



如何让钙不轻易流失

本刊 综合

吃什么补什么，向来是广大市民奉行的进补良方。喝骨头汤补钙，许多家人都会给容易缺钙的老人和孩子买上骨头炖汤喝。营养专家介绍，喝骨头汤对补钙的作用是微乎其微的，骨头汤不仅含钙微量，且人体吸收效果差，骨头汤里含有大量脂肪，长期服用，还容易导致高血脂、高尿酸、肥胖。

大量喝骨头汤反而易致钙流失

为什么会产生喝骨头汤补钙的误区？营养专家介绍，传统观念认为“以形补形”。骨头具有坚实的物性，由活细胞和矿物质(主要是钙和磷)混合构成，其中人体中99%钙都存在于骨头中，人们自然而然会认为，多喝骨头熬的汤会补钙，其实不然，骨头里的钙不容易

溶解到汤里，因此汤里含钙量非常低，最多的是脂肪。如果我们大量喝骨头汤不仅不会补钙，反而会导致钙流失。如果在熬汤的时候加一点醋，有利于钙的溶出但依然远远不能满足人需要。

当然，骨头汤对一些特殊人群来说仍不失为是美味的营养食物，如消瘦虚弱的人适合喝骨头汤，促进食欲，增加营养，补充能量；泌乳的乳母也可以适量喝骨头汤，既补充乳母的能量需求又促进乳汁分泌。但一些肥胖人群，尤其是高血脂患者、脂肪肝、心脑血管疾病，就不建议多喝骨头汤。

牛奶是最佳的补钙食品

中国人的膳食结构以谷物和蔬菜为主，缺少奶的摄入量。牛奶是最佳的补钙食品，有丰富的钾和镁离子，还含有促进钙吸收的维生素

D、乳糖和必需氨基酸等等，还有奶酪也是钙的良好来源。此外，也可以多食用鱼汤、大豆及制品、鱼虾类，对补钙也是有好处的。其次可以在医生或营养师的指导下，选择安全无副作用、含量高、吸收率高的钙剂。

“电脑一族”应补钙

中国人由于膳食结构钙摄入量不足，大部分人都是需要补钙的。尤其是儿童、孕妇和老人。儿童、青少年正处于生长发育阶段，多补钙，促进骨骼生长；孕妇补钙非常重要，发育中的宝宝需要足够的钙，如果孕妇从饮食中获取不到充足的钙，也没有服用钙片进行孕期补钙，体内的宝宝就会掠夺孕妈妈骨骼中的钙，可能会损害孕妇的健康；老年人新陈代谢逐渐变缓，钙会逐渐流

失，缺钙容易导致骨骼中钙减少，容易产生骨质疏松、动脉硬化、老年痴呆等疾病。

这些补钙“常识”也不正确

1、以为吃牛肉有利于骨骼

不少人多相信欧美人骨骼强壮是因为爱吃牛肉。事实上，很多吃牛肉甚多的人，正是钙缺乏相当严重的人。这是因为牛肉本身含钙极低——所有的肉都是这样。同时，肉里面含有大量的“成酸性元素”，主要是磷、硫和氯。它们让血液趋向酸性，身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素，因而增加体内钙元素的流失，减少钙的吸收。

2、以为吃蔬菜与骨骼健康无关

不少人在热爱动物食品的同时，却很少注意补充蔬菜。他们以

为蔬菜里面只有些膳食纤维和维生素，与骨骼健康无关。实际上，蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素，可帮助维持酸碱平衡，减少钙的流失，本身还含有不少钙呢。绿叶蔬菜大多是钙的中等来源，如小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜等，都是不可忽视的补钙蔬菜。

3、相信豆浆是高钙食品

营养学家经常劝告，不能喝牛奶的人可以喝豆浆作为替代。的确，在很多方面，豆浆都是一种非常优秀的食品，但从钙含量上来说，它却远远比不上牛奶，差的不是是一倍两倍。这是因为，大豆钙含量虽然不算太低，但加10杯水磨成豆浆之后，含量就稀释得很低了。喝一杯豆浆，不过是吃几十粒豆子而已，其中的钙很少。豆浆对骨骼的真正好处，在于它可以提供植物雌激素，减少更年期妇女的钙流失。



打造让百姓放心的服务品牌

为强化护理人员的服务意识，提升服务品质，更好推进优质护理工作。近日，金乡县人民医院开展护理工作满意度调查活动。

活动结合今年护理工作重点，制出《患者对护理工作满意度调查表》，由该院护理部抽调专人，组成6个评价小组深入到全院29个病区

进行满意度调查。调查内容涵盖基础护理质量、护理礼仪、安全告知及健康宣教等多个方面，通过广泛征求患者及家属意见，准确全面的反映出该院护理工作近期落实效果。经统计，此次调查共发放调查表近600余份，各科室平均满意率达97%，部分科室达到百分之百。

近年来，金乡县人民医院从强化基础护理入手，以“规范化病区建设”为目标，建立优质护理服务的标准框架，探索出一套符合医院自身特色的优质护理服务模式，多个病区被评为“济宁市优质护理服务示范病房”，创优工作走在了全市同级医院前列。（韩建）

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲