

## 钙片怎么吃才健康



随着年龄增长,身体的骨量开始逐渐减少。骨质疏松是中老年人普遍存在的骨科健康问题,但是大家对于如何正确补钙却存在诸多困惑。钙片,到底该怎么选、怎么吃呢?

**问题一:钙片种类繁多,该选哪种?**

一般来说,碳酸钙、柠檬酸钙等有机钙更适合老年人,因为它们更容易被人体吸收。选择含有维生素D的钙片更好,因为维生素D有助于钙的吸收。另外,根据自身情况,老年人可以考虑选择易于吞咽的钙制剂,如液体钙、咀嚼钙等。

**问题二:钙片是不是吃得越多越好?**

钙片可不是吃得越多越好,服用剂量一定要咨询医生或者遵照药品说明书,切勿盲目加量。过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。50岁以上中老年人每天应摄入1000毫克的钙以维持骨骼健康。由于食物中也含有钙,所以钙片的临床用量一般为600~800毫克/天。

**问题三:早上吃好还是晚上吃好?**

餐后或者晚餐后服用钙片,效果更好。很多类型钙片的正常吸收与胃酸分泌有关,在胃酸分泌较多的时候服用,更有利于钙的吸收。餐后或者晚餐后是我们胃酸分泌较多的时候,这个时候更适合服用钙片。相对于一次性服用,分次服用更有利于钙的吸收。

**问题四:钙片太大,吞咽困难怎么办?**

钙片太大,确实难以下咽。对于常见的碳酸钙类钙片,我们可以将其进行分割,掰碎后服用不影响效果。也可以将钙片与食物同服,如米粥、牛奶等容易吞咽的食物,同样不会影响钙片的吸收与疗效。

**问题五:能和食物一起吃吗?**

钙片通常可以与食物同服,但是以下食物例外:草酸含量丰富的食物,如菠菜、苋菜、韭菜等。食物中的草酸盐会与钙结合,形成不溶性的草酸钙,影响钙的吸收。此外,过量的磷也会影响钙的吸收。可乐中的磷含量就很高。咖啡因会促进尿钙排泄,降低钙的吸收率,因此应避免钙片与咖啡、茶等同服。

**问题六:吃钙片需要定期复查吗?**

服用钙片应小心出现血钙异常,因此服用钙片期间应定期到医院复查,通过相应的化验与检查,监测血钙水平与肝肾功能。如果出现血钙或者肝肾功能的异常,应早期干预并及时调整钙片的服用剂量。

补钙要讲究方法,同时也要注意均衡饮食,多运动,多晒太阳,才能保持骨骼健康。

来源:《健康报》文:北京市隆福医院骨科副主任医师 沈建成

## 这些坏习惯毁掉你的牙

在日常生活中,进食方式不当、未掌握正确的刷牙方法、喜欢饮用碳酸饮料或者经常吃酸性食物的现象比比皆是,致使龋齿、牙周疾病在口腔内兴风作浪。其中,牙齿酸蚀症、牙齿楔状缺损等牙病十分常见,却往往容易被人们忽视。

**1 长期喝饮料 小心牙齿酸蚀症**

人的牙齿主要由无机成分构成,以羟基磷灰石为主要成分,其质地非常坚硬,但又十分怕酸。一个人若是长时间大量喝碳酸饮料及食用酸性食物,会使口腔长期处于酸性环境中。天长日久,牙齿外层坚硬的牙釉质就会溶解和遭到破坏,相当于阻挡龋齿的“防护墙”被拆除了。

相比一般龋齿,牙齿酸蚀症更常见于12岁上下的青少年。因为这个年龄段的孩子更喜欢喝碳酸饮料,并且此阶段牙齿尚未发育完全,牙釉质极易受碳酸侵蚀,逐步

产生龋齿、牙面由白变黄等一系列问题。

如何防止牙齿酸蚀症?平时应尽量喝白开水,少喝酸性饮料。若饮用酸性饮料,要注意控制摄入量和饮用频次。摄入酸性饮料时,应尽量避免含在口腔中太久,最好一次喝完而不要分多次饮用,以减少牙齿在酸性环境中的暴露。建议用吸管喝饮料,不给牙齿更多接触酸性物质的机会。

喝完酸性饮料后立即用清水漱口,但不宜马上刷牙。快速用清水漱口可稀释饮料的酸度,清除酸性液体在口腔中的残留。不提倡马上刷牙的原因在于,牙齿表面受酸软化后,容易被过度磨损。

倘若患上了牙齿酸蚀症,可通过涂抹脱敏剂让牙齿不再敏感,以达到缓解的目的。如果牙体受损严重,就需要补牙。伴有牙髓病变者,要进行根管治疗。

**2 拉锯式刷牙 警惕楔状缺损**

刷牙可以清洁口腔,预防蛀牙,但不正确的刷牙方式会损害牙齿。许多人习惯采用“横拉锯”用力刷牙的方法,常常把前牙或双尖牙的唇面磨出豁口,其外形呈“V”状,同时看上去酷似木匠用的楔子,因而称之为楔状缺损或刷牙磨损。

楔状缺损根据程度的不同,通常分为浅形、深形和穿髓形,其中穿髓形程度最重,甚至可引起牙齿横折。被磨损的牙齿由刷牙方式不当造成。一般年龄愈大,楔状缺损愈厉害。

为了更好地清洁牙齿,建议使用刷头较小、刷毛较软的弹性牙刷。具体刷牙方法是,上牙自上而下旋转刷,下牙自下而上旋转刷,前牙的内侧要顺牙缝的方向刷,咬合面前后方向刷。

来源:《学生健康报》文:哈尔滨医科大学附属第一医院口腔科 冯剑桥

## 这几种鱼要少吃

鱼肉中含有多种有益人体健康的营养成分,比如优质蛋白质、丰富的维生素和矿物质以及 $\omega$ -3脂肪酸等。研究发现,适当摄入鱼肉可降低成人全因死亡风险、脑卒中的发病风险,以及中老年人痴呆及认知功能障碍的发病风险。鱼肉虽好,但以下几种鱼大家一定要不吃或少吃。

**高汞鱼** 水银(即汞)可通过自然循环和行业污染进入海水,几乎所有的海鱼都含有微量的汞。汞在人体内有一定的蓄积性,摄入过多对大脑和神经系统有害。

体积过大的鱼类含汞量高,大家一定要谨慎食用。汞含量高的鱼有大耳马鲛鱼、大眼金枪鱼、方头鱼、剑鱼、旗鱼、鲨鱼等。为减少汞的摄入,大家应少吃或不吃以上鱼类。

**咸鱼** 在世界卫生组织国际癌症机构发布的致癌物清单中,中式咸鱼被列为一类致癌物。

咸鱼在制作时会产生大量的

二甲基亚硝酸盐,人体摄入后,一部分二甲基亚硝酸盐会转变为致癌物质二甲基亚硝胺。已有充分的证据证明,吃咸鱼与鼻咽癌的发生率呈正相关。不仅如此,人群调查发现,吃咸鱼与食管癌、胃癌的发生率也呈正相关。

**生鱼片** 如果大家吃海鱼的生鱼片,一定要确保生鱼片的来源可靠,并确定鱼肉经过了严格的处理。海鱼可能会感染寄生虫,符合标准的专业的深度冷冻才能把寄生虫杀死。如果鱼不新鲜,那么也可能存在致病微生物污染的问题。

至于淡水生鱼片,人食用后可能会感染肝吸虫。肝吸虫主要寄生在人的肝脏并引起肝损伤,可致肝区隐痛、肝脏肿大、腹痛、腹泻等症状,严重时可致肝硬化甚至死亡。大家千万不要为了口感或者新鲜度而冒险食用淡水生鱼片。充分的加热可以将鱼肉中的致病生物杀灭,所以吃熟的鱼更安全。

**炸鱼** 鱼最“怕”高温油炸,因

为高温会破坏蛋白质和有益的脂肪,使营养大大流失。不仅如此,蛋白质在超过200摄氏度时还会产生致癌物——多环芳烃。长期大量采用高温油炸的烹饪方式,会增加人们的患病风险。

如果您实在想炸鱼,可以在鱼表面包裹一些糊状物,吃的时候去掉外层,只吃鱼肉。如果喜欢吃烤鱼,可以用铝箔纸将鱼包裹好再烤,以保护鱼肉中的营养,减少有害物质的生成。在食用炸鱼或烤鱼时,您可以搭配一些香辛料以及新鲜的蔬菜水果,以减少有害物质对人体的影响。

**小贴士:** 鱼的最佳烹饪方法是清蒸。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,一般成人每周宜吃水产品2次或300~500克。如果您不想吃海鱼,可以用河鲈鱼、河鳊、鲢鱼等替代海鱼。

来源:《老年健康报》文:中国医学科学院北京协和医院临床营养科 于康

