

一、补钙的意义

- 1.保持血钙平衡
- 2.维持肌肉收缩
- 3.维持心脏跳动
- 4.组成骨骼、牙齿
- 5.防止骨质疏松

一、补钙的意义

1.骨质发育特点:

1) 上升期:

快速增长期: 从青少年时期到25岁以前。

高峰期: 25岁~30岁。

平台期: 30岁以后。

2) 下降期: 男40岁后, 女绝经期后。

一、补钙的意义

2.骨质丢失特点:

- 1) 有人计算过，人体自**20**岁开始，平均每日亏损**30~50**克钙，需要从骨钙库中支出补足。
- 2) 人体骨钙库以每年平均**1%**的速度在丢失钙。人过**50**岁，丢失钙**30%**，出现骨质疏松症。

※失钙**30%**，**X**光片才有改变。

一、补钙的意义

2.骨质丢失特点:

3) 男40岁后, 每年仅丢失0.3~0.8%, 50岁后进入加速丢失期, 也不过1.0~1.2%。

4) 女性绝经后5~10年内, 每年丢失2~4%, 此后每年仍以1~2%的速度丢失。

故同龄男女相比, 骨量丢失相差2倍以上, 女性骨折危险大大增加。

二、正常人体每日钙需要量

成人：**800 mg**

儿童：**1200mg**

孕妇、乳母、更年期前后妇女：**1200mg**

男性更年期比女性晚**10**年，同样需要补钙。

三、正常人体每日钙吸收量

一日三餐中提供：**400~500mg**(如再加上奶、豆制品，可基本满足人体需要)。

动物试验中钙吸收率可达**90%**，人体中实际吸收率仅为**30~60%**。

一般来说，一次补钙最低应超达**1000mg**。

四、补钙的方法

原则：

- 1.从奶类中摄取
- 2.从鱼类中摄取
- 3.从豆类中摄取
- 4.从深色蔬菜中摄取

四、补钙的方法

1.从奶类中摄取:

牛奶: 100~120mg/100克 (最理想)

如果每天喝250~500ml牛奶, 即可补充
400~500mg钙。超过500ml的牛奶会有抑制
钙吸收的作用

四、补钙的方法

2.从鱼类中摄取：

鱼虾含钙丰富，是钙的良好来源。

每100克虾皮含钙2000毫克，含磷1005毫克。

还含蛋白质39.3克，脂肪3克，碳水化合物8.6克，提供热量219千卡。

四、补钙的方法

3.从坚果类、豆类及豆制品中摄取：

豆类、花生、榛子、芝麻酱等，都是钙的重要来源。

豆腐中加石膏（硫酸钙）、加卤水（镁盐），使蛋白质沉淀，对补钙有益。

四、补钙的方法

4.从深色蔬菜中摄取：

深绿色蔬菜、紫色蔬菜、香菇、木耳等都是钙的良好来源。

四、补钙的方法

5.提示:

骨折病人不宜用骨头汤补钙:

骨头汤含钙量不高, 含脂肪量高。

1000克肉骨头煮汤2小时后, 汤中钙含量仅20毫克, 远远满足不了骨折愈合需要。

五、促进钙吸收的因素

1. 维生素D
2. 蛋白质
3. 钙、磷比值
4. 酸碱度
5. 乳糖
6. 氨基酸

五、促进钙吸收的因素

1. 维生素D

维生素D能促进钙在肠道的吸收，有利于补钙。

食物中含维生素D较多的有鱼肝油、鸡蛋黄、肝脏、牛奶等，常吃有助钙吸收。每天晒太阳也可以促进身体内维生素D合成。

五、促进钙吸收的因素

2.蛋白质

适量的蛋白质有利于钙吸收。因蛋白质消化分解为氨基酸后，其中的赖氨酸和精氨酸能与钙形成可溶性钙盐，因而有利于钙的吸收。

五、促进钙吸收的因素

3. 钙、磷比值

适宜的钙、磷比值可促进钙吸收。即，钙、磷比值在2:1，有益于钙吸收。钙、磷比值低于1:2时，则钙从骨骼中溶解增加，日久可导致骨质疏松症。

常喝含磷的碳酸饮料，不利于钙吸收。

五、促进钙吸收的因素

4. 酸碱度

酸性介质有利于钙的吸收，因较低的PH值，可保持钙的溶解状态。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/358077017044007007>