



哪些人需要补钙？如何来补钙？ 这些不知道 补钙等于瞎忙活

“

邻居小王，前几天因为双腿酸胀去看医生，医生说他缺钙，建议补点钙；昨天他去药店买药，药师又建议他买点钙片。

补钙，虽然是一个老生常谈的话题，但依旧有很多人搞不清楚补钙的重要性，有的是越补越错。到底是不是缺钙？哪些人需要补钙？如何补钙？本期健康问诊，针对大家关心的补钙问题，收集了专家观点，希望你带来帮助。 ■蔡富根/整理

钙，哪些人需要补？

对于不同年龄段的人，缺钙的表现也不一样。专家提醒，当你身体出现以下症状时，就要考虑可能缺钙了。

儿童：厌食、偏食、龋齿、多汗、夜啼、不易入睡、抵抗力下降、枕部脱发、出牙晚、X或O型腿、鸡胸。

青少年：精力不集中、容易疲劳、腰酸背痛、牙齿发育畸形、明显的生长痛、腿软、抽筋、肌肉松弛无力、易感冒。

成年人：骨质疏松、易骨折、身高缩短、驼背、骨质增生、牙痛易出血、掉牙脱发、腰酸背痛、行走不便。

老年人：腿痛、颈腰痛、牙齿松动、脱落、驼背、食欲减退、消化道溃疡、便秘、失眠、多梦、烦躁、易怒。

补钙，不只是老年人的事

补钙不只是老年人的事。每个人的骨钙从出生后开始积累，到30岁左右到达巅峰，之后就开始走下坡路，骨钙逐渐流失，骨质逐渐疏松，所以不仅老人需要补钙，孩子、孕妇、年轻人也需要补钙。

这主要和我们的饮食结构有关，中国人的饮食结构，钙的摄入量普遍不足。据调查显示，国人每日的钙摄入量只有391毫克，远低于我们人体每日的需求量。由于胎儿骨骼发育需要母体提供大量钙质，造成孕妇血钙降低，低钙血症时可能会诱发妊娠期高血压，因此，孕期补充钙不仅能保证胎儿正常发

育，还可以减少发生妊娠期高血压的风险。在钙摄入水平较低的地区，建议孕妇从孕20周起每日摄入1500毫克-2000毫克钙（分次摄入），直至分娩。

钙剂，适合的才是最好的

尽管钙补充剂有着不同的剂型和成分，但并没有针对特殊人群的钙补充剂。不同人群对钙的需求量不同，对钙补充剂的口感和接受度也不同，比如孩子更喜欢水果味的液体钙，忙碌的上班族更喜欢泡腾片。

有人问，无机钙和有机钙，哪个更好？

无机钙主要包括碳酸钙和磷酸钙，以碳酸钙为主。碳酸钙也是目前国产钙片的主要有效成分，其含钙量高，价格便宜，但碳酸钙只有在胃酸的作用下才能分解出钙离子，被消化吸收，所以必须随餐服用。而有的人胃肠道消化不好，吃完含碳酸钙的钙片后出现胀气、便秘、消化不良的情况，这个时候就该考虑换其他产品了。

有机钙以柠檬酸钙为主，葡萄糖酸钙、氨基酸钙也都属于有机钙。柠檬酸钙不依赖胃酸消化，对肠胃刺激较小，所以不论空腹还是随餐服用，都可以很好地吸收，不容易引起便秘，所以老年人、小朋友、吸收障碍人群、炎症肠病人和胃酸缺乏症的人群都适合有机钙产品。

钙片，睡前吃最好

大多数人吃钙片，喜欢饭后服用，这主要为了减少钙片对胃黏膜的刺激。实际上，饭后服用并不理想，因为钙可能会与食物中草酸成分相结合，形成草酸钙，不利于钙的吸收。

有权威专家强调，补钙的最佳时间是在每日睡前。在一日三餐饮食搭配中，身体能够从食材中摄取300mg~400mg乃至大量的钙，当身体根据钙调节机制从尿里排出来钙时，血液能够随时随地从食材中获得补充来保持血钾的水准。来到晚间，身体已不进餐，血液中的一部分钙仍持续进到尿里，



以此保持一切正常的血钾水准，这时候身体就得使用钙库即骨骼中的钙。而睡前补钙能够为晚间的这类钙调整出钙源，阻止身体使用骨钙。

血钙浓度一般在白天较高，而夜间较低，睡前服用钙片可以有效补充血钙，且钙与植物神经的稳定有关，有镇静作用，能够促进睡眠。所以，最佳的补钙时间是睡前。

补钙，并非多多益善

很多人觉得钙既然这么重要，补得越多越好，其实不然。任何营养物质都不是多多益善的。

摄入量超过生理需要水平时会出现两种情况：首先是机体启动平衡机制，通过减少吸收和促进排出等方式维持该物质在体内相对稳定的高水平，此时一般不会出现不良症状。而当摄入量进一步增加，超过机体调节能力时，各种不良症状开始显现，甚至引起疾病。钙也不例外，当血钙水平过高时，会出现乏力、头痛、恶心和腹痛等症状，严重时可有精神障碍、心律失常和麻痹性肠梗阻等表现。

对于19~50岁的成年人，钙的上限为每天2500毫克，对于51岁及以上的成年人，钙的上限为每天2000毫克。

延伸阅读

误区1： 多喝骨头汤能补钙

临床工作中，经常有骨折的患者来咨询，要不要多喝骨头汤来补补钙？实际上，骨头汤的主要成分是水 and 脂肪，钙元素的含量很低，浓度不及牛奶的百分之一，所以，喝骨头汤补钙的说法是不靠谱的。

补钙，别陷入四大误区

误区2： 液体钙比固体钙易吸收

不论是液体钙还是固体钙，都只是钙补充剂的不同剂型，而剂型与钙的吸收率无关。选择钙片，以服用方便和个人喜好为原则去挑选即可，例如老人和孩子吞咽比较困难，可以选择液体钙。

误区3： 钙片都需要嚼碎吃

市场上的钙片有很多种，大部分的钙片都是可以整片吞服，不用嚼碎吃。通常，非咀嚼片的钙片口感非常差，嚼碎吃往往很难被人接受，而专门设计的咀嚼片就不一样，不仅味道好，嚼碎后也比较容易被吸收和利用。

误区4： 钙片越贵越好

选择钙片，显然不是越贵越好。钙补充剂的剂型和成分不同，吸收率也有差异，各有优缺点。选择适合自己的钙，才是最好的，并非价格越高越好。

四种食物可帮助补钙

补钙吃什么好？合肥市妇幼保健院东区国家二级营养师程圣鸿推荐了四种可帮助补钙的食物。

1. 多食用奶类食品

很多家长在孩子生长发育的阶段都喜欢给孩子喝牛奶，认为牛奶可以补钙，进而可以促进孩子骨骼的发育，能够长一个大高个儿。这是非常正确的做法，奶类产品确实是可以起到补钙的效果，也是补钙的最佳选择，因为奶类制品中含有非常丰富的钙，并且也很好吸收，所以补钙我们首推奶类产品。

2. 不能忘记海鲜产品

补钙的第二种食物就是一些海鲜制品，比如说鱼类、贝类都能够起到很好的补钙效果，对于一些居住在海边的人来说是一种补钙的福利，同时经常吃海鲜是非常有好处的。

3. 豆类制品不能少

我们平时生活中吃的豆类食品也具有非常好的补钙作用，比如说很多老年人喜欢喝豆奶粉，这种豆类制品就可以帮助老年人补充体内所需的钙，这样可以防止骨质疏松等症的出现。

4. 蔬菜类是关键

其实蔬菜中的很多种也都可以起到补钙的效果，比如说木耳、金针菇、萝卜、香菇等，在平时做菜的时候可以多吃一些进去，就可以起到很好的补钙作用。

■来源：健康中国、大众养生网等

