

天天喝牛奶，為啥還缺鈣

20-01-2021 人民健康網

山東讀者王女士問：最近單位體檢我查出有輕度骨質疏鬆，可我平時喝牛奶挺多的，每天都能達到 300 毫升以上，為什麼還會缺鈣呢？

中國老年學會骨質疏鬆專業委員會委員閔爽答：牛奶確實是補鈣的好食物，但僅靠補鈣是不能預防骨質疏鬆的，蛋白質、鉀、鎂、鋅、維生素 D、維生素 K、維生素 C、維生素 A 等很多營養素都與骨骼健康有關。近年來研究還發現，抗氧化物質對補鈣也有說明，能減少骨組織的炎症反應，從而有利於預防骨質疏鬆。要想補足這些營養素，需要飲食多樣化，單靠某幾種食物是遠遠不夠的。因此，挑食、偏食的人往往更容易骨質疏鬆。食物多樣要做到每天吃夠 12 種食物，每週吃夠 25 種。其中，穀類、薯類、雜豆類每天吃夠 3 種，每週 5 種；蔬菜水果類每天 4 種，每週 10 種；畜、禽、魚、蛋類每天 3 種，每週 5 種；奶、大豆、堅果類每天 2 種，每週 5 種。除此之外，以下幾個原因也可能導致鈣流失。

一是吃得太鹹。人體內的鈣是通過與鈉相伴從尿中排出的。因此，如果吃鹽多，尿鈉就排出多，尿鈣排出量也會增加，身體內的鈣丟失也隨之增多。除了要少吃鹽外，建議大家在選購食物時，仔細閱讀食品標籤，儘量選擇鈉含量低的產品。

二是吃肉太多。吃肉太多不僅會造成脂肪超標，還會導致攝入過多蛋白質。有科學家研究發現，膳食中適量的蛋白質有助於鈣的吸收，但當膳食中蛋白質過多，鈣的吸收率反而降低，而尿排泄鈣增加，從而引起鈣的缺乏。研究證明，蛋白質攝入每增加 50 克，鈣的排出量就會增加 60 毫克。膳食指南建議，成年人每天畜禽肉類的攝入量應為 50~75 克。

三是咖啡過量。有統計表明，每天飲用 4 杯以上咖啡就會影響鈣的吸收；每天消耗 300 毫克以上的咖啡因，就能加速鈣質的流失。除了咖啡外，巧克力、濃茶和一些提神飲料也是咖啡因的重要來源。

四是喜煙嗜酒。大量研究已經證明，吸煙會影響骨峰的形成，導致骨密度降低；過量飲酒會使肝功能受損，從而使維生素 D 的代謝受到影響，不利於骨骼的新陳代謝，誘發骨質疏鬆。

如果在飲食方面做得很好，那大概率是因為曬太陽不夠和運動量太少導致的，平時要注意多曬太陽，適量運動。

(責編：許曉華、李軼群)

