

# 钙吃得多吃就不会缺钙吗？ 喝骨头汤可以预防骨质疏松吗？

47岁的夏女士最近总是腰背痛，以为是受凉导致，不曾想在医院检查后确诊为骨质疏松症，原来骨质疏松才是她腰背痛的罪魁祸首。腰背痛是骨质疏松症的常见症状。本病发病率高，起病隐匿，不易早期发现，被称为“无声杀手”。我国70%~80%的中老年人骨折都是由骨质疏松症引发的，现如今有很多人在日常生活中对骨质疏松症的认识存在误区，不避开这些误区，很难实现骨骼健康。

## 误区一： 补钙就不会得骨质疏松症

缺钙只是患骨质疏松症的诸多原因之一，单纯补钙不足以预防骨质疏松。骨质疏松症有原发的、有继发的，有的跟缺钙有关，也有的跟身体激素水平、饮食中钙、维生素D缺乏、体育锻炼缺乏、患有甲状腺疾病、过度吸烟喝酒、过度喝咖啡等相关。所以防治骨质疏松症必须查明原因，采取相应的治疗手段，而非盲目补钙。

## 误区二： 钙吃得多就不会缺钙

补钙确实是预防骨质疏松症的基础，但钙吃得多，未必吸收得多，因为钙的吸收从不“坐享其成”，从临床看，久坐不动的白领即使天天吃钙片，仍是缺钙的高危

人群。补钙的目的并不是吃了多少钙，而是吸收了多少钙，因此促进身体钙的吸收尤为关键。维生素D可促进肠道对钙的吸收，参与骨重建的调节。日常生活中要促进钙的吸收，可以适当多吃动物肝脏、海鱼及鱼肝油等维生素D含量较高的食物；适当多晒太阳，满足人体对维生素D的需求；适当做有氧运动促进骨形成和骨重建，维持或增加骨量，预防骨质疏松症。

## 误区三： 喝骨头汤可以预防骨质疏松

尽管“骨头汤不能补钙”的说法已经被专家们强调了多次，但仍然有不少人坚持中国老话“吃哪补哪”的说法，认为喝骨头汤能够达到补钙的作用。据介绍，钙是一种不溶于水的矿物质，即使高温炖煮，骨头中的钙也几乎不会存在于骨头汤中，即使在烹饪的过程中加入大量的醋，达到让钙质溶出的目的，骨头汤中的钙含量也微乎其微。而且骨头汤里也缺少具有促进钙吸收的维生素D，长时间炖煮的过程中，骨头中的脂肪会完全被炖煮出来而溶入汤中，老年人长期多喝骨头汤可能会引起血脂和尿酸升高。

## 误区四： 骨质疏松与年轻人无关

原发性骨质疏松症包括老年性骨质疏松和绝经后骨质疏松，这一类型的骨质疏松发病率最高，主要患病人群为中老年人，与年轻人无关。但是，一些特殊类型的骨质疏松症，包括不明原因的特发性骨质疏松和因某些疾病或药物引起的继发性骨质疏松，会发生在某些年轻人，甚至青少年身上。这种情况虽然发生率很低，但对患者影响时间长、危害严重，应及早重视。此外，一些不良生活习惯也可能诱发年轻人出现继发性骨质疏松，如嗜酒、过度吸烟等。因此，年轻人如出现腰背酸痛、骨关节疼痛或轻微外伤后骨折应及时就诊以排除继发性骨质疏松或特发性骨质疏松。

原发性骨质疏松症包括老年性骨质疏松和绝经后骨质疏松，这一类型的骨质疏松发病率最高，主要患病人群为中老年人，与年轻人无关。但是，一些特殊类型的骨质疏松症，包括不明原因的特发性骨质疏松和因某些疾病或药物引起的继发性骨质疏松，会发生在某些年轻人，甚至青少年身上。这种情况虽然发生率很低，但对患者影响时间长、危害严重，应及早重视。此外，一些不良生活习惯也可能诱发年轻人出现继发性骨质疏松，如嗜酒、过度吸烟等。因此，年轻人如出现腰背酸痛、骨关节疼痛或轻微外伤后骨折应及时就诊以排除继发性骨质疏松或特发性骨质疏松。

## 误区五： 血钙正常就不会患骨质疏松

血钙正常不等于骨骼中的钙正常。血液中的钙含量通过多种激素的调节使其维持在狭小的正常范围内，这些激素分别是甲状旁腺激素、降钙素、活性维生素D。当钙摄入不足或丢失过多而导致机体缺钙时，骨骼这一巨大的钙储备库中的钙将释放到血液中，以使血钙维持于正常范围内，此时骨骼中的钙发生流失。当膳食中钙摄入增加时，则通过成骨细胞重新形成骨质而重建钙的储备，上述平衡如被打

破即可引发骨质疏松。需要强调的是原发性骨质疏松即使发生严重的骨折，其血钙水平仍然是正常的，因此补钙不能简单地只根据血钙水平而定。

## 误区六： 没有外伤不会发生骨折

骨质疏松症患者常常骨折后自己却并不知道，因为疼痛才想起来去医院，检查才发现骨折。因为骨质疏松症患者的骨骼是非常脆弱的，有些轻微动作如咳嗽、打喷嚏、用力提重物甚至用力呼吸等均可以引起骨折。

常见的骨折部位有脊椎骨、肋骨、桡骨等，轻微的骨折若不重视可以给患者带来严重的后果，因此中老年人或者有继发骨质疏松症的患者应注意检查，及早明确诊断及及时治疗。

## 误区七： 骨质疏松无需治疗

随着人类寿命的延长，老龄人口不断增加，一些老年疾病的发病率也在逐年增加，比如高血压、高血脂、糖尿病与骨质疏松，这些疾病的发生均与年龄逐渐增大有关，也可以说与自然衰老有关，但是并非不需要治疗或没有办法治疗。

事实上，上述疾病都是可以预防和治疗的，其中骨质疏松即可通

过生活方式干预，必要时配合药物治疗而减轻病人的疼痛、预防骨折的发生，从而提高老年人的生活质量并延长其寿命。

## 误区八： 补钙会患肾结石

认为肾结石患者要限制钙的摄入或者补钙会导致肾结石的观点是错误的。美国一项研究调查表明，高钙饮食者比低钙饮食者患肾结石的可能性减少了35%。研究者认为，发生肾结石的原因不是因为钙太多而是因为人体中的钙代谢发生了紊乱，造成不正常的“钙搬家”所致。这时候骨钙减少，而血钙和软组织中的钙却增加了。软组织中钙过多会造成结石、高血压、动脉硬化等一系列疾病。

而长期适当补钙能够增加人体钙的吸收，刺激血钙自身的稳定，最终降低血钙和软组织中的钙含量，减少结石的发生。

通过高钙饮食来进行补钙会更好，因为食物中的钙质比钙片等钙剂中的钙更容易被人吸收。但是当饮食中的钙质不足以补充人体所需钙质时，应当遵从医嘱选择合适的钙剂进行补充，而不能一意孤行拒绝钙剂，以免让骨质疏松症造成更严重的健康后果。

（文/王碧辉 来源：《中国中医药报》）

## 冬季咽炎发作

## 中药真能代茶饮？

嗓子痒、有异物、恶心干呕……进入寒冷干燥的冬季后，不少人备受咽炎的折磨。为了缓解症状，人们常会选择一些中药代茶饮，例如泡金银花、胖大海、甘草等。这些中药作为代茶饮是可以的，但饮用方法很重要，一定慢饮润咽喉，快速大口喝下就没有作用了。

金银花有清热解毒功效，适用于咽喉肿痛或是急性咽炎患者，适合体质平和或内热者服用。脾胃虚寒者（如经常肚子疼、腹泻、腹部发凉、手脚发凉）不宜用金银花泡水。而且，金银花泡水和泡茶类似，冲泡两三次即可，隔夜后不宜再饮用。

用胖大海泡茶代茶饮，可生津润燥、化痰止咳、养阴润肺，有效地防止咽喉干燥等不适，常用3-5枚在沸水中泡饮，或制作大海冰糖饮，或与桔梗、蜂蜜制作大海桔梗茶。不过，胖大海性味甘寒，不宜长期饮服，脾胃虚寒、脾肾阳虚者不宜选用，慢性结肠炎、大便溏泻者也不宜选用。另外，胖大海主要适用于风热、肺燥引起的咽痛音哑，风寒、肺肾阴虚引起的声音嘶哑不宜选用。

甘草虽能泻火解毒、润肺祛痰止咳，但中医诊断为湿阻中满、呕恶及水肿胀满者禁服。如果是脾胃虚弱、中气不足者，常与人参、白术、茯苓同用。用于咽喉肿痛、咽炎时，可单用煎服，亦可与桔梗同用，可以增加解毒利咽的功效。

（文/张婷 来源：《山西晚报》）

## “南米北面”哪种饮食习惯好？多吃粗杂粮更重要

“南米北面”反应了我国南北方在饮食文化上的差异，意指南方人爱吃米饭，北方人却热衷于面食。那么，米和面相比哪一种营养更高？吃哪一种对身体更好？下面我们一起来看一看。

首先，米饭的脂肪含量明显高于面食；其次，米饭中常量元素钾、镁与微量元素锌的含量以及尼克酸的含量均高于面食。

而从以下几个方面来看，面食

则更胜一筹。首先，面食的蛋白质含量比米饭高3%以上，因而有补虚损、强气力的功效。此外，面食中维生素B1、B2、E的含量，钙、磷、钠等无机盐的含量以及微量元素硒的含量均高于米。但是，面食的热量也要高于米饭。100克米饭中含有热量116大卡，而100克面食中则含有热量280大卡，比米饭高了一倍还多。

那么，吃面食对身体更好还是吃米饭对身体更好呢？其实，两者

都不宜多吃。米饭和面食这类精制主食虽然可以提供丰富的能量，但其缺陷也十分明显，那就是导致血糖波动较大，容易引起体内代谢异常，与肥胖、糖尿病、子宫内膜癌等疾病的发生有关。同时，米饭和面食的营养成分较为单一，虽然含有维生素和矿物质，但含量并不丰富。然而，中国居民在主食摄入方面的主要问题就是精制主食的摄入量比例过高，而粗杂粮明显不足。

所以，由国家卫生计生委疾控局发布的《中国居民膳食指南（2016）》中强调，居民每人每天需摄入谷薯类食物25-400g，其中全谷物和杂豆类要占到50-150g，薯类要占到50-100g，也就是说主食中的一半以上都应该是全谷类、薯类等粗杂粮。

因此，与其考虑多吃米还是多吃面，不如多吃一些粗杂粮来平衡饮食健康。（来源：人民网）

## 10%的美国人都吃？关于鱼油的真相



有数据显示，至少10%的美国入定期服用鱼油，并认为这种补充剂中的Ω-3脂肪酸会保护心血管健康。近年来，我国的鱼油使用者也越来越多，不少商家宣称鱼油有助心脑血管健康。鱼油真有这么好吗？

20世纪70年代，丹麦一项研究发现，生活在格陵兰岛北部的因纽特人患心血管病的比率极低，因此将之归因于以鱼、海豹和鲸油为主、富含Ω-3的饮食。而鱼油提取自鱼类，富含丰富的Ω-3多不饱和脂肪酸，由此被人们理所当然地认为能够预防心血管疾病。

围绕它的作用，科学家开展了大量研究验证。从目前的研究看，吃鱼油预防心脏病的证据并不充分。

《科学》杂志发表的一篇研究发现，因纽特人心脏病风险低，不仅与他们捕鱼、吃海豹的生活方式有关，更重要的是，他们几乎都拥有西伯利亚祖先涉及脂肪代谢的特殊基因突变。这种基因突变能更加高效地合成和利用某些多不饱和脂肪酸。所以，如果将因纽特人心脏病患病率低归因于吃鱼油所致，就

太想当然了。

而且，最近几年的很多研究发现，鱼油对于降低心血管疾病并没有什么帮助。2012年，《内科学文献》一项研究报告分析了大量心脏病患者的数据，结果显示，鱼油对未来心血管疾病拥有防护作用的说法证据不充分。2012年的荟萃分析结果认为，并没有足够证据证明鱼油等Ω-3补充剂能降低心血管疾病

风险。2018年最新研究表明，长期服用鱼油并不能降低冠心病或其他心血管疾病的风险。

鉴于此，目前国际上很多权威健康机构也认为，并没有证据显示吃鱼油能预防心脏病。

美国国家补充与综合健康研究院认为，目前并没有足够证据显示吃鱼油补充剂能预防心脏病。美国国立健康研究院也认为，吃富含Ω

-3脂肪酸的食物对于心血管健康是有好处的，但并没有足够证据显示吃Ω-3补充剂具有效果。美国心脏协会则认为，每周进食1至2次富含长链Ω-3脂肪酸的海鲜餐，有助于降低心衰、冠心病、猝死和缺血性脑卒中，但不建议补充Ω-3鱼油补充剂来预防心血管病。

总之，目前研究认为，吃富含Ω-3脂肪酸的食物对健康有益，但并没有足够证据显示吃鱼油能预防心脏病。此外，富含Ω-3脂肪酸的鱼类包括鲑鱼、鲱鱼、鲱鱼、湖鱒鱼、沙丁鱼等油性鱼类。而很多鱼油产品宣传其原料来自深海，似乎更安全、更好。其实，深海并不代表更安全，深海鱼类也会被污染；也不代表更健康，即使是淡水鱼，有些也含有很多Ω-3脂肪酸。

因此，建议大家平时多摄入一些水产品。只要每周吃1至2次，每次2两鱼，基本可以获得足够的Ω-3脂肪酸。需要提醒的是，尽量不要吃鲨鱼、旗鱼等汞含量比较高的鱼类。

（文/阮光锋 来源：《经济日报》）