

抓住春季补钙黄金期

□ 王艳丽

营养课进行时

气温回暖,户外活动增加,人体新陈代谢加快,骨骼对钙的需求量相应增强。

虽然,随着日照时间的延长,阳光照射皮肤后合成的维生素D增加,有助于钙吸收,加之春季蔬果丰富,为补钙提供了优质选择,但也要重视并明白如何科学补钙。

补钙不分人群

调查显示,我国居民钙摄入量平均仅达到推荐量的50%。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议,普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克,而9-18岁的青少年则需要1000毫克。

缺钙,会导致儿童生长迟缓。春季是生长激素分泌增多的好时期,会刺激软骨生长,助力儿童长高。对于成年人,强健骨骼是支撑事业和家庭的基础。人体的骨量在30-35岁达到峰值,随后逐渐下降,也就是说“流失的钙多于补充的钙”。如果年轻时没有“存够骨量”,当骨骼强度下降,骨质疏松的风险就会提前到来,甚至加重。年轻时储备钙质,是保障一生骨骼健康的关键。中老年人是骨质疏松的高危人群,最严重的后果就是脆性骨折,一旦发生,不仅影响生活质量,还会增加医疗负担。因此,补钙是每个人生命周期应该重视的健康投资!

科学补钙这样做

春季高钙食物清单:奶制品的补钙利用率最高,是补钙首选,如牛奶、酸奶、奶酪等,酸奶尽量选择无糖的。其次是大豆及豆制品,含钙量依次为豆腐



AI制图

干、素鸡、干张、豆腐皮、豆腐丝、黄豆、南豆腐、北豆腐等,腐竹、豆浆含钙低,不建议选择。豆制品虽然不如奶制品补钙利用率高,但在天然食物中也名列前茅。第三是绿叶蔬菜,像荠菜、芥菜、绿(红)苋菜、油菜、芥蓝、小白菜、空心菜等,含钙量都比牛奶高,也是不错的补钙来源。而且绿叶蔬菜所含的镁和钾能够提高钙利用率、减少钙丢失,还有蔬菜含有的维生素K,可以让钙在骨骼中有效沉积。春天正是吃绿色蔬菜的时候,建议每天摄入蔬菜300-500克。

警惕“偷钙大王”:一是高盐饮食。食盐中的氯化钠在体内代谢会增加钙流失,每摄入2300毫克氯化钠就会带走24-40毫克钙,每天食盐摄入量应控制在5克以下。二是过量饮酒。酒会影响人体对钙和维生素D的吸收,喝酒越多,骨头越脆,越容易骨质疏松。三是爱喝

浓茶和咖啡。咖啡因利尿,同时会增加钙的排出。四是饮料摄入过多。碳酸饮料、果蔬汁类及其饮料、蛋白饮料等,含有的糖和钠都会增加钙流失。特别是碳酸饮料里含有的磷酸,也会影响钙吸收。五是香烟、电子烟,吸入后会造成骨流失,骨密度降低。

补钙家常菜推荐

搭配富含钙的食物,能够促进成骨细胞生长,利于钙沉积骨骼中。富含维生素K的食物有绿叶蔬菜、豆类等。推荐补钙家常菜:卷心菜炒豆腐皮、上汤干张娃娃菜。

搭配富含镁的食物,能够参与骨矿物质代谢的调节,补充镁可改善骨矿物质密度。富含镁的食物主要是绿色蔬菜,其次是粗粮和坚果,如腰果。推荐补钙家常菜:腰果拌菠菜。

搭配富含蛋白质的食物,适量的蛋白质和氨基酸,可与钙离子结合,增强钙吸收。推荐补钙家常菜:蛭子豆腐汤、虾仁豆腐。

搭配富含维生素D的食物,促进钙吸收。虽然食物中的维生素D含量低,人体主要通过晒太阳获取维生素D,不过也可尝试增加摄入。维生素D主要集中在动物肝脏、脂肪高的鱼类、蛋黄、蘑菇、香菇、木耳等。推荐补钙家常菜:青菜猪肝汤、洋葱香菇炒豆腐。

抓住春天补钙好时机,合理饮食的同时,增加户外运动,有助于维持骨量、增强肌肉力量,让身体更强健。

(作者系中国科普作家协会会员、注册营养师)

相关链接

补钙的三个常见误区

误区一:喝骨头汤补钙。不靠谱。实际上,骨头的钙很难溶于水,即使加了醋、用高压锅炖,溶出的钙也是少得可怜。骨头汤的钙含量仅仅是牛奶含钙量的1/21。而且汤里含有大量脂肪,盐也不少,摄入过多不利于控制体重和血压。

误区二:虾皮钙含量是牛奶的9倍,补钙效果特别好。虾皮的钙含量确实高,但很难被人体吸收。其钙主要来自外壳,坚硬难咀嚼,吸收率差。而且虾皮的钠含量惊人,每百克含钠5057.7毫克,吃10克虾皮就下肚1.3克盐。因此,虾皮补钙不现实。

误区三:多吃肉能补钙。畜禽肉中的钙含量很低,每百克猪里脊含钙6毫克。我国成年人每日钙推荐量为800毫克,畜禽肉这点钙含量也太可怜了。

从吃春饼到三餐四季

□ 单守庆



迈开春天的脚步,从吃春饼让“美味与春意共享”,到“一日三餐”跟着“一年四季”的二十四节气品美食——因时施膳,顺时而食,不时不食。

“一日三餐”的饮食,“一年四季”的轮回,二者联系起来,能讲出很多精彩的科普故事。

“一日三餐”形成于汉代。之前,由于生产力低下,人们通常是一天吃两顿饭。专家们从庄子《逍遥游》中找到了“一日三餐”的最早记录:“适莽苍者,三餐而返,腹犹果然。”意思是,只有一天吃三顿饭,才能保证身体营养的基本需求。这也正符合当今养生学原理。三餐怎么吃,于是有了科学标准:“早餐吃

饱,午餐吃好,晚餐吃少。”民间还有更形象的比喻:“早餐吃得像皇帝,午餐吃得像富翁,晚餐吃得像乞丐。”

“一年四季”始于春秋时代。先民曾用“春秋”表示年代,如“春秋战国”“吕氏春秋”。后来再分“春”和“秋”,就有了以“四立”(立春、立夏、立秋、立冬)为起始的春、夏、秋、冬“四季”。四季对于人类和自然界都特别重要。古往今来,人们不断探索四季的变化、四季的影响、四季的意义。比如,世代相传的“四季饮食养生”:书店里有《四季养生食谱》;微信朋友圈转发《冬季养生家常菜》;科普文章列出《四季养生应对的食物》;药膳大师详解“三因(因人、因时、因地)施膳”……

人们在“一日三餐”的烟火气中寻找和破解“一年四季”的饮食密码,从饮食养生理念到各种饮食活动,不断发明创造和传承创新,让“四季健康饮食”吃

出“四季平安幸福”。春夏秋冬,都有应季食材,即人们通常所说的“季节菜”“时令菜”。比如,春季的紫背菜、夏季的绿豆汤、秋季的苹果、冬季的羊肉。“春吃芽夏吃瓜,秋吃果冬吃根”,这句民谚说的是,顺应季节吃不同的食物:春天吃嫩芽,夏天吃瓜果,秋天吃果实,冬天吃根茎类食物。“春生、夏长、秋收、冬藏”,既适用于农业生产,也适用于人们的科学饮食和健康管理。

在气温条件限制而不能正常栽培蔬菜的季节,利用特殊环境资源或采取保护性设施生产的蔬菜,称为“反季节蔬菜”。它打破常规,让人们全年享用新鲜蔬菜,满足“想吃什么就吃什么”“想什么时候吃就什么时候吃”的“随心所欲”。在无法获取应季蔬菜时,反季节蔬菜在口感和营养上可能稍逊于当季蔬菜,但也能给人们提供必要的膳食纤维,有益于均衡饮食。

2025年全国两会上,人大代表、新希望集团董事长刘永好提交的议案:通过智慧农业技术,可以有效解决传统农业受季节限制的问题,实现反季节种植,从而保证市场供应的稳定性。他还强调了利用AI赋能农业的重要性,这不仅有助于提高农业生产效率,还能确保食品安全和质量。前不久的江苏无锡两会上,无锡市三八红旗手标兵张君君也曾在议案中提出:要提升蔬菜种植的创新含量、绿色含量、安全含量。

可见,食品科普涉及“从土地到餐桌”的多环节,贯穿从吃春饼开始的三餐四季的全过程。随着时隔22年首次修订的新科普法施行,新时代的食品科普工作将进入一个新起点,书写高质量发展的新篇章。

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)