

## 春季是补钙黄金期,不同年龄段应该怎么补?

一年之计在于春,一年当中春季是补钙的黄金季节,人体的新陈代谢变得旺盛,天气好,阳光好,这个时候补钙最容易吸收。

山西省中医院体检中心林晓燕医生表示,人一到中年各种骨骼问题开始出现,这些问题大多都是骨密度下降所致,我们如何避免这些问题的发生?就要趁着我们年轻的时候,就开始对钙进行储备。有研究表明,骨密度的储备是从22岁到35岁,35岁达到黄金高峰期,这个时候存的多,我们老年的时候才有的用,中年时候存的少,骨质疏松就来的早。

身体不同部位缺钙会有不同的表现

大脑缺钙:神经不稳定,做梦,易醒,磨牙,睡眠质量差。孩子易惊,睡中后脑勺出汗,咬嘴唇,易哭,枕秃,尿床,个矮。

牙齿缺钙:塞牙,牙齿稀疏。

心脏缺钙:心律失常,心慌,心悸。

气管缺钙:痉挛导致干咳无痰。

骨头缺钙:腰酸背痛关节痛骨头痛,骨刺,怕风,关节响声,变矮。孩子个矮,X腿,O型腿。

手缺钙:不运动,不热,手心也出汗。

肠子缺钙:维生素够也照样便秘,肚子胀。

子宫缺钙:痛经。

肌肉缺钙:抽筋。

中小动脉缺钙:血管痉挛引起高血压。

不同的年龄段该如何进行正确的补钙呢?

1岁以内婴幼儿的一些生理现象,比如枕秃,哭闹,出牙晚,肋骨外翻等等都属于正常的生理现象,但是要注意维生素D的补充,过度的钙负荷反而对孩子不利。

宝宝半岁之前每天需要200毫克的钙,母乳或者配方奶里的钙都够,补充维生素D就好,不用额外补钙;

宝宝半岁到1岁,每天需要400毫克的钙,奶粉喂养的宝宝奶量大于400毫升就不会缺钙,母乳喂养的宝宝,多吃富含钙的辅食,补足维生素D一般也不会缺钙;

孩子1到3岁,每天需要600毫克的钙,已经接近成人800毫克的量,饭量不大,好在这个阶段的孩子还是以喝奶为主,我们通过饮食还是能够摄入足够的钙,一是喝奶,二是低钠的奶酪棒;

3到7岁的学龄前期,孩子的钙需求量直线上升,市售的纯牛奶每天2包,足矣,若是不喝奶的孩子,或者乳糖不耐受的孩子,可以选择酸奶或者舒化奶,若酸奶也不喝,单纯依靠饮食中的豆制品,海产品,坚果来补钙的,是很难补上来的,这时就应该额外补充钙片了,每天200—300毫克的钙补充基本就够了;

孩子7到18岁,处于快速生长期,每天需要1000毫克左右的钙,此时对钙的需求自然很高,牛奶,每天摄入2—3袋即可,各种深绿色蔬菜,坚果,海产品,只要孩子愿意吃可以多吃一些这样的高钙含量的食物,若是不喝奶,可以补充有机钙,比如牛乳钙、柠檬酸钙等,此外还要多增加孩子的户外运动,多晒太阳,晒不到太阳要补充维生素D,同时要注意低盐饮食。

成年人每天的钙推荐摄入量是800毫克。

50岁以上的人群,也就是骨质疏松的高危人群,钙需求量是每天1000毫克。

孕妇在怀孕的中晚期以及哺乳期的女性,由于需要承担孩子的钙需求量,每日所

需钙量是每天1000—1200毫克。

光有足够钙的摄入,没有阳光照射,长期在室内工作的人群以及老年人,维生素D活化的成分就很少,钙同样不能被人体吸收,所以晒太阳是非常重要的,尤其是老年人。

钙是如何换算的呢?

第一,钙片中的钙,含量要看元素钙的含量,比如1片碳酸钙是750毫克,但能提供300毫克元素钙;

第二,牛奶当中的换算,可以粗略的换算为1毫升牛奶提供1毫克钙;

第三,很多绿叶蔬菜中也含钙,100克的蔬菜含量钙约为100—200毫克钙;

第四,豆制品以豆腐为例,100克豆腐含钙量在150—160毫克,那么根据我们身体对钙的需求量来有效的进行补钙,预防骨质疏松。

大家get到了有关钙的小知识了吗,想知道自己缺不缺钙,那就先去做一个骨密度测试吧,然后在生活上正确的摄入钙,让我们从娃娃抓起,拥有一个健康结实的身,去迎接未来的挑战!

## 让你变“黄”的罪魁祸首,几乎每天都在吃?

囤积了整个冬天的能量,身上的脂肪也不负众望,誓要撑破衣服“凸”显,自己的江湖地位。于是,有人早早将减肥计划提上日程:家住汉口的王女士为了减肥,除了运动,一日三餐外加宵夜全用红薯、玉米、南瓜等粗粮替代主食,饿的时候就吃个番茄。坚持20多天体重降了不少,但王女士也发现自己的脸越来越“黄”,还被同事戏称为“小黄人”。

莫不是减脂餐吃出问题了吗?王女士来到武汉市中心医院皮肤科,经过检查后发现各项查血指标正常。然而,她是由于长期吃了大量富含胡萝卜素的食物,胡萝卜素经血液进入循环系统传遍全身,沉积在皮肤内,最终出现皮肤发黄的现象。这种现象在医学上被称为“胡萝卜素血症”,也叫“橘黄症”。

武汉市中心医院皮肤科主任高英表示,胡萝卜素属于天然色素中的一种,在人体内可转化维生素A,帮助预防心血管疾病和骨质疏松、保护眼睛等。由于人体无法合成胡萝卜素,我们主要通过食物获取。王女士属于典型的过量摄入,超过自身代谢能力,如果将人体比作一辆大巴车,一次只能运载50个胡萝卜素宝宝参加维生素A转换,上不了车的,就只能堆积在原地。

哪些食物胡萝卜素含量较高?



减脂餐中登场率最高的像红薯、番茄、南瓜、胡萝卜等黄色、橙色蔬菜,菠菜、西蓝花等绿叶蔬菜都含有丰富的胡萝卜素。如果再搭配点橙子、橘子等,妥妥的胡萝卜素豪华套餐。

哪些人更容易变“黄”?

由于胡萝卜素具有脂溶性高的特点,在经过循环到达表皮时,会与表皮亲脂蛋白结合。除了减脂人群,高脂血症、糖尿病、肾病综合征等患者更容易变“黄”,要注意避免长期过量摄入胡萝卜素含量高的食物。

皮肤变黄会影响健康?

会。长期大量食用胡萝卜素可能会伴有疲倦、体重下降、肝大、低血压、月经减少或闭经等症状。最关键的是,人家白里透红,你黄里泛黑,咋出门?

敷面膜能褪“黄”吗?

不能。有些心急的集美为了快速退黄,一天敷个几张面膜。这种做法是不对滴,前面说到了胡萝卜素属于脂溶性维生素,面膜中能让其溶解的成分含量真的微乎其微!

变身小黄人要多喝水

一般调整食谱,过个几周皮肤颜色就会慢慢恢复,不需要特殊治疗。想要快速褪黄,真正有用的,还是得多喝水,专家推荐每日饮用量2000—3000毫升,可促进体内胡萝卜素排泄。

出现这种黄,要警惕

持续大量摄入胡萝卜素,通常在2—4周后会出现皮肤发黄,角质层厚的手掌、脚掌,皮脂腺和汗腺丰富的部位如鼻唇沟、额部、面颊、耳后,指关节处,都是常见的变黄部位。如果观察到眼睛(巩膜)、口腔(黏膜)明显变黄时,要当心是否由肝胆系统疾病所致的黄疸,例如药物性肝损伤,情况严重时危及生命。如果停止食用高胡萝卜素食物,皮肤仍未褪黄甚至加重时,请及时前往医院就诊,切勿自行在家中服用“美白丸”“vc片”等产品,以免延误病情。

## 春季养肝正当时,哪些食物对肝脏好?看看专家怎么说

俗话说得好,养肝就是养命,肝不好,未老先倒。肝脏是我们人体内最重要的脏器之一,也是人体最强大功能最多的器官之一,肝脏不好的人身体肯定也不好,因此养肝是养生的关键内容。

中医上人体脏器和季节是一一对应的,春天对应的就是肝脏,所以从中医角度看,当下是养肝的最佳时机,那么哪些食物是养肝护肝的法宝呢?

春季养肝,食物有哪些?

春季养肝,主要应该吃一些甘味及温补的食物,中医上称之为“省酸增甘”,这是养肝的基本法则。因为春天肝气最足,肝火最旺,酸性食物会导致肝气过旺而损伤脾胃,甘甜温补的食物最佳。

第一种:绿色蔬菜

绿色蔬菜如山葵、菠菜、韭菜等,具有较好养肝功效。

研究表明,山葵中的抗菌物质异硫氰酸酯,有助于消除大肠杆菌、葡萄球菌等细菌的传播和危害,专家表示,有了这种活性成分,山葵也是一种很好的肝脏食物,有助于预防肝脏感染性疾病,从而具有辅助保肝功效。

菠菜具有养阴燥湿,舒肝养血的功效,对于肝气郁结导致的胃病效果很好,利五脏通血脉,对高血压、头晕目眩和贫血也有一定效果,因菠菜中含有草酸,易影响人体对钙的吸收,因此烹饪菠菜时先焯水后料理。

李时珍曾说韭菜乃肝之菜,可见韭菜对养肝护肝有很大的效果,中医认为春季吃韭菜可驱阴散寒,韭菜含有的挥发性精油能散发出一种独特的辛香味,有助于疏解肝气,

增进食欲。

第二种:咖啡

大家很容易在春天的时候出现疲惫的情况。这个时候有些人可能会饮用咖啡,但其实咖啡本身对肝脏也是有益的,研究表明:特别是对于那些日常经常喝酒或者是饮食方面不太健康的人们而言,通过适量的饮用咖啡,反而会降低人们体内出现肝癌的风险,因为咖啡中含有一些物质可以帮助人们减轻肝脏疾病的进程。

第三种:鳄梨

鳄梨富含谷胱甘肽、维生素C和E,它们的作用类似于抗氧化剂,可以中和自由基并保护肝细胞免受损害。不仅如此,这种水果还可以帮助清除肝脏中的毒素,对抗炎症,调节体内的胆固醇水平,因此常吃鳄梨对肝脏也很有好处。

第四种:肥鱼

肥鱼是一种肝脏健康的食物,是很好的肉类替代品。鱼对肝脏也有很多好处,尤其是富含脂肪的鱼。典型的主要脂肪鱼群是鲑鱼。这种鱼有助于降低BMI,富含欧米茄3脂肪酸,因此对心血管系统和大脑都有好处。不仅如此,如果每周食用2次以上的肥鱼,就会很好地降低血脂。

第五种:复合碳水化合物食物

与简单碳水化合物相比,复合碳水化合物更好,因为它们的代谢速度较慢,并且具有防止胰岛素变化的能力——胰岛素是一种参与蛋白质生产和糖代谢的激素。特别是,未精制的碳水化合物还含有锌,即B族维生素,它们是肝脏功能和代谢活动所必需的。



想要选择复杂的碳水化合物食物,很简单,大家只需要吃全谷物如:糙米、燕麦、玉米、全麦面粉制品等,就可以了。

基本上,生的和加工较少的食物被认为是肝脏食物组。然而,并不是所有人都对这个食物组有完整的了解。因此,最好咨询营养师,以获得良好的肝脏功能饮食。

第六种:葡萄柚

葡萄柚是一种相当常见和熟悉的水果,不仅富含维生素C,有助于增强免疫系统。葡萄柚也被认为是肝脏有益的食物之一,因为它含有抗氧化剂柚皮素和柚皮素,有助

于自然保护肝脏。

对于那些经常饮酒的人来说,他们应该每天与这种水果交朋友。葡萄柚中的柚皮苷被认为可以帮助肝脏消除和抵消酒精对肝脏的负面影响。此外,柚子中的柚皮素具有增强酶的作用,帮助燃烧和分解脂肪,防止脂肪在肝脏中堆积。每天喝一小杯250ml的纯西柚汁,就能知道什么对肝脏有好处。

春季来临,万物复苏,人们在工作之余适当运动,保持良好的心态,平衡饮食,多食用养肝护肝的食物,为自己的健康保驾护航。