

# 除了喝奶 这9种补钙方式事半功倍

第6种你可能想不到……



钙对人体骨骼和牙齿的构成、维持神经和肌肉的活动起着至关重要的作用。很多人都知道，老年人随着年龄增长、骨质形成减少容易造成维生素D生成不足，进而影响钙的吸收容易发生骨质疏松，甚至骨折。其实，成年人的钙摄入量不足也会引起骨质减少，青少年缺钙则会引发生长发育不良。因此，为身体补充充足的钙，是每个年龄段的人都应该重视的事。补钙的最佳途径是食物，通过食物补钙的效果比保健品更佳。另外，补钙不能乱补，过量补钙也存在健康隐患。本期健康问诊帮你了解10种能有效补钙的食物搭配以及生活习惯，让补钙事半功倍。  
蔡富根/整理

## 1 牛奶及奶制品

一直以来，牛奶和奶制品如酸奶、奶酪等都是补钙食物绝对的第一名。

牛奶的钙含量在100~110mg/100g左右，更重要的是牛奶中的钙磷比适中，可以达到约31%的吸收率。其富含的维生素D也是促进钙更好吸收的重要因素，是不可多得的“天然钙片”。

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2021)》指出，奶类摄入不足是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。

按照《中国居民膳食指南(2021)》推荐，每人每天需要摄入300mL以上的液态奶，牛奶及其制品有助于增加儿童青少年的骨密度。

**注意：**乳糖不耐受人群摄入牛奶会出现腹泻、胀气等状况，通常无害但令人不适。如果饮用牛奶后有上述情况，乳糖不耐受人群可选用酸奶或低乳糖牛奶。

## 2 绿叶蔬菜

几乎所有的绿叶蔬菜，比如菠菜、韭菜、油麦菜、西兰花等等，含钙量都不低。

苜蓿的含钙量高达713mg/100g，芥菜的钙含量为294mg/100g。

除此之外，绿叶蔬菜中还含有促进血钙变成骨钙的维生素K，和促进成骨细胞生成的矿物质镁，它们都是补钙的好帮手。

**注意：**新鲜蔬菜中含有草酸，它会使钙的吸收率大打折扣。建议烹调前焯水，可减少60%左右的草酸，旺火急油热炒可去除20%左右的草酸。

## 3 豆类

大部分豆类只有约113mg/100g的含钙量，但有个别翘楚是不容错过的“补钙高手”。

四棱豆的含钙量可达440mg/100g，带皮芸豆的含钙量为349mg/100g，是黄豆的两倍。

选用合适的豆类制作些开胃小菜，也有助于补钙。

**注意：**很多人习惯用豆浆替代牛奶，属于补钙误区。加水做成豆浆后钙含量会被稀释，仅为牛奶的1/10，补钙效率也大打折扣。

## 4 豆制品

在豆制品生产加工工艺中加入的卤水或石膏大大增加了钙含量，所以豆腐、豆腐皮、豆腐干等豆制品中的钙含量不容小觑。

豆腐干(臭干)含钙量为720mg/100g，论补钙效率是所有豆制品中最高的；以大豆蛋白为主料做成的素大肠，含钙量为445mg/100g；常见的豆腐含钙量为350mg/100g。

除此之外，由黄豆发酵制成的纳豆，虽然含钙量不高，但它是维生素K<sub>2</sub>的最佳食物来源，能激活骨钙素，很好地促进钙进入骨骼和牙齿。

**注意：**豆制品中含有丰富的蛋白质，一次食用过多容易引起消化不良、腹胀、反酸等不适症状，建议一般豆制品每天食用量在100~150g即可。

## 5 鱼虾贝类等水产品

肉类中真正能补钙的当属各种水产品了，个头小小的丁香鱼含钙量590mg/100g，煮熟的多春鱼的含钙量也能达到380mg/100g。

其中带壳的虾贝类钙含量尤其高，不起眼的田螺含钙量高达1030mg/100g，虾米含钙量高达555mg/100g。《中国居民膳食指南(2011)》建议每天吃水产品40~50g，每周最好吃鱼2次或300~500g。

**注意：**众所周知虾皮钙含量高，但需要注意的是它含盐量高且不好消化，吸收率低。

## 6 坚果和种子

不少人家中常备坚果、种子类当做健康零食，其实它们也是补钙的优秀食材。它们富含不饱和脂肪酸及多种脂溶性维生素的同时，还含有大量参与骨代谢的关键因素——镁。

坚果中钙含量最高的是炒榛子，能达到815mg/100g；杏仁和巴旦木的钙含量也能到260mg/100g以上。种子中，新晋网红零食奇亚籽的钙含量为630mg/100g，白芝麻的含钙量为620mg/100g。

**注意：**坚果和种子中的脂肪含量较高，不宜食用过多。据《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周吃50~70g坚果为宜，也就是每天一小把即可。

## 7 调味品

芝麻酱作为常见调味品，是很容易被忽视的补钙隐藏款。芝麻经过研磨不仅提高了消化吸收率，且芝麻酱的含钙量在1170mg/100g。

**注意：**考虑到芝麻酱的高热量，不建议天天吃，只要在日常烹调中加入调味，或在卷饼、烙饼等面点中使用即可。

## 8 谷类

我国膳食主要是以谷类为主，各种谷类粮食当中，钙含量高的翘楚不多，其中麦片以643mg/100g居于榜首，是白面的4倍之多；麸皮钙含量为206mg/100g。

它们被制作成的全麦面包，拥有161mg/100g的钙含量，可和牛奶搭配使用，也可将燕麦和黑芝麻一起熬成美味的粥品，补钙效果更佳。

**注意：**很多人认为燕麦奶补钙效果高于牛奶，其实不然。燕麦奶是燕麦+水的谷物饮料，用“奶”这个词，主要是它的口感与牛奶类似，适合乳糖不耐受人群食用。

## 9 户外运动，多晒太阳

长期缺乏户外运动、久坐不动是让钙流失加快的重要原因，增强运动可以减少或延缓骨质疏松的发生。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，每周至少5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，鼓励做一些高强度有氧运动，加强抗阻运动，如举哑铃、弹力带运动等，每周2~3天。

同时，晒太阳也是补钙的重要方式。

钙的吸收过程中起重要作用的维生素D，有80%都是紫外线作用下在皮肤表皮合成的，因此室外有阳光时，千万别让身体错过补钙的机会。

**注意：**由于室内玻璃对紫外线有阻隔作用，室外晒太阳的效果更好。

## 10 改善不良习惯

咖啡因很利尿，会增加钙的排出；碳酸饮料里富含磷酸，也会与钙质形成不溶性的磷酸钙，影响钙质吸收；吸烟可降低骨密度，增加骨折风险。据研究，吸烟者骨量丢失率约是不吸烟者的1.5~2倍；饮酒会减少钙的摄入、增加尿钙排泄；高盐饮食会摄入较多的钠离子，而钠离子的排出会带走人体的钙质；油炸、烧烤等高油饮食会抑制钙吸收，同时也会增加患高血压、高血脂、肥胖等疾病的风险。

**注意：**“补钙是个系统工程，更是一门‘吃动平衡’的艺术。”从日常饮食做起，改变过去不合理的膳食结构，养成健康的生活方式，就能最大限度避免钙流失造成的骨质疏松等疾病。