

人生 3 阶段 补钙侧重大不同

骨骼成长期要多喝牛奶

在儿童骨骼生长的过程中,钙元素扮演着至关重要的角色。孩子从出生至半岁,他们每天对钙元素的需求量是 300 毫克,半岁到 1 岁为 400 毫克,1~3 岁为 600 毫克,4~10 岁为 800 毫克,11~18 岁为 1000 毫克,而 18 岁以后则为 800 毫克。婴幼儿缺钙会出现烦躁不安、多汗、啼哭等现象,严重者还会导致鸡胸、罗圈腿、方颅等症状的出现。

对于儿童来说,每天喝适量的牛奶对这一时期钙元素的储备很重要,因为牛奶是最好的钙质来源,也是最好的补钙天然食物。当然,饮用牛奶也要讲究科学合理的方法。一般来说,孩子在两岁以前可以从母乳或配方奶粉中获取,两岁以后可以再喝鲜牛奶。每天 500 毫升的牛奶加上日常饮食中所摄取的钙,就可满足儿童的钙需求量了。另外,应培养儿童从小养成喝牛奶的好习惯还可以减少成年后对牛奶不适应的现象发生,改善长期以来中国人不能耐受乳糖的习惯。

30 岁后均衡饮食是关键

人到了 30 岁以后,进入了生长发育的成熟期。此时,体内造骨细胞和破骨细胞的作用逐步达到平衡,而体内储存的钙也在达到顶峰后开始缓慢下降。除了需补充足够的钙之外,如何减缓现有钙质的流失也是很重要的。

防止钙质流失,均衡的饮食是关键。首先,维持骨骼健康,除了钙质外,还需要其他矿物质的“协助”,如磷、镁、钾、锌、铁等微量元素。其中,含磷高的食物主要有瘦肉、蛋、奶、粗粮等。含镁较高的食物有谷物、深绿色蔬菜等。

另外,豆制品、虾皮、海带等食物中也含有丰富的钙元素。每天食用 100 克豆制品或常选虾皮、海带入菜,也可以补充一定的钙元素。

除了饮食之外,健康的生活方式也很重要。每天晒一会儿太阳可以加速维生素 D 的转化和利用;适量运动也可加速身体的新陈代谢,延缓骨质流失;同时,养成按时用餐的习惯,让身体形成固定的饮食规律,对防止骨钙流失有重要意义。

老年人补钙应注重食补

人上了年纪,身体机能下降,体内激素水平随之下降,导致骨质代谢失衡,骨密度会平稳下降,骨质流失加速,容易引起骨质疏松等症状。对老年人来说,补钙非常关键,且食补比药补更重要。

所谓食补,就是从含钙多的食物中摄取钙质,其中,奶制品是最合适的食物。每 500 毫升牛奶可提供 1200 毫克的钙,且容易被人体消化吸收。一般情况下,老年人每天应保证 250~500 毫升的牛奶。中国营养协会建议,老年人每天应摄入 1000 毫克的钙,也就是说,老年人每天喝 1~2 杯牛奶,可帮助满足钙的需求量,增强骨密度,减少骨质丢失,防止骨质疏松的发生。多喝牛奶比口服钙片更易于人体吸收,也减少了胃肠刺激,并能有效维持人体酸碱的平衡。(晓丽)

★美食 DIY

材料: 羊肉 250 克,山药 100 克,粳米 100 克。

做法: 把羊肉洗干净,入锅煮烂并切成块儿备用;山药洗净切成块儿备用;把羊肉和山药搭配粳米一起放入适量的水中煮,待食物煮成粥状时,加入适当的盐等调味后即可食用。

功效: 羊肉能御风寒,又可补身体,对于体虚怕冷的人,不仅可以促进血液循环,增加体内热量,而且还能增加消化酶,帮助胃肠道消化。另外,多吃山药可以滋润肌肤、提高食欲、增强身体抵抗力。(潇潇)

★食知有味

蜂蜜泡蒜 养肝护肝

蜂蜜中所含的矿物质及糖分和大蒜的营养成分结合起来,可增强肝脏功能。大蒜属于辛辣刺激性食物,会刺激胃黏膜,吃过后还会引起口干,而蜂蜜具有健脾、和胃、养阴等作用。因此,吃蜂蜜浸泡过的大蒜,能弥补大蒜伤阴的缺点,还能更好地保护胃黏膜。

蜂蜜泡蒜的食用时间最好在晚饭后,因为在睡眠过程中营养成分会被有效吸收,也能减少大蒜对胃的刺激。

需要提醒的是,肠胃不好的人应少吃,否则会引起胃痛或腹泻等症状。肝、肾疾病患者在治疗期间应避免食用。(王永兰)

★警示

20 年品牌“牛肉干” 无一丝牛肉

广州思味食品的“亿思”牌是一个老品牌,有着 20 多年生产牛肉干、牛肉粒的历史,但,相关部门在近期的一次检查中发现,这些牛肉制品中并没有含一点儿牛肉成分。

据了解,这些牛肉干是由猪肉做的,因为猪肉纤维较细,牛肉纤维较粗,制假过程中必须加各类添加剂,再把猪肉放在水池里泡制。其添加剂也是制作过程中最重要的成分,就是“牛肉膏”。

牛肉膏又称牛肉浸膏,是采用新鲜牛肉经过剔除脂肪、消化、过滤、浓缩而得到的一种棕黄色至棕褐色的膏状物。有牛肉自然的香味,易溶于水。专家指出,食品添加剂在一定安全剂量内食用,并无危害,但若违规超量和长期食用,则对人体有危害,甚至可能致癌,专家在此提醒广大市民应谨慎选择。(据《央视新闻》报道)

★美食心情

白粥的温暖

刚刚失恋的我被一碗白粥治愈了。

我两天没吃饭,在柜子里抓了一把儿白米。米晶莹的透着光芒,在苍白的手指尖闪耀着。我先把白米在清水中浸泡半个钟头,然后倒入电饭煲中,按到熬粥键。

米粒儿被水烹煮着,慢慢地散发出自己独有的香气。萦绕在小小的房间里。喜欢这样小小的屋子,一点点的温暖就能把整个房间点亮。在煮粥的过程中,要不时地进行搅拌,让米粒儿与水充分融合,直到它们变成水乳交融的模样。电饭煲在大约两个小时的时候自动停下了。

按下盖子,那种白米特有的香气以一种最原始的方式迎面扑来,瞬间抚慰了饥肠辘辘的味觉。黑灰色的瓷碗趁着雪白的粥,在屋里昏黄的灯光

下,有一种缠绵的温柔。时间让分明的米粒儿与清澈的水柔柔地融合在了一起,像是永远不能分割的彼此。

一口下去,它们糯糯的,轻柔地缠上了你的舌尖,并在你的口腔中荡漾开来。那样温和的口感,足以让你原谅任何伤害。从冰箱里翻出快要过期的榨菜,切成细细的丝儿,淋上一两滴香油。

一口白粥,两根榨菜丝,不知不觉间,一大碗白粥和一碟榨菜丝儿下了肚。胸腔中充斥的是一种满足的快感。在那样纯粹的食物面前,好像一切的不甘心和难过都变得无足轻重。它就像是一种预示,告诉你,世界很美好,或者,世界终将变得美好。

哦,原来食物是最温暖的治愈。

(梧桐)

过敏的人 多吃莲藕

日本埼玉医科大学研究人员,让花粉过敏患者连续服用了 3 个月莲藕做的片剂,结果发现,60% 的患者过敏症状得到了有效改善。莲藕所含的黏蛋白能保护、强化呼吸道的黏膜功能,食物纤维能保护肠道、提高机体免疫力,多酚作为抗氧化物质能有效对抗导致过敏的抗体。(据《生命时报》)

