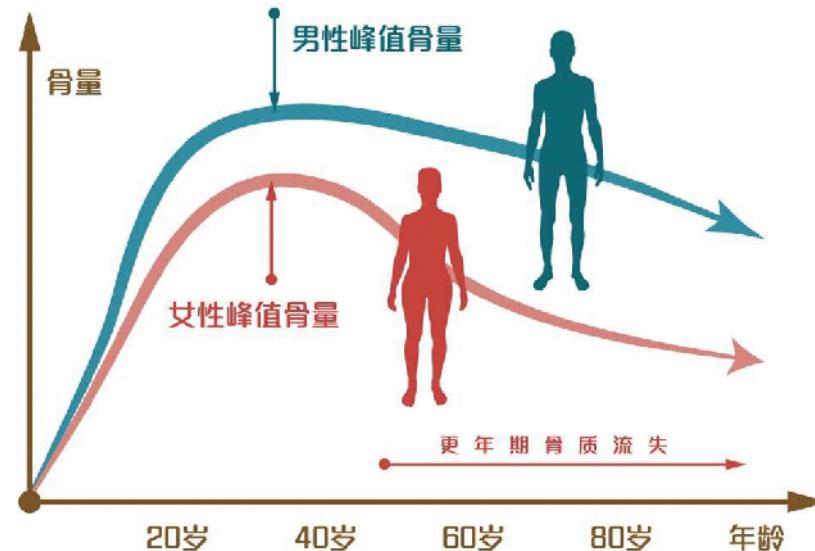


特别报道

你的骨骼亮红灯了吗? 领钙入骨成预防关键

“年纪大了,爬两步楼梯就喘得不行,提个什么东西都费劲……”“原来是广场舞的领舞,上周一个转身的动作就把腰给扭伤了,现在还在家里躺着……”随着年龄的增长,人体骨质开始流失,骨头也变“脆”了,腰酸背痛、骨折等出现的频率也越来越高了。



我国骨质疏松症及低骨量人群庞大

骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松症也被称为“静悄悄的骨病”,早期没有任何症状,直到逐渐出现腰酸背痛、身高变矮、驼背畸形、心肺功能受影响、骨折等,一般才意识到自己骨质疏松。

调查发现,我国低骨量人群庞大,而居民对骨质疏松症认知普遍不足,20岁以上人群骨质疏松症相关知识知晓率仅为11.7%。

人体一般在30岁-35岁时会达到一生中的骨量峰值,50岁起平均每年丢失0.5%~1%的骨量。绝经期后女性骨质流失尤其严重,骨质疏松症的风险也更高。峰值骨量就如同人体内的“骨银行”,年轻时峰值骨量越高,相当于在“银行”中的“储蓄”越多,可供人们日后消耗的骨量就越多。骨质疏松症患病几率和年轻时候积累的骨量峰值有着莫大的关系。因此,年轻时好好补钙对预防骨质疏松有好处,年纪大了更要好好补钙,弥补骨骼里流失的钙。

荣获诺贝尔奖的维生素K₂,需要额外补充

很多人不知道维生素K₂,它是维生素K家族中的一员,是体内多种蛋白质活化必需的维生素,具有促进骨形成、抑制骨吸收双重功能,对人体具有极其重要的作用。1928年,丹麦生物化学家亨利克·达姆在“小鸡胆固醇代谢”研究中意外发现并命名一种可以防止出血的物质“维生素K”,1939年美国化学家多伊西分离出维生素K₁和维生素K₂,并发现了两者的不同。1943年,为表彰他们的发现研究贡献,被授予诺贝尔生理学及医学奖。

维生素K₂最先是在日本被批准作为骨质疏松症治疗药物,而后在美国、欧盟等国都逐步被批准可作为食品强化剂。自此以来,它的疗效及药用安全性得到了广泛而深入的研究和认可。2016年,我国也正式把维生素K₂(发酵法)列入到了保健食品原料目录当中,成为营养强化剂新品种。

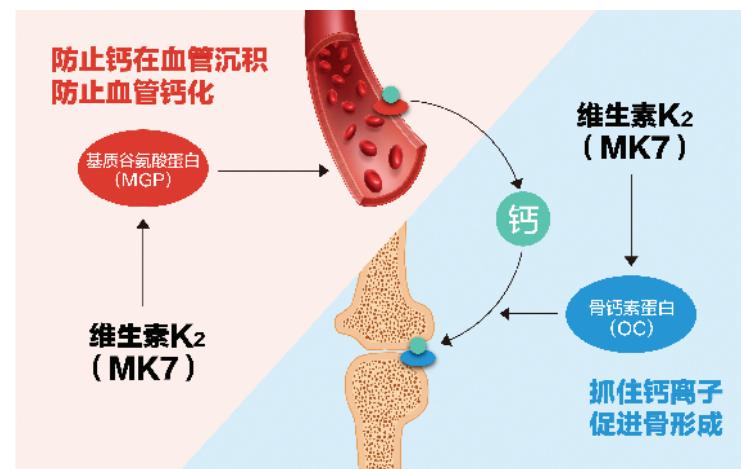
我们总是喜欢食用天然性的食物来获取所需的维生素和矿物质。结合临床研究,一般对成人的维生素K₂每日推荐摄入量为90μg,骨质疏松患者一般会建议在180μg/天。但维生素K₂的来源很稀缺,日常食物中含量极低,

骨质疏松就是“补钙”吗?
领钙入骨成关键

补钙如今已经成为共识,不过,光是补钙就够了吗?研究证明,钙进入人体后,在维生素D₃的帮助下进入血液,然而血液中的钙容易“迷路”——错误地沉积到心脑血管、肾脏、关节软骨等其他器官组织,造成这些部位的钙化和功能衰退,比如钙沉积在血管,不但骨质疏松没有得到缓解,还容易造成血管钙化,进而引发动脉硬化、冠心病等心血管问题,这就是专家们常说的补钙补出“玻璃心”。

要让血液中的钙不“迷路”,精准进入骨骼、牙齿等人体所需要的部位,需要维生素K₂的引领。现代医学证实,维生素K₂具有调节钙离子沉积、并将错误部位所沉积的钙离子移除的双重功能。维生素K₂可有效激活基质谷氨酸和骨钙素两个蛋白,既减少血液中的钙向血管等软组织沉积,又能抓住这些钙向骨骼“精准迁移”,促进骨形成,让钙真正补进骨骼里。

维生素K₂对于骨骼和心血管健康的意义已经得到了许多研究与临床的验证。发表在中国骨质疏松杂志的一项研究显示,184名绝经后骨质疏松妇女经过一年的双盲随机对照试验后发现,适量维生素K₂可以通过促进成骨活性,降低破骨活性及改善绝经后女性骨质疏松患者髋部及腰部的骨密度。2013年国际骨质疏松症杂志也刊登了一项荷兰历时三年的临床研究,通过对244名健康的绝经后妇女骨密度测试等,发现服用180μg维生素K₂(MK-7)的女性的骨密度和骨强度更好。



被誉为“铂金维生素”。天然食物中,纳豆是天然维生素K₂含量最高的食物,每100克纳豆中约含900微克维生素K₂。而我们常吃的蔬菜、水果等几乎不含K₂,因此很难从食物来源获得足够的维生素K₂。此外,人体虽可以通过肠道菌群合成微量维生素K₂,但合成量远不足以人体所需。因而,在必要时需要适时地服用维生素K₂补充剂。

骨质疏松不要慌,关键是正确

认识病因,一要减缓骨质流失,二要将钙补到骨头里,切实增加骨量。传统的补钙方式主要解决了钙摄入和吸收的问题,但无法保证血液中的钙元素去到它们应该去的地方——骨骼。维生素K₂领钙入骨,刷新了补钙观念,让钙不“迷路”、补得到位,有助于骨骼健康和心血管健康。补钙新时代,补钙同时更要注重补充维生素K₂。

(陈思陶)

四个注意,全面预防骨质疏松

2016年《中国中老年健康状况白皮书》把骨骼健康、心血管健康、认知健康列为威胁中老年人的三大疾病。简单讲,骨质疏松症是骨代谢的异常造成的,但越来越多科学研究表示单纯补钙的做法有待改进,总体上可以通过4个方面帮助强健骨骼,预防骨质疏松。

1 注意均衡饮食:增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。吸烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料都会增加骨质疏松的发病危险。

2 注意适量运动:人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织,使骨骼更强壮。适量运动还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒而骨折的风险。

3 注意增加晒太阳:晒太阳是帮助我们身体更好地吸收维生素D,从而促进钙质吸收。正常人平均每天至少晒20分钟,且要注意阳光一定要晒到皮肤上才管用。

4 注意补充维生素K₂:这是最容易被人们所忽视的方式,也是骨骼健康至关重要的一步。维生素K₂就像钙的领航员,能使钙准确沉积到骨骼中,促进骨形成,从而帮助减少骨质疏松发生。

养生堂·维生素K₂软胶囊

● 1 源自优质纳豆菌,深层液态发酵

养生堂维生素K₂软胶囊优选纳豆发酵中的优质菌种,遵循自然规律,把控发酵时间和温度,通过深层液态发酵技术,释放纯净的维生素K₂。

● 1 ≥98%高纯度,全球优质进口原料

严选全球优质原料,来源于欧洲进口≥98%的高纯度维生素K₂,品质符合欧盟食品安全体系FSSC标准。

● 1 全反式MK-7,高活性维生素K₂

MK-7是维生素K₂的黄金标准,且反立体结构才具备活性,养生堂维生素K₂采用全反式立体结构MK-7,每一颗都是高活性的维生素K₂。