

# 骨骼健康不可或缺的12类营养,看看你吃够了吗?



提到骨骼的营养健康,很多人可能只知道钙和维生素D,但健壮骨骼需要的营养其实远远不止它俩。这里列举骨骼健康需要的12类营养元素,告诉您吃什么,吃多少,助您吃出强壮骨骼。

## 一、钙质

钙是人体骨骼的重要组成部分,充足的钙可以减缓骨丢失,维护骨健康。成人每日钙推荐摄入量为800毫克,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000~1200毫克。日常补钙的最佳途径是通过饮食,含钙多的食物包括以下几类:

### 1. 乳制品

建议每天至少喝300毫升牛奶。如果乳糖不耐受(喝牛奶腹胀腹泻)可选择无乳糖牛奶或者酸奶,奶酪。

### 2. 深绿叶蔬菜

深绿叶蔬菜富含钙质和维生素K,是补钙佳品之一,建议每天吃够300~500克(约炒熟的蔬菜两盘)深绿色蔬菜,如菠菜、芥蓝、生菜、卷心菜、西蓝花等。

### 3. 豆制品

豆腐、豆腐丝、豆腐干等豆制品用含钙凝固剂加工,是钙的良好来源,可适量进食。而豆浆、豆汁、内酯豆腐等含钙量比较低。

### 4. 海鲜贝类

鱼虾贝类等也是常见的补钙食品,特别是贝类。每100克的鱼类含钙量大约在50~150毫克,每100克贝类大约含钙200毫克左右。

### 5. 芝麻酱

芝麻或芝麻酱的含钙量都非常高。100克芝麻酱的含钙量是170毫克,但芝麻含脂肪多,不宜每天多吃。偶尔吃芝麻酱拌面、拌凉菜、配火锅等,补钙效果还是不错的。

## 二、维生素D

维生素D能促进肠内钙的吸收和骨的钙化,改善肌肉功能,利于骨骼健康。中国营养学会推荐我国成人维生素D摄入量为400IU/d,65岁以上推荐摄入量为600IU/d。

晒太阳是增加维生素D摄入的主要途径,如果阳光照射不足,很容易出现维生素D缺乏或不足。如何晒太阳补充维生素D?戳这里看:晒太阳能补充维生素D,如何晒?晒多久?在无法暴露四肢晒太阳皮肤的季节,可以适当多吃些富含维生素D的食物,如:三文鱼、鱼肝油、香菇等。必要时需要遵医嘱适当服用维生素D补充剂。

## 三、优质蛋白

适量蛋白质摄入有助于维持骨骼和肌肉功能,有利于促进膳食钙的吸收,降低骨质疏松性骨折后并发症的风险。《原发性骨质疏松症患者的营养和运动管理专家共识》建议,每人每日摄入蛋白质0.8~1.0克/千克。

但蛋白质摄入过多会增加钙的流失,因此避免摄入过多蛋白质。推荐每天摄入鱼40~75克(约掌心大小的鱼块),畜禽肉40~75克(约掌心大小的肉块),蛋类40~50克(1个鸡蛋,不弃蛋黄),每天保证奶及奶制品摄入,液态奶300克(约300毫升)为宜。经常吃些豆制品,适量吃坚果。

## 四、维生素K

维生素K是一种对骨健康重要的维生素,它可以使钙沉积在骨骼中,将钙锁在“骨基质”中,促进骨代谢生长,增加骨密度。中国营养学会推荐成人维生素K的适宜摄入量为80μg/d。

富含维生素K的食物包括菠菜、羽衣甘蓝、西兰花、卷心莴苣,纳豆、奶酪中含量也较高,指南建议每天保证深绿叶蔬菜的摄入量,

占每日蔬菜量的1/2,以满足维生素K摄入量。

## 五、维生素C

维生素C在促进胶原蛋白合成、骨基质发育、软骨细胞和成骨细胞分化、限制骨吸收方面起重要作用,中国营养学会推荐成人每天维生素C摄入量应达到200毫克以预防各种慢性疾病。可以适当使用维生素C补充剂,但每日总摄入量不可超过2000毫克。

富含维生素C的食物包括新鲜水果和蔬菜,如橘子、柠檬、猕猴桃、新枣、酸枣、绿叶蔬菜、青椒、番茄、大白菜等。

## 六、维生素E

维生素E通过抗氧化、抗炎症和免疫调节等机制影响骨代谢,促进成骨和抑制破骨。植物油为其最好来源。中国营养学会推荐成年人膳食维生素E的适宜摄入量为14mg/d。

## 七、维生素A

维生素A参与维持骨骼正常生长发育和机体多种生理功能。但其过量可促进骨吸收,导致骨量丢失,骨密度降低,骨折风险增加;而缺乏同样会对骨骼产生不利影响。

推荐摄入量男性为800μg RE/天,女性为700μg RE/天。其主要来源于海水鱼和哺乳动物的肝脏和蛋黄,以及含有β-胡萝卜素和其他胡萝卜素的蔬菜和水果,如胡萝卜。推荐摄入蔬菜水果来源的β-胡萝卜素来补充维生素A,更有利于骨骼。

## 八、镁

镁对于维持体内钙和钾的稳态都是必需的。成年人镁推荐摄入量330毫克/天,65岁以上老年人镁推荐摄入量为320毫克/天。

富含镁的食物包括麦麸、藜麦、绿豆、菠菜、苋菜、坚果、黑巧克力、香蕉等。

## 九、硅

硅主要参与骨质的钙化过程,促使骨骼、软骨和结缔组织的正常生长,维护骨骼的生长发育。硅缺乏时,有可能导致骨骼生长缓慢、异常,严重者可出现骨质疏松症、佝偻病、侏儒症等。

每天人体的需要量可能为2~5毫克。但膳食中大部分硅不易被吸收,因此推荐摄入量每天约为5~10毫克。茭白、竹笋、芒果、甜瓜、苹果、橙子、李子、樱桃、葡萄等蔬菜水果和各类谷物,都富含硅元素。

## 十、磷

因其食物含量丰富,通常很难出现磷摄入不足。只有在严重营养摄入不足的状态下,才可能因磷摄入过少而出现骨矿化受损,引起佝偻病或骨软化症。

人体内约85%的磷存在于骨骼中。磷酸盐在大多数食品中都很丰富,如禽肉类、鸡蛋,特别是在加工食品和苏打水中。

## 十一、鞣花酸

鞣花酸是植物组织中的一种天然多酚组分,对骨代谢有保护作用。其广泛存在于各种软果,如蓝莓、树莓、草莓、葡萄及各种坚果等。

## 十二、黄酮类化合物

黄酮类化合物是“天然的植物雌激素”,有助于减少骨质流失。其广泛存在于植物中的脂溶性多酚类化合物,以大豆中的含量最多,其他还包括柑橘类水果、黄瓜、茶等。

《中国居民膳食指南》建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,以满足人体所需的全部营养素。只有吃得丰富,吃得营养,我们的骨骼和身体才能得到真正的健康保障。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲  
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價  
營業時間:9:30am -8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate  
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠  
10% off on purchases above \$100

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

貴妃雞  
北京鴨  
XO 生蠔蚌  
香脆魚片  
金沙龍蝦  
特色黑椒牛柳  
金條魚球

# 蓮花園 Lotus Garden

電話:703-255-9888  
傳真:703-255-5188  
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陝西刀削面美味正宗