

2013年12月17日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:郑虹 校对:臧华

美国「网络医学博士」网站最新总结

你不知道的钙秘密

钙,是中国人最容易缺的营养素之一。而补钙,是每个人都关心的问题。近日,美国“网络医学博士”网站刊登了一份钙知识的考卷,考考你是否了解钙,懂得科学补钙。

1. 可以从蔬菜中获取钙吗?

答案:可以。我们都知道多喝牛奶能补钙,奶制品确实富含钙。但是许多绿叶菜,比如甘蓝菜、卷心菜、芥菜等也有不少的钙。鱼类罐头,因为把鱼的骨头炖得软烂了,因此也能补钙,比如三文鱼罐头和沙丁鱼罐头。如果没有摄入足够的钙,你患骨质疏松的风险就会大大增加。

2. 子宫里的宝宝会夺走妈妈身体里的钙吗?

答案:是的。随着胎儿在子宫中逐渐长大,他们需要大量的钙来建造骨骼。尤其是孕后期三个月的胎儿需要更多的钙。如果孕妇没有摄入足量的钙,胎儿就会从她的骨骼中获取钙。因此,孕妇和乳母需要吃大量富含钙的食物,也可以在医生的指导下服用钙补充剂。不过有个好消息是,在孕期和哺乳期损失的骨质,通常在之后能补回来。

3. 减少钙摄入,能预防肾结石吗?

答案:不能。虽然许多肾结石由草酸钙构成,但食物中的钙并不是造成肾结石的原因。不过,服用大量的钙补充剂会增加肾结石的风险。因此,预防肾结石,应补充适量的钙,不要太多,也不能太少。

4. 什么食物中的钙最多? 低脂奶、全脂奶还是酸奶?

答案:酸奶。酸奶比牛奶略胜一筹。一杯8盎司(约227克)的酸奶能提供一日所需钙质的三分之一。强化钙的橘子汁、豆奶等同样也是钙质的好来源。在喝强化钙的饮品时,不要忘记先摇晃一下瓶子,因为钙质通常会沉在瓶底。

5. 谁需要的钙最多? 4岁—8岁的孩子, 10岁—20岁的青少年, 还是50岁以上的老人?

答案:青少年。10岁—20岁的青少年骨骼发育非常快,他们需要大量的钙,每天至少应该摄入1300毫克。他们可以通过每天2杯牛奶、1杯钙强化橘子汁(或者一杯高钙豆奶)、一杯酸奶来达到。成年人一般需要的钙比较少,为每天最少1000毫克。(中国的成年人钙摄入量为最低每天800毫克。)

6. 人每天都会丢失身体里的钙吗?

答案:对的。钙是人体中最重要的矿物质之一,大部分都储存在骨骼和牙齿中。但是人每天都会通过皮肤代谢、流汗、掉头发等来损失身体中的钙。人体不能自己产生钙,所以需要从食物或补充剂中来获取足量的钙。

7. 钙在你的身体里有什么作用? 强壮骨骼, 还是保护免疫系统?

答案:强壮骨骼。人体需要钙来建造骨骼,并保持骨骼健康。钙还有其他的生理功能,如人体的肌肉运动、神经信号传递等。钙同样还有助于血液运输、帮助释放激素和蛋白质。

8. 什么能帮助身体吸收钙? 钾、维生素C 还是维生素D?

答案:维生素D。它和钙是好搭档。如果没有维生素D,身体就无法吸收钙。多晒太阳是补充维生素D的重要途径。多脂鱼,比如野生金枪鱼、三文鱼中都富含维生素D。很多人需要服用维生素D补充剂,具体请咨询医生。

9. 每天都要随餐服用钙剂吗?

答案:错。不是所有的钙补充剂都需要随餐服用。最普通的钙剂类型是碳酸钙和柠檬酸钙。碳酸钙价钱便宜,和食物一起服用效果更好。柠檬酸钙更贵,但是不用和食物一起服用。

10. 服用的钙剂量越大,吸收得就越多吗?

答案:错。大量服用钙补充剂并没有任何好处。每次服用500毫克的钙,吸收率会最高。(刘昂)



配料表只有“燕麦” 煮着吃营养更好

越黏的燕麦越保健

很多人爱买燕麦吃,但市面上的燕麦类产品太多,比如需要煮制的燕麦、即食燕麦、燕麦片、营养麦片、燕麦米、燕麦面条、燕麦冲调粉等。怎样选购这些燕麦产品呢?

国家燕麦荞麦产业技术体系功能成分与深加工的岗位科学家、中国农业大学食品科学与营养工程学院李再贵教授在接受《生命时报》采访时指出,消费者在购买和食用燕麦产品时,应注意以下几个方面:

1. 阅读配料表,识别真假燕麦片。燕麦产品的营养价值与其中燕麦的含量直接相关,比如100%纯天然燕麦就比添加了其他配料的速溶产品好。选购时要仔细阅读产品配料表,纯天然燕麦产品的配料表中只有“燕麦”,而营养差一些的产品配料表中还有“植脂末”“白砂糖”“麦芽糊精”“食品添加剂”等成分。

2. 尽可能煮着吃,煮的比冲的好。燕麦最受推崇的保健成分是β-葡聚糖,它是水溶性纤维,具有降血脂、降血糖、饱腹感强的特点。燕麦中的β-葡聚糖只有溶解出来才能发挥作用,因此,建议燕麦片尽可能煮着吃,即使只煮3分钟,也会大幅增加β-葡聚糖溶出,而直接冲调的燕麦片,其β-葡聚糖溶出就相对有限。

3. 越黏的燕麦越好。煮制过程中,燕麦粥会变得越来越黏稠,这种黏性来自于其保健成分——β-葡聚糖。李再贵教授指出,燕麦的β-葡聚糖含量与其品种、加工工艺、食用方法等多方面的因素有关,而β-葡聚糖含量越高,黏性越大,则保健效果越好,口感也越滑爽。另外,李再贵提醒消费者,许多进口燕麦在营养上其实不如国产燕麦。

(赵建京)

