

春季是补钙黄金期 你补对了吗?

哪些高钙食物被我们忽视了? 可以每天给孩子吃钙糖吗? 听听营养专家怎么说

Z
海都记者
刘薇

春季,万物生长,又到了孩子们“蹿”个儿的黄金期。为助力儿童健康成长,最近,泉州市各大医院纷纷推出了成长公益活动,为孩子们免费测量身高、评估骨龄、接受生长发育咨询。家长们更是费尽心思,变着花样给孩子补钙。

春天真的是补钙黄金期吗?除了牛奶与奶制品,还有什么补钙好物?每天给孩子补充钙剂可以吗?昨日,我们邀请到福建医科大学附属第二医院临床营养科柯智元主任,来指导家长如何给孩子科学补钙,帮助孩子成长打下坚实的骨骼基础。

补钙是长期过程 不同年龄段都应重视

钙是人体最重要的矿物质之一,不仅是骨骼和牙齿的主要组成部分,还参与心脏健康、肌肉收缩、神经传导等多个生理过程。

柯智元主任介绍,一方面,春天阳光逐渐增强,人体合成维生素D的能力提升,而维生素D是促进钙吸收的关键营养素。另一方面,气温回暖,人们更愿意进行户外运动,人体新陈代

谢加快,对钙的吸收与利用也随之增加,有助于促进骨骼生长。

“春天确实是补钙的好时机,但补钙并不仅限于春天。春天是一个良好的开端,补钙应该贯穿全年,成为长期的健康习惯。”柯智元强调。

儿童和青少年正处于快速生长发育阶段,骨骼不断增长,如果钙摄入不足,

可能会导致骨骼发育迟缓、身高增长受限,甚至增加未来患骨质疏松症的风险。成年人同样需要关注钙的摄入,特别是孕妇、哺乳期女性和老年人。如果长期钙摄入不足,可能会导致骨量流失、骨折风险增加,甚至影响心血管健康。因此,补钙不是儿童的“专利”,而是不同年龄段人群都应该重视的健康课题。

绿叶菜,被忽视的高钙食物

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》的建议,普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克;9~17岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000毫克。

“说到补钙食物,很多人认为牛奶和奶制品是唯一的优质钙来源。事实上,植物性食物也能提供丰富的钙。”柯智元指出,春天蔬果品种丰富,深色绿叶蔬菜如芥蓝、油菜等不仅富含

钙,还含有镁、维生素K等,能协同促进钙的代谢,有助于维持骨骼健康。另外,豆制品、坚果、带骨鱼类(如小鱼干、沙丁鱼)及海产品(如紫菜、海带)也是优质的钙来源。

需要注意的是,补钙时应避免同时摄入高草酸食物(如菠菜、苋菜)与高植酸食物(如全谷类),这类食物烹调前可以先焯水处理,能够有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收成分的含量。除

此之外,高盐、高咖啡因、碳酸饮料都会影响钙的吸收或加速钙的流失。

除了钙的摄入,维生素D的充足同样重要。即使摄入足够的钙,如果体内维生素D水平不足,钙的吸收率也会降低。因此,建议每天进行15~30分钟的户外活动,接受充足的阳光照射,帮助体内合成维生素D。如果日晒不足,也可以在医生或临床营养师的指导下适量补充维生素D。

五旬女子常失眠,是怎么回事?

医生表示,因体内激素水平变化,更年期女性失眠多见,找对方法,调理身体平衡

N海都记者 林宝珍

“白天困得眼皮打架,晚上躺床上却像烙烧饼——浑身发烫但双脚冰凉。”51岁的刘敏(化名)被失眠折磨了将近三年,安眠药越吃越多,仍经常彻夜难眠。

半年前,刘敏听说福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科的余运影副主任医师在治疗失眠方面很有经验,就前往就诊。

余运影医生诊断刘敏属于“心肾不交、阴阳失调”。他说,正常情况下“心火”应该向下温煦肾水,“肾水”要向上滋养心

火,但刘敏的心火和肾水“闹别扭”,就出现了上热下寒的症状,进而引发失眠。

针对刘敏的情况,余运影副主任医师采用“脏腑八卦能量针法”为她治疗。“这种针法就像是给人体的能量做一次‘重新规划’。”余运影解释说,刺激特定的穴位,能让紊乱的“能量”重新流动起来,让人体的阴阳恢复平衡。

经过两个疗程的治疗,刘敏的睡眠状况逐渐改善,入睡时间从原来的两个多小时缩短到40分钟;每晚能睡6.5个小时,睡眠质量大大提高。

提醒

余运影副主任医师介绍,从中医角度看,睡眠和人体的脏腑、气血、阴阳都有着密切的关系。正常情况下,人体的阴阳处于平衡状态,阳气在白天运行,让人精神饱满;阴气在夜间主事,使人安然入睡。

“失眠在生活中很常见,但引起失眠的原因多种多样。”余运影表示,像刘敏这样的更年期女性,由于体内激素水平变化,更容易出现睡眠问题。他提醒大家,治疗失眠不能只想着强制入睡,关键是要找到根源,从整体上调理身体。

钙补充剂怎么选才安全有效

柯智元经常接到家长咨询:“孩子挑食,能不能直接购买一些钙补充剂,每天给孩子服用补钙?”

对此,柯智元强调,钙补充剂可以帮助钙摄入不足的人群,但长期来看,优先通过饮食获取天然钙是最安全、最有效的方式。只有在饮食无法满足钙需求时,才考虑使用补充剂。对于有骨质疏松、高钙需求或特殊健康状况的人,建议在医生或临床营养师的指导下,选择合适的钙剂和补充方式,以确保安全和有效性。

据介绍,市面上的钙补充剂种类繁多,不同类型的

钙在含钙量、吸收率、溶解度及适用人群上各有不同。碳酸钙最为常见,元素钙含量高(约40%),价格低,吸收率较高,但它的吸收需要胃酸帮助。

柠檬酸钙的元素钙含量较低(约21%),但不依赖胃酸吸收,适合胃酸分泌较少的老年人、长期服用胃药或有胃部不适的人,且可空腹服用。

乳酸钙和葡萄糖酸钙的元素钙含量较低(13%和9%),但对胃肠刺激小,适合胃肠道敏感者或儿童。

海藻钙有较高比例钙(约30%),并含有镁、锌等

微量元素,适合素食者、孕妇及对骨骼健康需求较高者。但其价格相对较高,且部分产品可能存在重金属残留风险,选择时要注意质量检测 and 品牌信誉。

除传统钙片,市面上越来越多的钙糖(软糖型钙剂)也成为儿童、青少年和部分成年人补钙的选择。然而,钙糖的元素钙含量较低,需摄入更多才能达到每日推荐量。此外,许多钙糖含有较高糖分,长期食用可能增加龋齿风险或影响代谢健康。因此,建议关注配料表,选择低糖或无糖配方,并结合日常饮食,确保钙摄入充足。

春天如何科学补钙

柯智元建议,第一,均衡饮食。牛奶、酸奶、奶酪是首选,《中国居民平衡膳食宝塔》建议,6~17岁未成年人每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。食用大豆及其制品、海产品、绿色蔬菜等。同时,调整饮食结构,减少高盐、高咖啡因和碳酸饮料的摄入,避免影响钙的吸收和利用。

第二,户外运动。每天坚持适量的户外活动和运动,尤其是负重运动(如跳绳、跑步、篮球),能增强骨密度,减少骨量流失。每天可在上午晒太阳15~30分钟,促进身体维生素D的合成。

第三,适量钙剂补充。如果孩子经常夜间惊醒、盗汗、烦躁易怒,或者出现腿抽筋、牙齿发育迟缓、骨骼

畸形(如O型腿或X型腿),可能提示存在钙缺乏风险。此时建议前往医院或临床营养科,通过血钙检测或骨密度检查,科学评估钙的摄入情况。如确诊缺钙,医生或营养师会根据具体情况调整饮食方案,并适量补充维生素D。如有必要,可在专业人士的指导下进行钙剂补充。

女法官国际日为“她”护航



2025年3月10日,是第四个“女法官国际日”。在这个特殊的日子,漳州芗城法院女法官们在普法宣传的阵地上彰显巾帼力量,通过以案释法,引导群众尊法学法守法用法,积极维护妇女权益。

芗城法院携手区妇联、区总工会走进通北街道团结社区,结合开展“春漆有约,扇染韶光”非遗漆扇制作活动,在感受非遗

文化魅力的同时,由女法官结合具体案例,进行“听她说”普法讲座,围绕妇女权益保护、婚姻家庭纠纷、劳动权益保障等女性关注的热点法律问题,通过以案释法、互动答疑、发放普法宣传手册等方式,用通俗易懂的语言,引导妇女群众增强法律意识,维护自身合法权益。

省级“巾帼文明岗”芗城法院巷口法庭的女干警

则走进芗城区婚姻登记中心,围绕“妇女权益保障”“培育良好家风”等内容开展普法宣传。活动中,女干警们通过发放宣传手册、现场解答交流等形式为群众深入浅出地讲解家庭教育促进法、反家庭暴力法等法律知识,并向芗城区婚姻登记中心的女职工重点讲解了妇女权益保障法相关规定,以共学共话促共建共进。(林小燕)