

# 补钙有讲究 睡前补最佳



在人的的一生中,“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头儿”:一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入需求较大;另一个是老年期,因钙流失明显增多,故需要在外源性补充更多的钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期,一个人担负着“两个人”的营养重任,需要额外添加钙的摄入。

此外,对于因各种疾病导致的钙质吸收不良或排出增多的患者,如胃肠道疾病、糖尿病等,也应给予钙剂补充,同时积极治疗原发疾病。

### 最佳的补钙时机是睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天

中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的三餐饮食中,人体可以摄入 400 毫克~500 毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨髓。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜间分泌各有

不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨髓的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

### 记住补钙时要多喝水

很多医生在交付患者钙制剂时,经常嘱咐患者要多喝水。

众所周知,钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。因此,补钙的人应多喝水,水是钙的“最佳搭档”。(于康)

## 一根玉米须二两金!

玉米,大家都知道有很高的营养价值,殊不知玉米里还藏有一宝,但通常被大家扔掉,它就是玉米须!

在中药里,玉米须又称“龙须”,有广泛的预防保健用途,故有着“一根玉米须,堪称二两金”之说。

**玉米须茶** 把留着须的玉米放进锅内煮,煎煮 1 小时,把汤水倒出,就是“龙须茶”。“龙须茶”口感不错,喝下去甜丝丝的,有泄热通淋、平肝利胆的功效。可用于胆

结石、胆囊炎患者日常调理茶饮。

**玉米须煮鸡蛋** 玉米须 100 克,鸡蛋 2 个。将玉米须和鸡蛋分别洗净,加水同煮,蛋熟后去皮,复煮片刻,吃蛋喝汤。具有平肝清热、利尿祛湿之功效,适用于肝郁气滞型前列腺增生患者。

**石斛玉米须茶** 将适量石斛、玉米须、芦根一起放入茶杯中,然后冲入开水,十分钟之后揭盖服用,每天服用一次就可以了。这道石斛玉米须茶的主要作

用就是养阴清热利尿,适合一些尿少并且口干舌燥的患者,同时双目塌陷以及皮肤干燥的患者也可以服用。

**玉米须红糖茶** 将干净的玉米须和红糖水搅拌均匀,然后小火熬煮十分钟,并且不断搅拌均匀,放凉之后就可以服用了,也可以根据自己的喜好加入冰块。咳嗽、产后腹痛以及牙龈出血的患者服用这道食谱,能够有效促进身体健康。(徐宁)

## 规范预防接种行为

平桥区召开数字化预防接种门诊创建工作推进会

信阳消息(梁宏军 钟凯)近日,平桥区数字化预防接种门诊创建工作推进会在区卫计委召开,区疾控中心、平昌关镇、洋河镇、明港镇中心卫生院等创建单位主要负责人及分管领导参加了本次会议。

创建数字化预防接种门诊是平桥区创建省免疫规划示范区的重要组成部分。按照上级要求,该区于 2017 年正式启动数字化预防接种门诊创建工作,明确了区疾控中心、平昌关镇、洋河镇、明港镇、甘岸办、羊山办、肖店乡 7 个单位作为首批数字化门诊创建单位。

推进会上,区疾控中心负责人详细介绍了该区创建数字化预防接种门诊的背景及意义;并严格按照区数字化预防接种门诊建设及管理系统要求对与会人员进行了培训;会议最后,区卫计委相关负责同志对 7 家单位的创建工作进行了部署,要求各单位务必于今年 10 月初启动建设,11 月中旬建设完毕,11 月底迎接上级验收,同时要求区疾控中心要全力做好技术指导。

建成后,可以实现儿童预防接种全流程数据采集和服务质量控制,规范预防接种行为,并能够有效地提高辖区内疫苗接种及时率和自主接种疫苗的意识,同时能够有效保障该区基本公共卫生项目的顺利开展。

### 信阳市中心血站 专栏

## 献血无损健康 只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的 8% 左右,大约 4000—5000 毫升,献血一次 200—400 毫升不足全部血量的 10%。科学测定,健康人一次失血 10% 以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。

从血循环上看:人体约有 20% 的血液存于肝、脾等器官内,偶有失血,这些储存的血液,会迅速补充血容量,在短时间内恢复正常,不会影响正常的血循环和血压。

从新陈代谢上看:同任何生物一样,人的血液是不断新陈代谢的。一般每四个月红细胞要更新一次,献血会刺激造血功能,促进新陈代谢。增加新生细胞,有利于身体健康。(石磊)

### 信阳市食品药品监督管理局 专栏

## 食药安全常识

(接上期)

### 大白菜

看颜色:一般来说白色的大白菜,更甘甜,口感更好。

看大小:如果不是限定分量买的话,尽量挑选个头大的大白菜。

看外表:一般要挑选卷的密实的大白菜,同时也要看看根部,根部要小一点。

看手感:好多大白菜生长的结实,用手感受会感觉比较沉,结实的大白菜口感会更加甘甜。

看叶茎:尽量挑选新鲜的,叶茎水分比较足的新鲜。

### 芹菜

看根部颜色:根部要以干净、颜色翠绿、无斑点为主要挑选准则。

看芹菜叶:非常好的芹菜叶子应与芹菜茎部一样的翠绿。如果叶子发黄或者打焉、不平整,说明芹菜已经不是很新鲜了。

看茎的粗细:挑选茎比较均匀、肉质较厚的为好。

看叶柄:叶柄以肥厚、清脆为主。一颗芹菜要有 4 个左右的叶柄,叶柄较直而且整齐的芹菜味道比较鲜美。(未完待续)



## 龚庭 鼻炎馆

长按二维码添加好友

浉河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场 A 区  
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场  
电话:17637602637 (微信同号)

## 信阳现代男科医院

关爱男性健康 112 享受幸福生活

## 专解男题

信阳男科专线: 6565 888