

# 科学补钙 抓住骨骼养护黄金期

春回大地,万物复苏,人体也迎来一年中最佳的骨骼养护时机。这个季节不仅承载着生命的萌发,更暗藏着人体钙质代谢的黄金窗口。利用好这个特殊时期补钙,不仅能提升全年骨骼健康水平,更能为长期骨骼养护打下坚实基础。

那么,不同人群如何精准补钙?日常生活中要避开哪些补钙雷区?现介绍一些科学补钙的小知识。

## 春季补钙的三大理由

**户外锻炼增多促进钙吸收** 春天气温适宜,随着户外活动时间的增加,不仅让人心情愉悦,还能通过运动促进人体对钙的吸收和利用。适量的运动,如散步、慢跑、骑自行车等,能够刺激骨骼细胞活性,提高骨密度,从而增强骨骼强度。

**阳光充足助力维生素D合成** 春季阳光较为充足,适量的阳光照射可以帮助人体转化维生素D。维生素D能够促进肠道对钙的吸收,并将其运送到骨骼中储存。每天保证15-30分钟的日晒,可有效提高人体内维生素D水平,进而促进钙的吸收和利用。

**饮食丰富补充多种营养素** 春天是蔬菜水果种类最为丰富的季节之一,很多蔬菜和水果都富含钙质及维生素、矿物质等营养素。如菠菜、芥蓝、西兰花等绿叶蔬菜,以及杏仁、巴旦木等坚果,都是钙的良好来源。同时,富含维生素C的水果,如柑橘、草莓等,能够促进钙的吸收和胶原蛋白的合成,对维持骨骼健康大有裨益。

## 饮食中的三大黄金组合

日常饮食中,应增加富含钙的食物,如牛奶、豆制品(豆腐、豆浆)、绿叶蔬菜、坚果等。成人每日推荐钙摄入量为800-1000毫克,孕妇和哺乳期妇女以及50岁以上人群则需更多。还可以通过食用富含维生素D的食物(如鱼类、蛋黄)或补充剂来获取足够的维生素D,以促进钙的吸收。

此外,磷、钾、镁等矿物质与钙的代谢密切相关。适量摄入富含这些矿物质的食物,如富含钾的香蕉、富含磷和镁的全谷物,都有助于维持骨骼健康。

下面介绍日常饮食中的三个壮骨黄金组合:

**绿叶菜+菌菇** 油菜与平菇的组合,不仅提供双倍钙质,菌菇中的麦角固醇在光照后可转化为维生素D。推荐清炒时加入少量米醋,使草酸钙转化为可溶性钙。

**豆制品+海产品** 豆腐干搭配小银鱼,前者提供大豆异黄酮保护骨密度,后者富含维生素D<sub>3</sub>。建议每周食用3次,每次豆腐干100克+银鱼30克。

**种子+乳品** 黑芝麻与酸奶混合,芝麻中的镁元素可促进钙质吸收。每日1勺芝麻粉(约10克)拌入200毫升酸奶,相当于补充156毫克优质钙。

## 不同人群的精准补钙方案

**上班族** 早餐,便携装高钙豆浆(选



每100毫升含钙120毫克以上的);工位运动,每小时做1分钟“椅子深蹲”(手扶桌沿缓慢起坐);午休日晒,午饭后散步15分钟;下午茶时间,即食小鱼干(10克含钙220毫克)替代咖啡零食。

**学生党** 课间加餐,奶酪棒(1根含钙150毫克)+橘子(维C促吸收);体育课重点多进行跳远、跳高类冲击性运动;夜宵替换,把泡面换成牛奶燕麦粥(300毫升牛奶+30克燕麦)。

**中老年人** 晨练改良,太极中增加“金鸡独立”动作(单腿站立30秒/次);防摔训练,每天靠墙练习“坐-起”动作10次(加强髋部力量);补钙诀窍,炖骨头汤时加点醋,增加钙溶出量。

**素食者** 必备食材,老豆腐(每100克含钙138毫克)、羽衣甘蓝(每100克含钙150毫克);黄金组合,菠菜焯水后拌芝麻酱(草酸减少+钙吸收翻倍);强化补充:每天2片钙强化燕麦饼干(选含维生素D的款式)。

## 良好生活习惯促进钙吸收

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会损害骨骼健康,降低钙的吸收和利用效率。

**充足睡眠** 保证充足的睡眠时间,有助于身体恢复和骨骼修复。成年人每晚建议睡眠7至9小时。

**减少咖啡因摄入** 过量摄入咖啡因(如咖啡、茶、碳酸饮料)会影响人体对钙的吸收,建议适量饮用。

## 多做这些运动强健骨骼

根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽、游泳等。这些运动既

能增强肌肉力量,又能提高骨骼密度。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,并加入2-3次的肌肉强化训练。

以下推荐几个骨密度增强训练:

**震荡训练** 每天2次踮脚下落(离地5厘米自然落下),每次20下,产生0.5倍体重的冲击力刺激骨细胞。

**阻抗运动** 弹力带侧平举(保持30秒/组)与靠墙静蹲(60秒/组)交替进行,每日3组。

**协调训练** 单腿闭眼站立(每日累计10分钟),通过改善平衡能力降低跌倒风险。

运动补钙时刻表:

**晨练:** 8-9时进行太极或快走,激活骨骼血氧供应。

**午后:** 15-16时进行跳跃操或跳绳,利用日光合成维生素D。

**傍晚:** 18-19时进行瑜伽拉伸,缓解骨骼肌张力。

## 阳光补钙天然馈赠别错过

采用“分段式日晒法”:上午10-11时晒背部15分钟(合成维生素D),下午3-4时晒四肢10分钟(促进钙转运)。注意避免正午强紫外线时段,晒后及时补充200毫升温水。

选择浅色棉质衣物,透光率可达30%,实现温和补晒。配合户外瑜伽等低强度运动,血流加速可使维生素D合成效率提升20%。阴雨天采用“窗边补光法”,开窗状态下距玻璃1米内接收散射紫外线。

莫鹏

## 相关链接

### 避开五大补钙雷区

**盲目服用钙补充剂** 虽然钙补充剂可以提供额外的钙质,但并非所有人都适应。对于钙摄入不足的人群,如老年人、素食者、孕妇等,适量补充是有益的。然而,对于钙摄入充足的人群,盲目服用钙补充剂可能导致钙过量,增加肾结石、心血管疾病等风险。因此,在服用钙补充剂前,最好咨询医生或营养师的意见。

### 只有牛奶才能补钙

虽然牛奶是钙的良好来源,但并

非唯一的补钙途径。很多植物性食物也富含钙质,如豆制品(豆腐、豆浆)、绿叶蔬菜(菠菜、芥蓝)、坚果(杏仁、巴旦木)等。通过多样化的饮食,可以确保钙的充足摄入。

### 晒太阳越多越好

适量的阳光照射确实有助于维生素D的合成,但过度暴晒会增加皮肤癌的风险。建议每天保证15-30分钟的日晒时间,避开中午强烈阳光。

### 补钙就能治疗骨质疏松

虽然补钙对预防和治疗骨质疏松

有一定作用,但这并非万能药。骨质疏松是多种因素共同作用的结果,包括遗传、年龄、性别、激素水平、生活方式等。因此,治疗骨质疏松需要综合考虑多种因素,包括药物治疗、运动疗法、饮食调整等。

### 只重视钙的摄取

钙的吸收和利用不仅取决于钙的摄入量,还与维生素D、磷、钾、镁等营养素的摄入密切相关。因此,在补钙的同时,应注重这些营养素的均衡摄入,以发挥最佳的补钙效果。

## 【生长贴】成【长高神器】?

随着春季儿童生长黄金期到来,多家医院儿科门诊推出春季“生长贴”,前去咨询问诊的家长络绎不绝。中医专家表示,“生长贴”其实是“运脾贴”,主要适用于身高增长缓慢、脾胃功能较弱的儿童,并非“万能贴”。儿童生长发育受多方面因素的影响,需科学干预,切勿盲目跟风。

中医研究表明,儿童生长发育与脾肾密切相关。小儿为稚阴稚阳之体,脏腑娇嫩,形气未充,脾常不足,脾健贵在运不在补。临床应用的“运脾贴”通过刺激神阙穴、中脘穴等特定穴位,以“健运脾胃、调理中焦”为核心机制,通过药物吸收的直接作用和穴位刺激,配合饮食喂养指导,从而改善儿童的消化吸收功能。

专家表示,“运脾贴”能健脾消积、改善体质,主要适用于体形瘦小、挑食厌食及易反复积食的儿童,不是保证长高的“特效药”,因为儿童的生长发育受多方面因素的影响,如遗传、饮食、运动、睡眠、疾病等。

专家指出,孩子的身高受先天遗传和后天因素的影响,其中遗传因素对儿童身高影响约占70%,建议家长参考父母身高建立合理的预期值,避免盲目追求超出遗传潜力的身高目标。目前存在部分正常儿童接受过度治疗的现象,建议家长定期到正规医疗机构评估,避免因信息过载导致一些不必要的治疗。另外,家长需调整心态,放下焦虑,科学评估及干预,避免将身高焦虑传导给孩子,保障儿童身心健康发展,拥有一个快乐的童年。

针对儿童身高,在饮食上优先保证优质蛋白质的摄入,如鱼虾、牛奶、鸡蛋等(需排除过敏因素);建议学龄儿童晚上10时前入睡,有利于深度睡眠期生长激素的分泌;每日保持1-2小时户外运动,并适当做一些伸展类的运动,如跳绳、跑步、打羽毛球、打篮球等;对于反复呼吸道感染的患儿,可通过中医调理增强体质,减少疾病对生长发育的干扰,所谓“正气存内,邪不可干”。

专家特别提醒,对于生长曲线持续处于正常范围的儿童,不推荐额外补充保健品。定期监测生长速度,建议每3个月进行专业评估,当发现生长迟缓时,应及时就医排查病理因素,而非自行采取非正规治疗手段。

万惠娟

