比较食物对供应某种微量营养素的效果,仅仅看食物的营养素含量,很可能有巨大的误导性。想要补钙,想要评价食物的补钙效果,中国农业大学食品科学博士范志红认为,补钙除了要考察食物中的钙元素绝对含量,还要考虑其吸收利用率、食用量、可获得性、人体消化吸收功能等多个方面。

食物中的吸收干扰因素和促进因素

比如牛奶中有维生素D和乳糖,酸奶里有维生素D和乳酸,它们都有促进钙吸收利用的作用,维生素C和有机酸也有利于钙的吸收利用;而芝麻虽然钙含量很高,但其中含有的草酸和植酸都

对钙的利用有一定的妨碍作用。食物中还有与骨骼健康有关的其他维生素,比如维生素K,对钙最终沉积到骨骼上是至关重要的,只顾补钙而不考虑它,也会事倍功半。

食物中的钙元素存在形式

牛奶中的钙是以钙离子形式和酪蛋白胶体、磷酸根离子和柠檬酸组成微妙的胶体复合结构,它容易被人

利用。菠菜中的钙却多以草酸钙晶体形式存在于细胞中,不容易被人利用。

膳食中的矿物质平衡状况

如果膳食中钾、镁元素不足,膳食钙的利用率就会下降。如果磷、硫、钠元素过高,尿钙的排出量也会上

升。过度大鱼大肉(磷、硫过量)和过咸的饮食(钠过多)会加剧钙不足的情况。

膳食中的钙摄入量和人体需求量

一般来说,人体的生理需求量越大,吸收利用能力就会越强,比如孕妇和乳母的钙吸收率会比孕前的女性高。另一方面,膳食

中的钙供应数量过大,特别是服用大量钙片,钙的总量超过人体的需要之后,吸收利用率就会下降。

人体的消化吸收功能

胃酸能起到把很多不溶性矿物质离子化的作用,它也会促进食物中钙离子的溶出。胃酸不足、胃动力不足的人,钙的吸收率

也会大幅度下降。而小肠疾病、感染、长期腹泻等情况,会严重影响钙的吸收。

(庞倩影)

食物中的钙元素绝对含量

含量太低,自然就很难发挥有效补钙的作用。比如白米饭白馒头,钙含量少得可怜,

就算一天吃三碗,也不能对补钙发挥什么作用。

食物的热量值

如果热量很高,食物就不能多吃。因为补钙的同时,没人愿意同时把肉补在身上。比如某些号称加了钙的曲

奇饼干、苏打饼干之类,陪着钙还要吃进去很多糖、脂肪和淀粉,你愿意吗?

食物的食用量

如果一种食物没法多吃,比如说只能作为调味品,那么它在补钙中的作用也毕竟有限。比如虾皮,虽然按100克的数量比,它的确钙含量很高,但虾皮没人会一天

吃一两半两的,日常也就用1克半克冲个汤,用几克炒个菜,这么一算,虾皮每天所供应的钙也就很有限了,当然,长期食用还是有好处的。

食物的可获得性

一种食物如果太贵、太难买到,一年吃不了几次,那也起不了多大的营养作用。天

天吃得到的食物,才能发挥最大的营养作用。