

女性患骨质疏松是男性六倍？

缺钙还会影响儿童发育，同时成年人容易骨折

钙是人体必需也是含量最丰富的矿物质，从骨骼、肌肉到血液，从器官、组织到细胞，钙在人体内无处不在，可以说是“生命之本”。

钙对人体健康的重要性

人体不能自身合成钙，必须从外界摄入。正常人体内有约1000至1200克钙，它们发挥着重要的生理作用。构成骨骼和牙齿的成分，人体内约99%的钙存在于骨骼和牙齿中，维持骨和牙齿具有坚硬的结构和支架，40至50岁以后骨组织中钙量约每年下降0.7%。

在细胞水平上，钙可促进神经肌肉的兴奋性、神经冲动的传导、心脏的搏动等。当血浆钙离子浓度

下降时，会引起人体尤其是儿童手足抽搐和惊厥，而血浆钙离子浓度过高则会引起部分患者的心脏和呼吸衰竭。

钙是血凝固所必需的因子，可催化凝血酶原转变为凝血酶，然后凝血酶将纤维蛋白原转变为不溶性的纤维蛋白的网状物，从而发挥止血功能。

钙促进细胞信息传递，参与神经递质释放过程。当机体受到外界刺激时，神经末梢会释放出某种物质，使神经系统处于兴奋状态。而缺钙时，则会影响神经和肌肉组织的相互作用。

缺钙对人体健康的危害性

缺钙是一种较常见的营养素缺乏症，其临床表现是骨骼的病变，这在人生各个年龄段都会发生。如孕妇缺钙会导致胎儿和婴儿缺钙，并出现“枕秃”脱发、前后凶门缓慢闭合、夜间盗汗、惊厥，甚至昏迷等症状；儿童缺钙会引起生长迟缓、新生成的骨骼结构异常、骨骼的钙化不良、骨骼变形、佝偻病等问题；在成人主要表现为骨质疏松症，X光拍片可见骨密度降低——由此导致骨折的危险性将大大增加。

研究表明，女性在40至60岁，钙的吸收率将下降20至25%；而进入更年期后，骨钙将加速从体内排出，其排出量可高达30至50%，所以

女性患骨质疏松的概率是男性的6倍，而发生骨折的概率大约为男性的10倍。

人应一生注意补钙

人的一生都要注意补钙。年轻时补钙，可以拥有更高的骨质峰值；年老时补钙，可以减缓骨质流失的速度，预防骨质疏松。

补钙可以通过食物来完成，钙含量比较丰富的食品有：奶和奶制品、小虾皮、鱼类、海带、坚果类等。蔬菜中甘蓝菜、花椰菜等钙的含量也比较高。食物补钙的效果如不明显，而体检发现缺钙严重的话，可适当地选择钙剂、钙片或者适宜的钙保健食品来补充。



巧用食物 掌控情绪

研究认为，食物中的一些成分可以改变血液中某些神经递质的浓度水平，从而影响着人们的情绪。

赶走抑郁的食物

全谷类食物：谷物类食物含有丰富的碳水化合物和B族维生素，可以维护神经系统的稳定，增加能量的代谢，有助于对抗压力，是抗抑郁的好食物。

海鱼：如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、凤尾鱼等，含有一些对改善情绪有益的脂肪酸，能阻断神经传导路径，增加血清素的分泌量，使人的心理焦虑减轻。

巧克力：巧克力中含有一种苯乙胺物质，它们能促使人们的美好情绪增长。很多医生甚至把巧克力作为抗抑郁的天然药物。

败坏心情的食物

油炸食物：油炸食物富含饱和脂肪酸，肠胃需要较长的时间才能消化，使本应供应大脑的血液转而供向消化系统，导致大脑反应变慢，注意力无法集中。

高脂肪食物：吃进太多的高脂肪食物会导致血液内的胆固醇增高，令血液流动速度减慢，身体无法得到足够的氧气支持大脑和身体器官正常运转。

好坏参半的食物

精蛋白食物：动物蛋白中的氨基酸会阻碍色氨酸进入大脑，所以情绪不好时，最好少吃动物蛋白，而可以改吃植物性蛋白，如豆腐等。

咖啡：咖啡中的咖啡因可以增加你的警觉性和注意力，但咖啡因只会在人体的神经临界点起作用，过了这个临界点，人就会因为兴奋过度而无法维持正常思维，所以喝咖啡应以每天三杯为限。

酒精：过量的酒精会刺激人的神经，导致失眠、注意力难以集中等问题。

补充蛋白质 促进儿童发育

身体的生长发育可视为蛋白质不断积累的过程，蛋白质对生长发育期的儿童尤为重要。儿童正处于成长的时期，他们的成长离不开蛋白质的作用，蛋白质构成了他们成才的营养基础。

为儿童成长提供保证

让儿童长得更高。儿童处于快速生长发育期，需要征用非常多的营养，尤其是蛋白质。它们是胶原蛋白的主要组成成分。

让儿童变得聪明。蛋白质是脑细胞的主要成分之一，它对人的语言、思考、记忆、神经传导、运动等方面都起着重要的作用。蛋白质缺乏会直接影响脑发育，使神经传递受限，表现为反应迟钝。

为儿童免疫力提供保障。儿童的免疫系统不完善，极易受病菌攻击，直至发育到12岁后，才能进入免疫功能的相对稳定期。因此，为了增强儿童免疫力，家长要注意在其膳食中搭配富含优质蛋白的食物。

怎样搭配蛋白质更科学

对于生长发育阶段的儿童，其蛋白质需要量比成人高，世界卫生组织建议每日摄入量在2至3克/公斤体重。

蛋白质根据其来源，可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质两大类。所以，少年儿童的膳食中应有适量的动物蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉等。

从合理利用食物中蛋白质的角度来说，最好是植物蛋白与动物蛋白科学搭配，可充分发挥氨基酸的互补作用，获得足够优质的蛋白质。



中国健康教育中心主办： 人体需要各种营养组成，光有几种营养成分，或缺少几种成分是不行的。如缺钙就会产生骨质疏松症，缺少蛋白质会影响发育等。因此在日常生活中要合理膳食，补给营养。



早餐你吃对了吗？

早餐，你吃了吗？早餐，你吃了啥？睡眠惺忪地醒来，新的一天已开始，身体需要立即启动。因此一份营养适宜的早餐，无疑是我们每个人的必修课。

一好——早餐好习惯

早餐最容易被人们忽视，却是一日之中最重要的一餐。因此，为了养成每天起床半小时后都能吃上一份营养早餐的好习惯，我们应注意三方面生活细节：早餐时间：7至9点。早晨7点到9点是食物最容易被消化的时候，不仅要吃早饭，还要注意营养搭配。早餐时长：15至20分钟，虽然早餐相对中餐和

晚餐清淡和量少，食物种类也不算太多，但我们也要留给早餐足够的时间，以便充分咀嚼消化。早餐心态：不匆不忙最佳的早餐进食方式是安坐下来，较为放松地进行。

二好——早餐好营养

早餐是一天中重要的一餐，而营养质量低下的早餐往往是导致营养失衡和亚健康的隐患之一。那么怎样一份早餐才能称为营养好早餐呢？早餐的“长相”：有粗有细、干湿搭配，根据早上人体的生理特点，早餐最好搭配易消化的“细”软食物和富含膳食纤维的“粗”食，以便于胃

肠的消化、吸收。早餐的“内涵”：富含碳水化合物、蛋白质，以及多种维生素、矿物质、膳食纤维等营养素。早餐的“搭档”：谷类、豆类/蛋类/肉类、蔬菜或水果、牛奶及其制品。

三好——早餐好蛋白

早餐蛋白质的“量”知多少？人体内的蛋白质无时无刻不在快速地更新和转换——在一位成年人体内，每日约300克蛋白质需要进行更新。由于人体每日所需能量的30%左右来自早餐，与之相应，早餐应提供人体每日所需蛋白质约30%的量

(近1/3)。
早餐蛋白质的“质”有讲究

一份合格的营养早餐，应该遵循“食物四要素”（谷类能量，蛋白营养，果蔬精华，豆浆或牛奶的水分与钙质）的要求。同时，由于清淡的食物更符合早上人体生理状况的需求，某些含脂肪、胆固醇较高且难消化的食物，如肉类等不宜过多出现于早餐中。从今早，无论是牛奶、麦片、还是米粥……快为您的早餐轻松加一勺富含大豆分离蛋白的蛋白质粉，轻松享有一份美味的优蛋白营养早餐吧！

A.O.史密斯省电一半热水器 获国际IFA产品创新奖



日前，从第五十届德国柏林消费电子展(IFA)获悉，美国热水专家A.O.史密斯创新推出的省电一半的超节能热水器在该展览会上闪耀亮相，并一举荣膺“2010家用电器

最佳产品创新大奖”，受到了全球家电行业的高度认可，A.O.史密斯引领了热水器行业低碳节能创新技术的新潮流。

超节能热水器一经推出便获得了热水行业的广泛关注，并在国内外屡获殊荣。此次获得IFA“最佳产品创新大奖”，已经代表着全球业界对A.O.史密斯创新成果的巨大肯定。137年专业造诣 引领节能未来 再次冲击行业最高点，对于有着百年历史的A.O.史密斯而言，这正是其发展壮大的秘诀。经过137年不断创新，时至今日，A.O.史密斯已是北美最大的热水器制造企业，在全球7个国家拥有36家工厂。自1998年A.O.史密斯进入中国，近年来，其每年销售额以40%以上的速度增长，成功跃升市场占有率第一位。A.O.史密斯以超凡的研发实力，不断挑战着节能领域的极限，让世界领先的绿色节能技术和源源不断的舒适热水，为万千个中国家庭服务。

节能热水器一经推出便获得了热水行业的广泛关注，并在国内外屡获殊荣。此次获得IFA“最佳产品创新大奖”，已经代表着全球业界对A.O.史密斯创新成果的巨大肯定。

137年专业造诣 引领节能未来 再次冲击行业最高点，对于有着百年历史的A.O.史密斯而言，这正是其发展壮大的秘诀。经过137年不断创新，时至今日，A.O.史密斯已是北美最大的热水器制造企业，在全球7个国家拥有36家工厂。

自1998年A.O.史密斯进入中国，近年来，其每年销售额以40%以上的速度增长，成功跃升市场占有率第一位。A.O.史密斯以超凡的研发实力，不断挑战着节能领域的极限，让世界领先的绿色节能技术和源源不断的舒适热水，为万千个中国家庭服务。

全国统一24小时服务热线：4008288988

A.O.史密斯隆重登陆枣庄捷隆惠邦国际家居建材中心

地址：光明大道998号 电话：0632-3561377
森博建材馆A-12 电话：0632-3551377
家世界装饰公司五金城 电话：0632-5171992