钙剂选择学问大 掌握方法不用怕

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

都市人的保健意识越来越强，很多人都知道缺钙对健康的影响，特别是儿童、孕妇、老人等特殊人群更有补钙的需要。不过面对市面上名目繁多的钙剂，很多人在选择时都是跟着广告走，哪个广告说吸收快就买哪个，哪个广告说孩子吃了长得快就买哪个。事实上，您选择的钙剂正确吗？这些钙剂有什么不同之处？您补钙的剂量和方法正确吗？下面就让广州市中医药大学第一附属医院药学部苏芬丽主管药师来为您答疑解惑。

上午11:00 到下午3:00间，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15—30分钟，有助于钙的吸收 图/视觉中国

A 不同钙剂不同优缺点

目前市场上的钙剂琳琅满目，至少百余种，一些补钙保健品也大行其道，如何正确选择呢？首先要考虑钙的含量，其次是钙溶解度和吸收量，最后是价格和口味。下面对不同钙剂的特点作一总结，掌握这些钙剂的优缺点，就不难选择适合自己的钙剂了。（见下表）

这里要提醒的是，这几年“液态钙”也是一个热门词汇，不少人推荐服用液态钙来补钙的方式，称液态钙吸收好。其实，液态钙和钙片所含成分相同，不过就是一个制成了片剂，一个制成了液体。从摄入角度来说，液态钙对于孩子来说可能更易摄入，不过从吸收的角度来说，液态钙和钙片没有区别。

不同钙剂的优缺点（括号内为元素钙含量）

	碳酸钙（40%）	枸橼酸钙（21%）	乳酸钙（13%）葡萄糖酸钙（9.3%）	活性钙（贝壳等）（50%）
优点	含钙量高，吸收率高，易溶于胃酸，价格低廉，是补钙首选。	水溶性较好，胃肠道不良反应小，且枸橼酸能减少肾结石的发生，适用于胃酸缺乏和有肾结石风险的患者。	溶解性好，胃肠刺激性也较小，适用于3岁以下儿童服用。	为生物钙（贝壳等）高温煅烧而成的含钙混合物，钙含量高。
缺点	常见不良反应为上腹不适和便秘等。	含钙量中等。	含钙量低，要达到成人每日补钙量，需要服用较多药片。	水溶液为强碱性，对胃肠刺激性大，不适合婴幼儿、儿童、老年胃酸缺乏者服用。

制表/肖莎

B 何时服钙剂效果最好？

选对补充钙剂的服用时间也非常重要，苏芬丽主管药师介绍，晚餐后是人体补钙的最佳时间。这是因为按正常的激素分泌调节作用，人体在晚间12点以后至凌晨时期内，血钙最低，这时钙剂的吸收率最高，利用最好。

胃酸缺乏的病人，可选择在餐后1小时服用钙剂。因为进餐时人体分泌胃酸较多，这时的钙剂最容易被吸收。但不要与主餐混服，因为如果在吃饭时服用钙剂，胃内塞满东西，反而会降低钙的吸收。

如果每天服用的钙剂超过500毫克，可分次口服，单次剂量过高可能会影响钙的吸收。

C 这样做可提高钙的吸收率

服用再多的钙剂，如果吸收不了也白搭，如何能提高钙的吸收率？苏芬丽介绍，如果你正在服用的钙剂是片剂，可以嚼碎服用，增加药物与胃肠道接触面积，有利于吸收。

另外，充足的维生素D可增加肠钙吸收。她建议上午11:00 到下午3:00间，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15—30分钟，每周两次，可促进体内维生素D的合成，尽量不涂抹防晒霜，以免影响日照效果。但夏天则需注意避免强烈阳光照射，以防灼伤皮肤。因某些原因缺乏日照的，可服用维生素D制剂，儿童、成人（包括孕妇、哺乳期妇女）推荐维生素D摄入量为400 IU（10 μg）/每天；65岁及以上老年人推荐摄入量为600 IU（15μg）/每天。肾功能不全的患者，可在医生、药师指导下选用活性维生素D制剂，如阿法骨化醇、骨化三醇。

特别提醒

钙并非补越多越好

补充钙剂需适量，如果摄入的钙量超过标准，会干扰体内其他微量元素如锌、铁、镁等的吸收和利用。超大剂量补充钙剂还可能增加肾结石和心血管疾病的风险。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出钙的可耐受最高摄入量：1岁以下儿童为1000毫克/每天，1-3岁儿童为1500毫克/每天，4岁以上儿童及成人为2000毫克/每天）。

最后要提醒的是，有高钙血症和高钙尿症者应避免使用钙剂。

甲状腺、乳腺疾病知多少？

健康大讲堂

时间：1月28日（周日）14:30-16:30
地点：广州图书馆北7楼中庭

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 游华玲

甲状腺疾病近几年迅猛增长，已成为常见病，很多地区已经将甲状腺检查列为每年健康体检的常规检查项目，甲状腺疾病究竟包括哪一些？需要怎样才能确诊？选择内科或外科治疗有哪些原则？日常生活中的饮食应该注意啥？为此，广州图书馆和南方医科大学第三附属医院携手羊城晚报社特举办本期健康大讲堂活动，特邀南方医科大学第三附属医院普通外科副主任医师韩鲁浙讲解甲状腺疾病的系列知识。此外，针对目前女性的多发病——乳腺疾病，南医三院普通外科副主任刘晓珑还将讲解乳房的日常护理及乳腺病的防治等知识。在现场参与讲座，您有机会向两位专家提问，所有参与者都有机会获得精美礼品，欢迎参与。

活动安排

讲座一——甲状腺疾病为何重女轻男？

主讲：韩鲁浙（普通外科 副主任医师）

讲座二——乳腺有小肿块不都是癌！

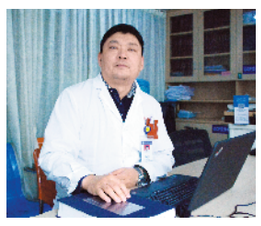
主讲：刘晓珑（普通外科副主任）

时间：1月28日（周日）14:30-16:30

地点：广州图书馆北7楼中庭

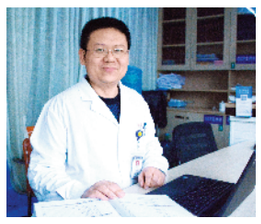
专家介绍

韩鲁浙



从事临床工作20余年，熟练掌握普外科的常见病、多发病及疑难病症的诊治，擅长普外科各种急症、重症及胃肠、肝胆、甲乳、腹壁疝等普外科各种疾病的诊治。尤其擅长甲状腺肿瘤、盆部外科、肛肠痔瘘疾病的诊治及普外科各种腹腔镜微创手术。

刘晓珑



科室副主任、副主任医师、硕士研究生导师、南方医科大学国际教育学院全英语教学讲师。主要研究方向为乳腺肿瘤、甲状腺肿瘤、肝脏肿瘤的微创外科及综合治疗。擅长甲状腺、乳腺、肝胆、胃肠、肛肠、外周血管的常见病、多发病诊治。

福利来了！

免费检查项目包括：10份甲状腺B超检查+免费专家看诊，10份乳腺B超检查+免费专家看诊

参加办法：关注羊城晚报岭南大医馆微信公众号，回复：姓名十手机号码十乳腺B超（或甲状腺B超）我们各从中抽出五位幸运微友。（另外的机会留给现场市民）

广州图书馆交通指引：

公交：乘坐886、886A、293路公交车在洗村路南站下；或乘坐407路公交车在广州大剧院西门站下。

地铁：乘坐3号、5号线地铁，在珠江新城站下车，从B1出口出，沿华夏路前行370米，转华就路走约500米；或乘坐5号线地铁，在猎德站下，从D出口出，向前行至洗村路，再向左沿洗村路南方向行约200米；或乘坐APM线，在大剧院站下。

冬天吃根菜，最经济的养生方

受访专家/广州医科大学附属第二医院中医科副主任 张竞之 教授
文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根”，这就是中医所说的“人以天地之气生，四时之法成”。为何冬天要多吃根呢？广州医科大学附属第二医院中医科副主任张竞之解释，中医养生讲究顺应四时阴阳，人与自然都有春生、夏长、秋收、冬藏的特点。“冬藏”以蓄积能量，而根部是植物储存能量最多的部位。此时正是各种根类蔬菜上市的季节，如萝卜、山药、红薯、土豆等，以下几种根菜绝不能错过——

萝卜

《本草纲目》中记载萝卜有“消积滞、清热、化痰、理气、宽中、解毒”之功效，长于顺气健胃，对气郁上火生痰者有清热消痰作用。民间也有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。

萝卜的营养成分丰富，含有丰富的碳水化合物和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8—10倍。萝卜中还含有矿物质和蛋白质。萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，反而更有利于钙的吸收。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动，有助于体内废物的排出。然而，人们在吃萝卜时习惯把萝卜皮剥掉，殊不知萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内，所以萝卜最好带皮吃。

萝卜虽好，但吃时也有宜忌。张竞之称，由于萝卜味辛甘、性寒，所以脾胃虚寒、进食不化或体质虚弱者宜少食；萝卜破气，服人参、生熟地、何首乌等补药后不要食用，否则会影响药效。此外，因为食用生萝卜产气较多，对溃疡病也不利，所以有此类疾病的患者要少吃。

山药

《本草纲目》里说：“山药益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。”山药能补肺、脾、肾，它不热不燥，性味平和，适合各种体质的人。其中山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于增强脾胃消化吸收功能。山药含有黏液蛋白，有降低血糖的作用，适合糖尿病患者食用。

张竞之提醒，山药中的甘露聚糖是一种能溶解于水的半纤维素，可吸水膨胀80~100倍，

吃了以后在胃中体积变大，容易产生饱腹感。所以，食用山药时，最好能用山药代替一部分主食，适当减少主食的摄入量，尤其是糖尿病人，以免带来能量过剩的问题。

莲藕

藕在《本草纲目》中被称为“灵根”。吃新鲜莲藕片，不仅开胃爽口，还有清火润燥的功效。莲藕含有丰富的维生素B，有助于缓解疲劳、促进新陈代谢和消化，其还含有维生素C、钙、铁等无机盐，具有抗氧化作用的多酚类物质。

从中医角度来讲，生藕性寒，有清热除烦的效果，煮熟后由凉变温，能养胃滋阴、健脾益气养血，尤其适合老幼妇孺、高热病人、高血压患者食用。由于莲藕中含有较多的铁，对于血气不足的人群来说非常合适。

张竞之提醒，藕是十分凉性的食物，如果是脾胃比较寒凉，平时容易腹泻、胃痛、容易消化不良的人，最好不要吃藕。另外，有痛经的女性，也尽量少吃藕。如果平时爱吃藕，那么可以选择将藕做熟吃，和一些比较温性的食物一起煮汤，但依然不建议过量食用。

经常夜班，用脑过度？多吃瑶柱

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 陈瑶璇

瑶柱俗称干贝，是多种贝类闭壳肌干制品的总称。其因味道鲜美被列作“海八珍”之一。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师 唐梁说，瑶柱性味甘咸平，归脾、肾经；有滋阴补肾、健脾调中之效。《本草从新》说它能“下气调中，利五脏，疗消渴”之效；常用于调理头晕目眩、咽干口渴、虚痨咯血、脾胃虚弱等症。

瑶柱含丰富蛋白质和少量碘质，功效与海藻、海带接近，但它含有非常浓郁的香味，味道更可口、更鲜美。所以，在广东人家中常备用来煲汤提味。中医认为，经常食用瑶柱有助于降血压、降胆固醇、补益健身，还具有抗癌、软化血管、防止动脉硬化等功效。专家指出，瑶柱特别适用于用脑过度，夜班者，或神经衰弱、眼睛疲劳、头痛等人食用。

在选购的时候，以粒形肚胀圆满，色泽浅黄，手感干燥且有香气，口感嫩糯鲜香回甘之类为佳。

三款食疗方推荐

1、瑶柱萝卜汤

材料：白萝卜半根（切块）、瑶柱10粒、葱（切段）、姜（切片）、油、香菜（切末）、料酒。

做法：瑶柱洗净与葱段、姜片放入碗中，倒入料酒和水没过瑶柱，放入电压力锅中蒸10分钟。锅里放少许的油烧热，放入萝卜稍炒，将蒸好的瑶柱连汤一起倒入，加水，用中高火煮10分钟，加入香菜末起锅即可。

功效：滋阴调中，消食化痰。适于脾虚消渴，胃纳欠佳之人。

2、瑶柱蒸水蛋

材料：鸡蛋2个，瑶柱20克，芝麻油、盐适量。

做法：瑶柱洗净，用温水泡软后撕成丝（泡瑶柱的水不要倒掉）；鸡蛋打入碗中加一点油和盐，加入约鸡蛋液1倍左右的凉白开（包含泡瑶柱的水），搅匀；将瑶柱加入鸡蛋液中，碗上用保鲜膜覆盖，用牙签在保鲜膜上扎几个洞，上锅蒸10分钟即可，起锅去膜滴上芝麻油。

功效：滋阴补肾。

3、冬瓜瑶柱汤

材料：冬瓜250克，瑶柱30克，油、盐、料酒、姜丝、葱花适量。

做法：冬瓜切均匀的薄片。瑶柱用水泡一会。锅里下油烧热，下姜丝、瑶柱炒香，下冬瓜翻炒至断生，加少许料酒，倒入足量水。煮15分钟左右至冬瓜透明即可，加入少许盐，加点葱花，关火出锅。

功效：滋阴清热。适合阴虚燥热之人食用。

食用禁忌：

1.儿童、痛风、甲亢患者不宜多食。

2.对海鲜过敏者不宜。

温补脾肾：黑椒姜蓉焗猪腰

药膳食疗

受访专家/广州中医药大学第一附属医院药学部主任中药师 丘振文
文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 钟智敏

被窝是冬天最好的陪伴，可是有些人却每天早上五六点就要爬出被窝，原来又拉肚子了，中医认为这是脾肾虚寒造成的“鸡鸣泻”。广州中医药大学第一附属医院药学部主任中药师丘振文推荐一款黑椒姜蓉焗猪腰药膳，可以起到温补脾肾的作用，最适合大冬天吃。

黑椒姜蓉焗猪腰

材料：猪腰1个，生姜6克（切蓉），黑胡椒10粒（打碎），盐油各少许。

做法：将猪腰纵切成两瓣，去除白色筋膜，洗净。将姜丝、胡椒末和少许盐放在其中一瓣上，用另一瓣覆盖，再用锡纸包好，用针戳穿锡纸二十个孔，置于微波炉中，中火烘烤15分钟，即可食用。每周吃2次，可连吃半个月。

功效：黑胡椒味道比白胡椒更为浓郁，使菜品香中带辣，美味醒胃，如黑椒牛扒、黑椒牛仔骨。而黑椒姜丝焗猪腰更是一款美味又具有药膳功效的菜式。猪腰具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴的功效；黑胡椒温补脾肾的作用明显，两者共煮有温补脾肾、健脾强肾的作用。可以用于脾肾阳虚所致的畏寒怕冷、腰膝酸软、受寒腹痛泄泻。

注意事项

胡椒性热燥，每次最好别多吃。而阳盛内热、阴虚火旺体质者、孕妇以及有糖尿病、便秘、痔疮、牙龈红肿、咽喉肿痛、各种出血等病症者应禁食或少食胡椒。

另外，胡椒可使患眼疾的人双目干涩、视力模糊，因此患有眼疾的人最好不吃。此外，胡椒含有椒辣碱、挥发油等成分，与肉食同煮的时间不宜过长，否则，火候太久会使辣味和香味挥发掉，影响功效。

补肝益肾，滋阴助阳

今日养生方

——试试印度椰皇炖老鸽汤

受访专家/广东省人民医院中医科副主任医师 林举择
文/羊城晚报记者 陈映平

据天气预报，新一轮冷空气又将来临。广东将再次重新由夏入冬。中医专家指出，养生应当遵循“秋冬养阴”的原则，饮食既不宜生冷，也不宜燥热，而应该以“滋阴潜阳”、“养阴助阳”为宜，适当进食滋阴温补性质的食物，如羊肉、牛肉、鸽肉、枸杞、芡实、山药、栗子、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、椰子等。冬季适当进补，不但能提高机体的抗病能力，还可以养精蓄锐，为来年身体健康打下基础。基于以上的养生食疗原则，广东省人民医院中医科副主任医师林举择给市民推荐一款可滋阴助阳的汤方——印度椰皇炖老鸽汤。

印度椰皇俗称印度老椰子，顾名思义就是在印度产的椰子，其皮薄肉厚、椰肉香味浓郁，食用起来比一般椰子更香浓。其果肉常用来熬汤饮用，有清心润肺、化痰止咳、滋阴补肾、美白养颜、强壮身体机能、固本培元的功效。此外，印度椰皇的食性平和，与肉类搭配，能给荤食提鲜，还可以给汤品增添一分清甜。

鸽子是一种高蛋白、低脂肪、肉嫩味美的肉类珍禽，自古就有“一鸽胜九鸡”的美称。现代营养学认为鸽肉含有丰富的蛋白质、铁、磷、钾等营养物质，且其骨肉含有丰富的软骨素，可与鹿茸中的软骨相媲美，经常食用，可使人体皮肤白嫩。从现代营养学和中医食疗学的角度来看，乳鸽不如老鸽，因老鸽有补肝益肾的功效，其滋补功效强于乳鸽。

汤品中加入宁夏大枸杞子，加强滋补肝肾的食疗功效，还能增加汤品的清甜甘香汤味。可以作为家庭节气保健汤饮，老少皆宜。

【材料】印度老椰子1个，宁夏大枸杞子20克，老鸽1只，猪瘦肉100克，生姜2片。

【制作】印度椰皇洗净，削皮后切小块状；老鸽宰洗干净，斩块后飞水；猪瘦肉洗净，飞水后切成小块状。所有材料一起放入炖盅内，加入清水1500毫升左右（约6碗水分量），加盖后隔水炖3小时，进饮时方下适量食盐温服。这是3-4人分量。

【功效】补肝益肾，滋阴助阳

喝全脂牛奶会不会长胖？

营养专家告诉你

受访专家/南方医科大学南方医院营养科主管营养师 吴晓敏
文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓姗

中国居民膳食指南推荐每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。南方医科大学南方医院营养科主管营养师吴晓敏表示，牛奶主要提供优质蛋白质、钙、维生素A、维生素D和维生素B2等营养素。因此，除了乳糖不耐受及牛奶过敏者外的一般人群均适合喝牛奶，骨质疏松患者、孕妇及生长发育期的孩子可增加牛奶的摄入量，以达到补钙的目的。

很多人担心喝牛奶会不会长胖，尤其是喝全脂牛奶。吴晓敏指出，是否长胖取决于能量摄入。她解释，牛奶的成分主要有水，占85%以上，蛋白质和脂肪分别占3%左右，乳糖占4%左右，其他就是更微量的无机盐，维生素等营养成分，在这些牛奶的成分中，脂肪仅占3%左右，也就是说假设每天喝500毫升牛奶相当于食用了15克脂肪，与禽、畜肉类及坚果这样的脂肪含量较高的食物相比，牛奶并不属于高热量食物。每天适量喝牛奶并不会长胖。

全脂牛奶的脂肪含量最大程度地保留了牛奶中的营养物质，含丰富的脂溶性维生素A、D等，健康成人和儿童均可喝全脂牛奶。

脱脂牛奶并不是完全不含脂肪，而是指所含脂肪在1%以下的牛奶，高血脂和需要控制体重的人群可选脱脂牛奶，这类人群不能过多摄入脂肪，特别是饱和脂肪酸，对他们来说摄取奶类制品首选脱脂牛奶。

吴晓敏提出，不同保质期的牛奶营养价值没有区别。保质期有长有短，是由于灭菌温度不同。保质期比较短的，一般采用较温和的灭菌温度，反之，保质期长的，灭菌温度更高。牛奶经消毒后，都会损失一些怕热的维生素（如维生素B1维生素C），但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。