

中国有句老话叫“吃啥补啥”，以形补形，如果想补钙那就喝骨头汤；如果不幸骨折，也要喝骨头汤。生活中或看电视时我们也时常看到这样的场景：骨折受伤的病人住院，排骨、骨头汤、钙类营养品等“优待”是少不了的，这种做法在他们看来可以帮助骨折病人补充钙质，尽快愈合断骨部位。不过近期就有网友较真说了：喝骨头汤根本不能补钙！此话当真？专家的分析告诉我们：此话当真！因为骨头汤里的钙含量微乎其微，根本起不到补钙的作用，喝多了反而会导致脂肪肝、肥胖、高血脂、高尿酸等问题。“真要补钙，吃好三餐就能补充近400毫克的钙；再加上牛奶、酸奶的补充，可以满足人体需要的钙含量。”郑州晚报记者 李鹏云

想补钙就喝骨头汤？No！ 专家称：母乳和酸奶中的钙最易被人体吸收

指导专家：郑州市中医院副院长、营养科科长薛玉珠 郑州大学附属郑州市中心医院骨科主任朱智



资料图片

1 骨头汤成分多是水，真正营养在肉里

对于骨折受伤病人住院喝骨头汤补钙的方法，郑州市中医院副院长、营养科科长薛玉珠说：“事实上这是人们认识上的一个误区，骨折不是骨质疏松，骨折病人并不缺钙。当然，即使是骨质疏松也不能乱补钙。并且，增加钙的摄入量并不能加速断骨的愈合。”薛玉珠说：“我从来不建议大家靠

喝汤来补充营养，因为汤里绝大部分都是水，真正的营养成分大多还在肉上，汤水中虽然也有一些矿物质、溶于水的维生素等，但是这些有益成分不是量太少就是被完全破坏了。年龄大、体质虚弱的人喝了不能起到滋补的功效，而对于‘营养过剩’的年轻人来说，多喝又无益。”

2 喝骨头汤补钙，一天需喝几十升

薛玉珠举例说，国外曾有一项研究，用经过3次蒸馏的水熬制的骨头汤，钙浓度往往都在2毫克/100毫升，与肉汤没什么区别。之所以如此，是因为虽然骨头里有大量的钙，但是以磷酸盐形式存在，很难溶于水，不管用多少骨头炖汤或炖多长的时间，都不能增加骨头汤的含钙量。除非将骨头一直熬成骨头渣，连渣一起摄入，但实

际上，不会有谁熬汤一直将骨头熬成骨头渣。

所以，按照中国营养学会推荐每日钙摄入量800毫克，换算成骨头汤的话至少得喝几十升，这样的“海量”，相信没几个人能够做到。“真要补钙，吃好三餐就能补充近400毫克的钙，再加上牛奶、酸奶的补充，可以满足人体需要的钙含量。”薛玉珠说。

3 母乳钙、酸奶钙，最易被人体吸收

事实虽如此，但“补钙”的话题还是常被人们记挂。钙在身体中有啥作用？人体需不需补钙？补多少？多数人并不知道。

郑州大学附属郑州市中心医院骨科主任朱智说：“正常人体内钙的含量为1200~1400克，其中99%存在于骨骼和牙齿之中，是人体的坚强支柱。其余1%分布在血液、细胞间液及软组织中。”

钙除了是骨骼发育的基本原料，直接影响身高外，在体内还具有其他重要的生理功能，如能促进体内某些酶的活动，调节酶的活性作用；参与

神经、肌肉的活动、调节激素的分泌；而血液的凝固、肌肉的收缩等，也都需要钙。

正常人体对钙的需求可以在食物中获取。但钙在体内的吸收过程受很多因素的影响，如饮食的成分、体内钙及维生素D的状态、钙镁的比值、生理状态(包括生长、孕期、哺乳、性别、年龄)等。因此，在生活中更应注意避免一些干扰钙吸收的因素。

薛玉珠说，相对而言，母乳中的钙最易被吸收；其次是酸奶和牛奶，因为酸奶中的乳酸菌较多，而乳酸钙易被人体吸收。

■专家支招

“全民补钙”有办法



母乳宝宝

一般不需补钙，可以适当补充鱼肝油，其中的维生素A及维生素D可以帮助婴儿吸收钙，不过要在医生的指导下服用。



3~10岁儿童

每日需要钙600~800毫克。这一阶段的孩子可以每天通过摄入250~500克奶类、户外活动不少于1小时、平时多吃其他钙及蛋白质丰富的食物(如虾皮、鸡蛋、芝麻、海产品及豆类)等，获取钙。



青少年

最好食补，生活中多吃些含钙高的食物。



孕妇

每天需摄入1000~1500毫克的钙，应有选择地多吃些含钙丰富的食物，如雪里红、紫菜、奶类、虾皮及芝麻酱等，并适当吃些富含维生素D的食物，如蛋黄、动物肝等。缺钙严重，可在医生的指导下服用补钙产品。



老人

通过吃钙片补钙。但朱智提醒说，人体最大可耐受的钙是2000mg。超过这个量，过多的钙质沉积在肾脏等器官，可能会造成结石。因此，钙要适当补，多补无益。

■焦点问答

Q 吃牛肉有利于骨骼？

A 不少人多相信欧美人骨骼强壮是因为爱吃牛肉。事实上，很多吃牛肉的人，正是钙缺乏相当严重的人。这是因为牛肉本身含钙极低(所有的肉都是这样)。

同时，肉里面含有大量的“成酸性元素”，主要是磷、硫和氯。它们让血液趋向酸性，身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素，因而增加体内钙元素的流失，减少钙的吸收。所以，补钙的中老年人应当适当控制肉类的摄入量，不论是红肉还是白肉。

Q 吃蔬菜与骨骼健康无关

A 不少人在热爱肉类食物的同时，却很少注意补充蔬菜。很多人以为蔬菜里面只有些膳食纤维和维生素，与骨骼健康无关。实际上，蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素，可帮助维持酸碱平衡，减少钙从尿液中流失。

绿叶蔬菜更是钙的中等来源，如小油菜、木耳菜、小白菜、芥蓝、芹菜等，每100克所含有的钙都在100毫克以上，是不可忽视的补钙蔬菜。近年来的研究证实，绿叶蔬菜中的维生素K是骨钙素的形成要素，而骨钙素对钙沉积入骨骼也起非常关键的作用。

Q 豆浆是高钙食品

A 薛玉珠经常劝告身边的人，喝豆浆根本替代不了喝牛奶。虽然在很多方面，豆浆是一种非常优秀的食品，但从钙含量上来说，它却远远比不上牛奶。

这是因为，大豆钙含量虽然不算太低，但加几杯水磨成豆浆之后，含量就稀释得很低。喝一杯豆浆，不过是吃几十粒豆子而已，其中的钙很少。而豆浆对骨骼的真正好处在于它可以提供植物雌激素，减少更年期妇女的钙流失。

Q 干海带可以补钙

A 都说海带里面的钙很多，但只限于干海带。可是干海带谁能大量吃呢？一旦吸了水，钙含量就不算多了。而且，海带里面的海藻胶等可溶性膳食纤维会妨碍钙的吸收，因为它们可以和钙形成牢固的复合物，裹挟着钙一起“穿肠而过”。但海带也不是毫无益处，它是典型的成碱性食品，经常食用，对减少体内钙的流失也有一定帮助。