

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



本报大篷车启动“骨”动淄博巡回讲座,主讲骨骼健康保养

只吃钙片不能预防骨质疏松

本报8月10日讯(记者 刘光斌)“骨骼成分中2/3是钙盐,另外的1/3是骨胶原,平时我们补钙往往忽略对于骨胶原的补充。”8日上午,本报“大篷车”正式启动“骨”动淄博巡回讲座,为社区居民带去骨骼健康保养讲座。

活动现场,记者随机抽查10名听众了解骨骼保健概况。“家里的孩子会给我买一些钙片之类的保健品,但怎么补

钙,年轻人也说不上来。”68岁的张大妈知道补钙可以防治骨质疏松,但她补钙没有定时定量,往往想起来才会服用补钙产品。与她年龄相仿的苏兆成(化名)是名退休干部,亲朋好友赠送的骨骼保健品非常丰富,“从钙片到维生素D,再到富含钙质的食物,几乎应有尽有,但从没听说需要补充骨胶原的。”部分居民对如何补钙,大都没有明确认识,而补钙也应补充

骨胶原更是没人听过。

“骨骼中钙盐的成分只占2/3,另外的1/3是骨胶原,前者决定了骨骼的强度,而后者则是软骨、肌腱等的重要成分,决定了骨骼的韧度。”“骨”动中国主讲师姜中蕾介绍说,市民平时所采用的补钙药物,往往注重补充钙盐及维生素D,但占据骨骼物质流失量80%的骨胶原却成为骨骼保健的短板,“骨骼失去骨胶原的支持,骨结构就

变得脆弱,引发骨质疏松,甚至骨折等骨骼疾病。”

姜中蕾介绍,只吃钙片并不能预防骨质疏松,骨骼健康要同时保证骨骼的强度与韧度,“日常饮食中,就要注意增加富含骨胶原的食品,比如猪皮、猪脚、雪耳等。”除此之外,姜中蕾还介绍,与补钙需要佐以维生素D相同,补充骨胶原也需要补充富含切骨精华“镁锌铜锰”的食物。

相关链接

漱玉平民大药房 免费赠送卵磷脂

本次“大篷车”结束后,主办方还为市民准备了礼物,包括用以防治心脑血管疾病的卵磷脂。“现代人的生活,往往被高血压、高血糖、高血脂等三高所困扰,60岁以上老年人中40%~45%患有高血压的同时还患有高血糖或高血脂。”孙振海介绍说,现代人的养生观念是饮食与药物保健并重,尤其是老年人应当采用适当方法控制三高。而卵磷脂便有调节血清脂质水平、降低胆固醇的效用,保护肝脏,也能改善记忆力,对加强免疫力以及抗脂肪肝的活力有重要作用。

此外市场还有一种用于调节三高的药品——鱼油,但市民普遍没有辨别能力,“一个简单的方法就是,就是将鱼油胶囊放入冰箱的冷冻层。一段时间之后,看透明的胶囊是浑浊还是澄清,倘若浑浊,便说明该鱼油成分比较混杂。”孙振海说。

常喝浓咖啡 钙容易流失

人体骨骼钙质流失的主要因素是年龄的增长,但不良饮食习惯也可导致钙质流失。首先,人体酸性化使得钙质流失,比如吸烟、喝酒、常喝碳酸饮料等,都能造成人体酸性化,其中碳酸饮料中还含有磷酸能造成体内钙磷比例失调,直接阻止钙的吸收。其次,某些食物还会阻止人体对钙的吸收,例如茶水中的茶碱、咖啡中的咖啡因,以及草酸、植酸食物与含钙食物混搭,导致钙质无法吸收。因此,日常生活中,常喝浓茶、咖啡的人,以及菠菜与豆腐混搭食用的人,越不容易吸收钙质。再者,食物中含盐量过高也会导致钙质流失,而按照WHO推荐的标准,每日吃盐量以5克为宜,不要超过6克。

此外,更年期的妇女因雌激素水平减少,骨钙被溶解,脱离骨骼的速度就会加快;如糖尿病会引起骨质疏松,原因是人体胰岛素分泌不正常,而胰岛素可刺激骨胶原蛋白的形成,帮助骨骼留住钙质和重建。

富含钙质食物

- 1.牛奶
半斤牛奶,含钙300毫克,还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素,促进钙的消化和吸收,而且牛奶中的钙质人体更易吸收,因此,牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪、奶片,都是良好的钙来源。健康提示:夏季牛奶饮用也要有选择。
- 2.海带和虾皮
海带和虾皮是高钙海产品,每天吃上25克,就可以补钙300毫克呢。并且它们还能够降低血脂,预防动脉硬化。海带与肉类同煮或是煮熟后凉拌,都是不错的美食。虾皮中含钙量更高,25克虾皮就含有500毫克的钙,所以,用虾皮做汤或做馅都是日常补钙的不错选择。
- 3.豆制品
大豆是高蛋白食物,含钙量也很高,500克豆浆含钙120毫克,150克豆腐含钙就高达500毫克,其他豆制品也是补钙的良品。

挂失

山东道和房地产开发有限公司
丢失贷款卡编号:
3703010000177872,声明作废

立秋过后,天气逐渐变凉,关节病进入高发期

秋季养阴防燥,注意控制体重

日前,气候辗转已正式立秋,虽然尚处于三伏天,炎热暑气还未消退,但养生却需要从夏季的“养心安神”进入秋季的“养阴防燥”。本次“大篷车”在主讲骨骼保健的同时,也联系秋季养生,提醒市民应当注重保养,防治关节病的发生。



市民正在参加健康讲座。 本报记者 刘光斌 摄

本报记者 刘光斌

秋季是关节病多发季节

进入秋季,天气转凉,关节病成为多发的骨骼疾病。“三伏天现在已经接近尾声,倘若大家注意一下,也能明显感到最近的夜晚气温有所下降。这就是暑气减退的征兆,然而对于很多患有风湿病、关节病的人来说,就要尤其注重关节的保养了。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说,8月正好是一年中夏秋换季的关键月份,90%的关节病患者对气候变化敏感,尤其当阴、雨、寒冷等天气时,便会出现关节肿胀、疼痛加重的症状。

然而大多数关节病患者却并不了解,关节病与骨胶原的流失有重要关系。“关节疼痛、肿胀、僵硬、软骨磨损的根源是富含骨胶原的关节软骨受损,软骨表面长出骨刺!而随着年龄的增长,大约40岁以后,人体的钙质便开始净流失,其中骨胶原的流失量占据总流失量的80%,倘若不及时补充骨胶原,便会导致关节病的持续恶化。”唐小保建议广大市民,在秋季转凉的气候节点,骨骼养生要注重骨胶原的补充,而不应当只关注补钙。

骨胶原补充要配合微量元素

“补钙需要从饮食入手,所谓病从口入,换个角度也可以理解为,某些营养物质缺乏补充而导致某些疾病。”漱玉平民工作人员孙振海介绍,骨胶原含量最丰富的食材比较昂贵,比如鱼翅、海参、燕窝等。但这些补品对大多数市民来说并不实惠,而一些普通的食材中,其骨胶原的成分恰可以作为日常饮食。

“比如雪耳、猪皮、猪脚、大骨等,只要胆固醇正常,便可以多食用。”孙振海建议市民,在补充骨胶原的同时,应当注意部分微量元素的补充。

“维生素C、微量元素镁锌铜锰,对骨胶原的吸收和生长有重要作用,倘若只盲目补充骨胶原,而不注重这些微量元素,那么补钙并没有效果。”

此外当前市场上,也有不少厂家推出补充骨胶原的药品。“市民要学会辨别,尽量选择正规厂家的产品,药补的同时也要向药剂师咨询用量用时,切忌服用的随意性。”孙振海介绍,人体每天所需的钙含量应当为800至1000毫克,日常饮食,可提供400毫克的钙质,因此另外的400至600毫克钙质则需要药物补充。



漱玉平民大药房工作人员向市民赠送礼品。 本报记者 刘光斌 摄

相关链接

秋季收敛肺气宜食苹果橘子

对于秋季养生的基本原则,唐小保还介绍说,秋季应当以“养阴防燥”为关节。“秋季是人体阳消阴长的过渡时期,所谓春夏养阳,秋冬养阴,秋气应肺,而秋季干燥的气候极易伤损肺阴,从而产生口干咽燥,皮肤干燥,便秘等症状,重者还会咳中带血,所以秋季养生要防燥。”因此,秋季在饮食上要注重酸,如苹果、橘子、山楂等,以收敛肺气。并且佐以辛辣食物,如葱、姜等,以避免发散泻肺。

“有个说法叫做‘春季长高,秋季长重’,秋季是增强体力跟体重的重要季节,但也是容易肥胖的关键季节。”漱玉平民工作人员唐小保建议市民,在秋季应当多参加体育锻炼,避免长秋膘。

体育锻炼不仅对控制体重有重要作用,对秋季高发的关节疾病也有帮助。“但这里的运动不是剧烈运动,而是一些缓慢运动,比如太极拳等,可加强关节灵活与保养。”“骨”动中国主讲师姜中蕾介绍说。