

老年人怎么吃才能高效补钙？

阅读提示

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013 版)》建议,50 岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000mg,但不宜超过 2000mg。



随着我国老龄化进程的加快,我们对老年人营养问题给予了高度重视,而目前老年人最容易出现的健康问题就是缺钙。老年人的生理特点决定了他们钙质流失加快,钙吸收能力下降,导致钙的需要量相对增加而钙实际摄入不足。

老年人的钙需要量要高于普通成年人

在我国 60 岁以上老年人,因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近 40%,其中女性发病率更高,约为 49%;男性稍低,约为 23%。

那么,老年人需要的钙含量是否跟一般成年人不一样呢? 一般成人钙的推荐摄入量是 800mg/天,而老年人的钙需要量要高于此标准。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013 版)》建议,50 岁及以上人群每日钙推荐摄入量为 1000mg,但不宜超过 2000mg。

饮食摄入是最经济、合理的补钙方法

老年人补钙主要有两个途径:一是饮食摄入,二是服用钙剂。而事实上,通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括以下几类:

- 1.牛奶及奶制品:一杯牛奶+酸奶可满足每天一半钙需求。
牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例适当,利于钙的吸收。牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪,也是良好的钙来源。奶酪的钙含量达到 799mg/100g,牛奶的钙含量为 107mg/100g。
牛奶含钙量普遍可以达到 100mg/100ml,每天喝一杯牛奶(250ml)+一杯酸奶(125ml),基本上就满足了近一半的钙需求。
- 2.豆类及其制品:发酵后营养更丰富。
大豆是高蛋白食物,含钙量也很高。特别是发酵后的豆制品,营养更丰富,老年人不妨多吃些豆制品。
- 3.鱼虾贝等海鲜类:属于高钙食物。
虾皮、鱼、海带、可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。比如河虾的钙含量达到 325mg/100g。
- 4.绿叶蔬菜:是钙的中等来源。

我们常见的许多绿叶菜就可以做到日常补钙的功能,比如小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜、雪里红等,都是不可忽视的补钙蔬菜,其中油菜的钙含量可以达到 148mg/100g,算是绿叶蔬菜中钙含量比较高的。

服用钙剂产品可以作为饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时,应补充适量的钙制剂。

- 1.有机钙对肠胃刺激性较小,适合老年人。
根据溶解度,我们常分为:有机钙和无机钙。其中有机钙如葡萄糖酸钙(钙含量 9%)、乳酸钙(钙含量 13%)、柠檬酸钙、醋酸钙(钙含量 25%)、果糖酸钙等

的溶解度较高,溶解的过程中不需要胃酸的参与,对胃肠的刺激性较小。无机钙如碳酸钙(钙含量 40%)、磷酸钙、氯化钙、磷酸钙等溶解度较低,对胃肠的刺激性较大。

所以,消化不良的老年人等,可以优先选择有机酸钙产品。但需要注意的是,如果是患有糖尿病,则不建议选择葡萄糖酸钙,可以选择柠檬酸钙。

- 2.最好餐后服用,前后不喝浓茶、不吃生蔬菜、不喝酒。

最好在餐后服用钙片,可以最大限度地减少对消化道的影响,不容易发生胃不舒服或者便秘等问题。

服用钙片前后尽量不要喝浓茶,不要喝酒,也不要吃生的蔬菜,这些食物里面含有让钙流失的东西,可以形成草酸钙结晶,不仅导致钙的吸收困难,还容易形成结石。

- 3.少量多次,一次不超过 500 毫克。
一次摄入钙含量不宜超过 500mg,补得太多利用率反而降低。

在大小上,最好选择 100 毫克~300 毫克的钙片,每天分两三次吃,比如早上一次 200 毫克,晚上一次 200 毫克,不要一次吃太多。

- 4.选择容易吞咽的细长小钙片等。
老人可选择易吞咽的补钙产品,比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙产品等。

做到这五点让老年人补钙更轻松

- 1.加强锻炼。体育锻炼能使钙质向骨骼中沉积,防止发生骨质疏松。

体育锻炼还能得到阳光的照射,阳光中的紫外线能把皮肤中的脱氢胆固醇变成维生素 D,帮助钙的吸收利用。

老年人如果不做一些对骨骼有轻微刺激的运动,很难让补的钙发挥作用。散步、广场舞和太极拳,就是不错的锻炼方式。

- 2.改掉不良习惯。吸烟喝酒、生活不规律、长期疲劳或精神紧张、有内分泌病和肠胃病,这些因素也不利于钙的吸收利用。

- 3.少喝咖啡、减少茶水。咖啡因拮抗钙的吸收;茶叶含单宁酸与钙反应,形成不溶于水的钙盐,影响钙的吸收。

- 4.充足睡眠。充足的睡眠是提高身体吸收钙质速度的有效措施。因此,想要有效补钙的老年人应该保证充足的睡眠时间。

- 5.同时补充维生素 D。最后还要强调最重要的一点,钙需要维生素 D 才能被身体很好地吸收。由于老年人身体合成维生素 D 的能力只有年轻人的 1/3,因此在补钙时补充维生素 D 是非常必要的。

可选择同时含有维生素 D 的钙剂,或者另外补充维生素 D 制剂,每天 400IU—600IU。

据《北京青年报》

近视不可以被治愈

戴眼镜会让近视度数越来越深吗？

在儿童青少年时期,人的视功能正处于迅速发展的阶段,如果用眼不当,近视会不断加深,而及时配戴合适度数的眼镜,可以获得清晰视觉,延缓近视的发展速度。

近视可以被治愈吗？

近视“可防、可控、可矫正,不可治愈”。有两点要强调。一是近视可以“自愈”吗? 答案是“不可以”。近视之后,眼轴会变长,这个改变是不可逆的。二是近视可以“被治愈”吗? 答案也是“不可以”。目前的医学治疗手段,只能通过光学矫正(配戴眼镜等)让孩子获得良好的视力,但却不能改变眼球已经发生的结构变化。因此,家长一定要树立“预防为先”的理念,定期带孩子检查眼睛。

儿童青少年矫正近视的手段有哪些？

第一是配戴框架眼镜,这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜,即 OK 镜,它能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是,配戴 OK 镜需要经过医生严谨的评判、全面仔细的检查和适当的佩戴才能够完成。第三是低浓度阿托品滴眼液,用于延缓或控制近视发展速度。建议家长带孩子到正规的医疗机构,经过医生的综合判断,来选择适合孩子的近视矫正方法。

孩子可以做近视手术吗？

近视矫正手术有严格的适应证:患者年龄要求 18 岁以上,近视度数稳定;进行角膜激光手术的患者,近视度数不超过 1000 度;进行眼内晶体植入术的患者,近视度数要不超过 1800 度,散光矫正 在 600 度之内。

儿童青少年如何预防近视？

需要做好“加减乘除”法。
“加法”:增加户外活动时间。每天校内校外至少各留一小时让孩子们到户外去,尽量把课外活动和体育活动安排到户外。同时,保证全面丰富的膳食、充足的睡眠,鼓励孩子多参加乒乓球等有利于眼远近调节的活动。

“减法”:减少近距离用眼的时间和强度,控制好电子教学时长,连续读书写字中间要适当放松。

“乘法”:教育部、卫健委等部门建立联动机制,指导学校开展综合施策,各地积极开展学校—医院—家庭—社区—志愿者联动与专业攻略、示范区建设等。

“除法”:消除不合格的学习光照环境,改掉不良用眼习惯(如坐姿不端、近距离用眼时间过长),特别要削减电子产品使用时间,避免熬夜。

正确的读写姿势是怎样的？

做到“三个一、不偏头”。所谓“三个一”就是“一拳一尺一寸”:一拳,胸前与桌子间隔一拳(一个拳头的距离);一尺,眼睛与书本距离一尺(33 厘米的距离);一寸,握笔手指要与笔尖之间一寸远。还要特别强调一下“不偏头”,长期偏头看书、写作业,易引发单眼近视,家长和孩子都应特别注意。

《人民日报》(海外版)