

2013年4月16日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:陈艳 校对:张晗

趁着春天多补钙



什么样的骨头最健康?南京鼓楼医院骨科主任林华教授告诉记者,强而韧的骨骼才最好。作为中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病委员会副主任委员,林华无论从体态还是思维上,都看不出他已年过五旬。从小练舞蹈的他,对自己平日预防骨质疏松的经验如数家珍。

咖啡加奶补充钙

“我很喜欢喝咖啡,基本上每天喝一杯,有时还会喝两杯。”林华指着手中的咖啡告诉记者,但很多研究认为,咖啡中的咖啡因有利尿作用,会增加尿液中钙质的排泄,以及促进小肠中钙质的分泌,钙流失量是和咖啡因的摄入量成正比的。为了弥补这个缺点,我每次喝咖啡不加糖,但一定要加奶。牛奶中含有丰富的钙质,200毫升的全脂牛奶,钙含量约为236毫克,200毫升的脱脂牛奶,钙含量约为244毫克。

每天晒 20 分钟太阳

众所周知,晒太阳能补充充足的钙质,预防骨质疏松。维生素 D3 占人体维生素 D 含量的 90% 以上,维生素 D3 的生成主要依赖皮肤接受阳光紫外线的照射,而晒太阳对维生素 D 的生成转化及钙质吸收,起到非常关键的作用。我常跟家人说,每天至少要晒 20 分钟太阳才有效,而且晒太阳不能坐在屋里,隔着玻璃晒,应该拉开窗帘打开窗户,或者出门在花园里直接晒。而且,女士们常抹防晒霜,打遮阳伞,都会影响晒太阳的效果。“防晒霜 SPF 值超过 10,这太阳你就白晒了。遮阳伞也基本阻断了体内维生素 D 的形成,影响钙的吸收。”

补钙跟着季节走

林华自己坚持 20 年服用钙片,且补钙跟着季节走。比如在冬季,穿得多、运动少、天冷地滑,出门容易跌倒。林华说:“冬季建议老人选择‘室内运动’和‘床上运动’。”何为床上运动呢?就是平躺在床上举腿,每只腿举高 300 下,再每只腿屈膝 500 下,这个运动量比爬坡上楼还有用。“不但完成了日常运动量,还没有跌倒骨折的风险。”

春季增加运动量

“春天是狂补钙元素的季节,要把冬天所有耗尽的都补进来。”林华指出,春天要增加运动量,从而获得最大的骨强度。骨骼需要适度的机械负荷,它主要来自肌肉的收缩以及地心引力。负重运动如步行、跑步能起到提高骨强度的作用,非负重运动如游泳和骑自行车,效果没有负重运动那么好,仅可改善肌肉强度。林华说,春天他喜欢多吃含钙高的食物,如大豆、豆苗、小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜、苜蓿类植物等,这些都是不可忽视的补钙蔬菜。

(据《生命时报》)

金伯利钻石 KIMBERLITE DIAMOND

3重惊喜“感恩回馈”

1997--2013
16 周年庆

惊喜1: 购3000元首饰送800元现金
 惊喜2: 购3000元首饰送888元豪华大礼
 惊喜3: 购3000元首饰积30分=150元

寻找老顾客: 请2012年4月21日购买3000元以上钻石首饰的老顾客

携带票据在今年店庆的当天免费领取888元豪华大礼一份.....

活动时间: 4月13日--4月21日

旗舰店地址: 中山北路(市公安局)对面 电话: 6235167

和美专柜: 西亚和美广场一楼

电话: 133 8376 2511