

五花八门的钙片怎么选 弄清元素钙含量和个人体质

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

近期,有报道称某公司生产的碳酸钙D3颗粒被检出多批次不合格。消息一出,引发网友讨论。

到底哪些人需要补钙?饮食补钙和吃钙片哪个更好?浙大一院全科医学科专家表示,根据2022年中国居民膳食指南的推荐,我国18-49岁人群推荐每日钙摄入量为800毫克(元素钙),50岁以上中老

年、妊娠中晚期及哺乳期人群推荐每日摄入量为1000-1200毫克。

然而,营养调查显示,我国居民每日摄入元素钙约400毫克,所以补钙是有必要的,尤其是婴幼儿、老年人和妊娠期妇女需要重点补钙。

钙是人体中必不可少的元素,对生理代谢、生命活动的调节具有重要作用。该院全科医学科秦红莉医生表示,通过日常饮食、良好生活习惯、钙剂补充等方式,大多数人都可以得到有效补充。

饮食是获取钙的最佳来源。牛奶及奶制品是绝佳的补钙食品,除此之外,豆制品(豆腐、豆干等)、海产品(海带、虾、螺、贝)、高钙低草酸蔬菜(芹菜、油菜、紫皮洋葱等)、黑木耳、芝麻、坚果等也是含钙量较高的食物。保证充足户外活动,积极正确地晒太阳,可促进机体合成维生素D,对补钙有益。

除了饮食,也可以通过钙剂来补充,也就是大家常说的“吃钙片”。

现在市面上有碳酸钙、磷酸钙、醋酸钙、乳酸钙等不同钙剂,不



同类型钙剂最大的区别就是元素钙含量不同,在选择时一定要弄清楚元素钙的含量以及个人体质是否合适。比如,一款钙剂标示含碳酸钙500毫克,那么实际的元素钙含量为200毫克,而最终人体对各类钙剂的吸收率在30%左右。

需要提醒的是,碳酸钙、磷酸钙等无机钙,含钙量高,但不适合胃肠功能差、习惯性便秘的人群或老年人和儿童,这类人群可以选择有机钙,如乳酸钙或葡萄糖酸钙。选择产品时还要特别关注钙剂的安全性和有效性,最简单的方法就是看有无通过国家相关认证。

食用这类蔬菜前 最好先闻一闻舔一舔

掉可惜,所以把坏掉的地方削掉后吃了。

接诊医生考虑其是食物中毒,为免耽误治疗,在完善检查的同时立即联系肾病科特殊血液净化小组会诊。经评估,张大伯需要进行血液灌流及血液透析治疗。

专家表示,瓜类植物普遍存在葫芦素。这是一种对人体有毒害作用的物质,一次性吃下大量葫芦素,容易出现中毒症状。轻者出现口干、头昏、恶心、乏力、嗜睡;重者表现为呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水、便带脓血等症状,甚至可能导致死亡。

一般来说,葫芦科蔬菜水果经过长期选育,已经很少或不产生葫芦素。但由于基因突变、种植条件不佳、保存不当或品种杂交,还会产生葫芦素。误食苦葫芦中毒的现象每年都有发生,专家建议,如果不确定葫芦科蔬菜水果能不能吃,可以烧菜前先闻一闻、舔一舔有没有苦味。

此时,温度高,湿度大,适合细菌繁殖,食物很容易腐败,再加上苍蝇蚊虫等叮咬、污染,很有可能引起食源性疾病。这个时节,有哪些食源性疾病经常发生?

细菌性食源性疾病。在众多细菌中比较常见的是沙门氏菌、副溶血性弧菌、蜡样芽胞杆菌、金黄色葡萄球菌等引起的食源性疾病,食品在运输、出售和加工过程中容易被细菌污染。如果在烹饪时加热不彻底,或者一些外面买的熟食在食用前不彻底加热,就容易引发细菌性的食源性疾病。

有毒植物性食源性疾病。最常见的有发芽土豆中的龙葵素中毒,菜豆类的皂素、血清凝集素中毒,新鲜黄花菜的秋水仙碱中毒,川乌、草乌中的乌头碱中毒,发苦丝瓜或葫芦中的葫芦素中毒等。

有毒动物性食源性疾病。常见的有河豚鱼的河豚毒素,以及真菌及毒素性食源性疾病,其中毒蘑菇中毒和霉变甘蔗中毒较为常见。

新方法通过皮肤 检测心脏疾病

俄罗斯科学家研发出一种无需侵入人体即可检测慢性心力衰竭的方法。研究人员称,通过激光照射皮肤进行诊断将成为现有侵入性方法的理想替代。

科研人员开发了一种传感器,可通过光学方法确认是否存在慢性心力衰竭。研究人员称,通过使用拉曼光谱记录患者皮肤的独特光谱特征,能够测量确诊慢性心力衰竭患者与未确诊患者皮肤中核酸、蛋白质、脂类和碳水化合物官能团的相对变化。

研究人员将激光照射到患者前臂的内侧,射线穿透皮肤后,与皮肤组织发生作用,并根据组织成分改变其能量。用一个特殊的探头记录下这些变化,并确定每位患者皮肤的光谱特征。然后,使用机器学习方法,比较并分析慢性心力衰竭患者和非慢性心力衰竭患者皮肤的所有光谱特征。

在临床研究中,科学家们已确定,通过从人体皮肤上获得的独特光谱变化,能可靠地检测出慢性心力衰竭。

据《科技日报》

每天吃30克坚果 可降低抑郁症风险

每天吃30克坚果可以降低抑郁症风险,国际期刊《临床营养学》日前发布了一份研究报告。

英国《独立报》近日报道称,英国生物样本库的研究人员收集了2007年至2020年间1.3万名37岁至73岁的受访者数据。这些人在研究开始时没有得抑郁症。5年后,超过1100名受访者被诊断患有抑郁症。研究人员通过记录受访者的饮食习惯发现,与不吃坚果的人相比,每天吃30克左右坚果的人患抑郁症的风险降低了17%。

研究人员认为,这一研究结果与受访者的其他生活方式和健康因素无关,并补充称坚果在预防大脑炎症和抗氧化方面发挥了一定作用。他们还认为,这一研究凸显了食用坚果是一种健康饮食行为,未来还会继续评估食用坚果是否能成为预防抑郁症的有效策略。

据《环球时报》



本报记者 徐小翔

通讯员 张珊珊 余碧影

不久前的一天,张大伯恶心呕吐、意识不清,四肢阵发强直,被紧急送往浙江大学医学院附属第四医院神经内科。

家属表示,发病前张大伯曾食用香瓜。张大伯爱人回忆,当时香瓜已经有部分烂了,张大伯觉得丢