

小伙喝骨头汤补钙“补出”脂肪肝

专家提醒:补钙莫陷入误区,应合理挑选钙片



钙是人体所必需的微量元素之一,若长期缺钙,会导致一系列健康问题出现。生活中有些人天天吃钙片还是会缺钙,有些人为了补钙经常喝骨头汤,却出现脂肪肝。常见的补钙误区有哪些,如何挑选钙片……听听专家怎么说。

■记者 叶楚榕

24岁小伙喝骨头汤补钙“补出”脂肪肝

小刘今年24岁,在城区一公司工作。今年夏天公司组织体检,小刘的体检报告显示其存在缺钙情况,建议他多吃一点含钙量高的食物。

“吃什么补什么,喝骨头汤最补钙了。”小刘的母亲得知此事后,到菜市场买了几斤排骨。此后一个多月里,小刘隔三岔五便能喝到母亲炖的骨头汤,可那段时间却出现便秘、睡眠不好、乏力等情况。

“你不仅没能补钙,反而因为经常喝骨头汤出现轻度脂肪肝。”去医院检查后,医生告诉小刘,骨头里的钙是以磷酸盐形式存在的,很难溶于水,不管用多少骨头炖汤或炖多长时间,都不能增加骨头汤的含钙量。相反,长时间炖煮过程中,骨头中的脂肪完全被炖煮出来,导致骨头汤里最多的是脂肪,长期喝骨头汤容易导致高血脂、高尿酸、肥胖。

国药东风总医院临床营养科主任雷晓琴介绍,即便把骨头汤高压加热两小时以后,或者放醋,骨汤中的钙含量仍然很低,仅是牛奶含钙量的1/21。

雷晓琴表示,生活中还有很多补钙误区。有人说吃虾皮能补钙,确实虾皮钙含量高,是牛奶的近10倍。但虾皮钠含量高,且虾皮的外壳是由几丁质构成的角质层,钙的吸收率较差。而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,还含有乳糖、少量维生素D,容易吸收利用。

另外,畜禽肉、鱼肉等含钙量也低。豆浆的钙含量不如牛奶,浓度可操控空间大,补钙不靠谱。

钙片并非价格越高越好

市民张先生近日为母亲的骨质疏松发愁,他在药店把各种补钙产品看了个遍,选了一款价格较高的钙片。

记者走访城区部分药店发现,补钙产品以保健品为主,价格多在每瓶100元左右。仅有少数药店的货架上出现每瓶20元以下的补钙产品。

如何挑选钙片?雷晓琴介绍,钙片并非价格越高越好,要看钙片的含量和类型。一般选择普通钙片即可,每片含钙200毫克—400毫克为佳。人体一次所能吸收利用的钙不是无限的,超过500毫克时,利用率会下降。同时,过多的钙容易引起胃肠道的不良反应。

无机钙(如碳酸钙、磷酸钙、氯化钙、氯化钾等)虽然在钙剂中的钙元素含量较高,实际吸收率较低,同时易引起胃肠道不适,不适合老人、儿童及胃酸缺乏者。有机钙(如葡萄糖酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、醋酸钙等)虽然溶解度较高,但是吸收率也不高。有机钙(氨基酸螯合钙、L-苏糖酸钙)虽然价格高,但是吸收率高,且不受胃酸影响,适合老年人、儿童及胃酸缺乏的人群。

吃钙片的同时,建议补充维生素D3。维生素D3能直接促进钙的吸收,平时晒太阳也会增加体内维生素D3。

哪些人群需要补钙?

哪些人群需要补钙,监测血液中的钙元素含量是一个重要指标。雷晓琴建议市民在补钙前,应咨询营养师的专业医师,并进行相关检查。一般像婴幼儿、孕妇、乳母、老年人、消化功能受损者,通常需要进行补钙。

如果是病理性的骨质疏松,需要到医院进行诊疗。如果是日常预防,不要光靠钙片补钙,这样做的结果可能是钙的量补够了,其他和骨骼健康相关的因素却不足。因此,加强营养、均衡膳食、充足日照、规律运动、戒烟限酒、防止跌倒等必不可少。过量饮用碳酸饮料、咖啡、甜饮料会造成体内钙的流失,果蔬中的维生素C有利于钙的利用。

抖腿真的是个好习惯

无法控制的抖动除外

一直以来,抖腿都被视为一种十分轻浮不雅的动作,民间甚至有“抖腿破财”的说法。不少人小时候都有因为这个动作而挨家长批评的经历。

虽然饱受诟病,但生活中依然有不少人喜欢抖腿。其实,抖腿是一个好习惯。

■据《武汉晚报》

人为什么总忍不住抖腿?

首先简单回答一个问题:人为什么总忍不住抖腿。关于这个事儿,各种研究非常多。目前比较有共识的说法是:人类的基因决定了,我们并不习惯长时间坐着不动。原始社会,人类日常处于捕捉和被捕捉、狩猎和被狩猎的两级反转中。碰到弱的就追,碰到强的就逃。随时跳起来就跑的本能,在进化中被写进基因。

抖腿作为一种保持神经系统,特别是下肢神经系统敏感度的方式,被保留了下来。诸如焦虑、紧张等精神因素,也会加剧这种本能。西班牙网球明星纳达尔就是著名的抖腿人士。

抖腿并不是一个坏习惯

因为有碍观瞻且影响他人,抖腿在大多数人眼中都是比较招人烦的。但请教了多位专家,至少从健康角度看,抖腿并不是一个坏习惯。

大家知道,人体泵血的功能主要是靠心脏实现。而在肢体远端,特别是血液集中的下肢部位,则要靠小腿肌肉的收缩,为血液提供额外的回流动力。由于在泵血功能上的辅助作用很重要,所以历来有个说法:小腿是人的“第二心脏”。

过去经常说久坐不利于健康,伤腰、容易得痔疮等。下肢长期不动弹,还会导致小腿“第二心脏”的泵血功能减弱,血液流速放缓。

有一个词叫“经济舱综合征”,说的就是经济舱的乘客在狭小空间内久坐,会增加下肢静脉血栓形成和肺栓塞的风险。现实中更多的通常是通宵打麻将或者玩游戏引起的。

很多遭遇下肢骨折需要卧床的患者,也是下肢血栓的高发群体。一般来说,他们会在医护人员的要求下进行踝泵运动。简单来说,就是脚尖先上勾再下压,各保持个几秒钟,类似踩缝纫机或者汽车油门的慢动作。这个动作能促进下肢血液循环,降低血栓风险。除了骨折恢复期外,因为各种原因久坐或卧床的,建议每次练习5—10分钟,一天练5—8次。

有研究证实,相对于不动的腿,经常抖动的一侧小腿肌肉频繁收缩,可更好地发挥下肢的泵血功能,增加血流量和流速。从这个角度看,抖腿不仅能缓解紧张焦虑的情

绪,还能促进下肢血液循环、消除疲劳感,对预防静脉曲张和肢体血栓等疾病有益。

最新研究:“多抖腿”或让你活得更久

最新研究指出,“不要抖腿”的教导可能是错误的,因为腿部的一些小动作,可能有助于抵消久坐的负面影响。研究认为,“坐立不安”(抖腿)程度较少的女性中,膝盖僵化、软骨损伤、焦躁不安、吸烟酗酒、饮食不良等情况会更严重,且每天“久坐”的时间大于7小时,全因死亡率风险会增加43%。

爱久坐人群,体内的氨基葡萄糖,诸如氨基糖甾骨宁等的核心成分,代谢会不正常,患代谢综合征风险更高。研究员说,“坐立不安”(如抖腿)可能会改善身体的新陈代谢情况。而且从神经学角度来看,持续不断地给予身体部分小刺激,能促进大脑皮层分泌血清素,缓解紧张焦躁,带来愉悦感和幸福感,转笔和抖腿都是这个道理。

人口与健康调查研究显示,职场白领人均久坐超8小时,“80后”和“90后”是职场久坐主力。“95后”“00后”也陆续进入职场,“久坐族”数量将会更加庞大。为了大家的健康,科普清楚抖腿的作用,非常重要。

无法控制的抖腿是一种病

不过,有种无法控制的抖腿,其实是一种疾病。

有个神经系统疾病,叫不宁腿综合征,是常见的感觉运动障碍疾病。其最主要的症状,就是下肢,特别是小腿深处的不适感。这种感觉常被描述为蚁爬、蠕动、灼烧、触电、牵拉等。

症状以小腿最为显著,也可累及身体其他部位,呈对称性。不适多出现在傍晚或夜间,高峰为午夜与凌晨之间,因此通常会严重影响睡眠。

这类患者往往会通过活动腿部来缓解不适,比如抖腿、屈伸下肢、来回走动、按摩等。

不宁腿综合征的病因部分与遗传因素有关,还与多种神经系统疾病,如脑卒中、脊髓疾病、帕金森、阿尔茨海默病、铁缺乏、妊娠或慢性肾功能不全有关。另外,有部分药物或物质,比如尼古丁、酒精、咖啡、抗抑郁药物等,也可能诱发或加重症状。

健康养老 宏颐常伴

湖北宏颐悦年华康养产业中心
父母我来养/世界你去创/宏颐康养

地址:十堰市茅箭区天津路76号(市疾控中心旁) 电话:0719-8686999/8417888

广告