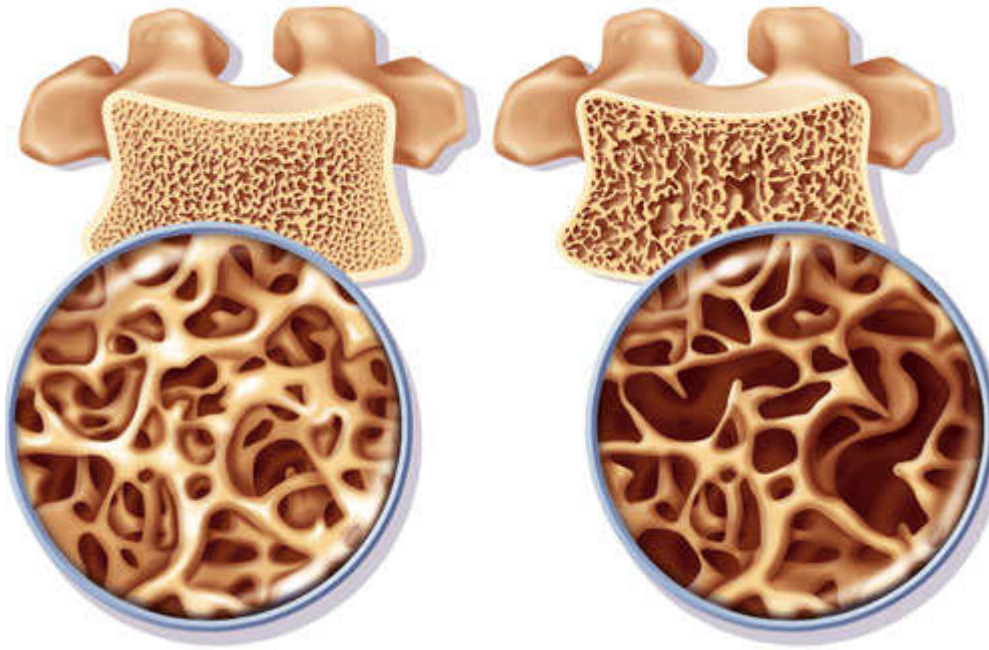


缺钙的危害有哪些？



钙是人体健康的必须元素，一旦缺钙，就会对人体带来诸多危害，导致人体出现一系列症状

比如说儿童，钙摄入不足的话，会身材不够高，骨骼的发育比较差一点，过去有[佝偻病](#)、X形腿或者O形腿，都是缺钙的表现。缺钙。如果孕产妇缺钙的话，有很多其他问题，会脚抽筋，也会引起妊娠[中毒](#)症，有[高血压](#)、[蛋白尿](#)、脚肿，这就需要补钙。

一、儿童缺钙的危害：婴幼儿发育缓慢，生发迟，枕部秃发，出牙迟，站立、行走、说话皆迟，影响智力发育，出现发育障碍、鸡胸、驼背、O型腿、佝偻病等；儿童还会有厌食、消瘦、盗汗、夜间啼哭、多动症、精力不集中等

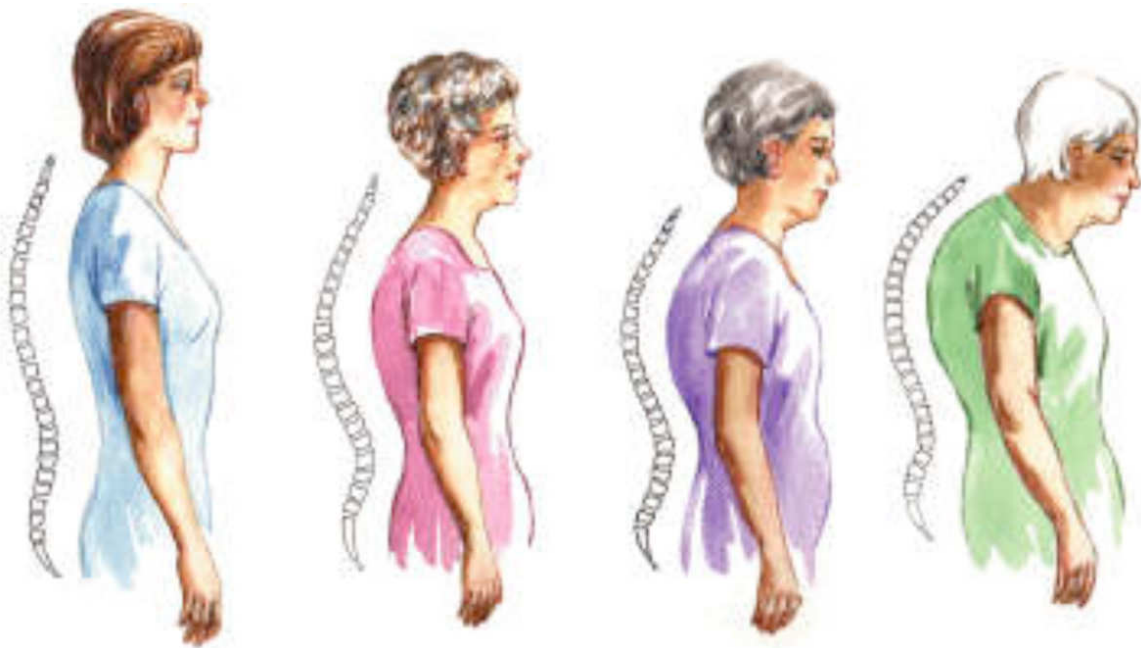
二、青少年缺钙的危害：生长痛、精力不集中、易过敏、易感冒、偏食烦躁、

易疲倦，缺钙会使眼球失去弹性，引起假性近视眼。

成年人缺钙则会令骨质疏松、易出现骨折，骨折后难于愈合。此外，骨质增生也与缺钙导致钙代谢紊乱有关。

三、孕妇及哺乳期妇女缺钙的危害：女性一生都要补钙，年轻时身体发育需要补钙，而孕产妇、哺乳期妇女缺钙将直接影响两代人的健康。母体缺钙将影响胎儿、婴儿的成长，主要表现在胎儿骨骼发育不良，婴幼儿发育迟，出牙晚和佝偻病等一系列症状，孕产妇缺钙的话，会脚抽筋，也会引起妊娠中毒症，有高血压、蛋白尿、脚肿等

四、老年人缺钙的严重危害：缺钙会使老年人加速衰老，影响晚年幸福，严重者会使老人在病床上度过晚年。现已证明，高血压、动脉硬化、糖尿病、心率紊乱都与缺钙有直接关系。妇女更年期补钙，因为雌激素减少，钙流失量增多，会导致其骨质疏松。骨质疏松最严重的是引起骨质疏松性骨折，很多是髋部的股骨颈骨折、前臂骨折、胸腰椎的压缩性骨折。补钙主要是预防骨质疏松性骨折。



更值得重视的是钙缺乏会破坏人体的免疫系统。当细菌和异物侵入人体，吞噬细胞会捕捉它们，并以淋巴球细胞中血浆细胞制造的抗体来杀死细菌。而传递信息和指挥这种对抗细菌和病毒的防御措施系统发挥作用的是钙。在此重要时刻钙摄入不足，免疫系统功能将大大降低。随着年龄的增加人体功能减弱，对钙的吸收也相对减少，不得已甲状旁腺出面，从骨骼中提取钙来使用，多余的部分便在体内流窜，部分进入免疫细胞中，细胞内外的钙浓度失去原有的平衡，免疫系统大大降低作用。这也就是为什么年轻人容易治好的肺炎或其他疾病，老年人却可能因此致命的原因，所以年纪大的人一定要注意补钙。

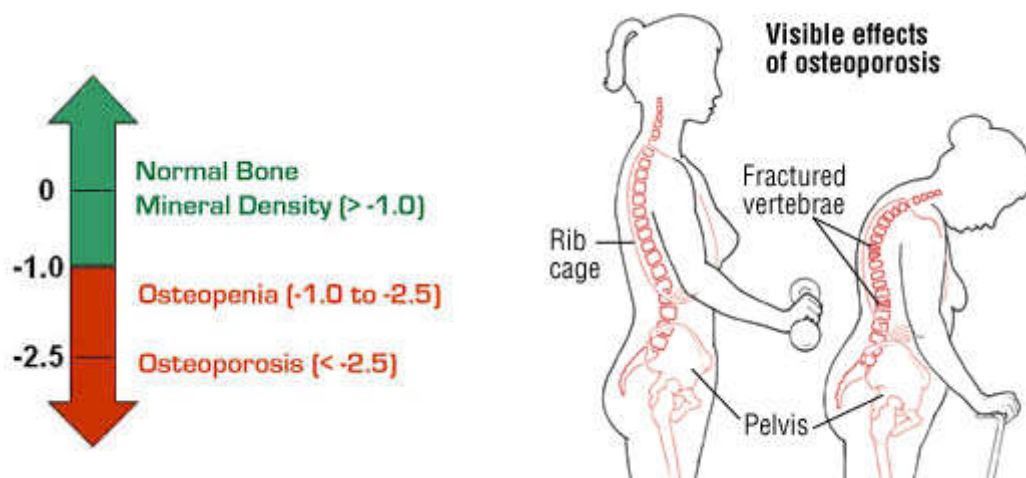
老年妇女由于骨质疏松造成的骨折比老年男子多 2-3 倍，立即补钙，刻不容缓！

老年人缺钙最大危害是骨质疏松

65 岁以上 [老年人](#)，50% 以上患有 [骨质疏松](#)

骨质疏松导致骨骼变性、[骨折](#)，尤其是脊椎、髌骨和前臂远端骨折

生活中，我们经常看到一些老年人弯腰驼背，身高越来越矮。人过 60 岁磕磕碰碰就骨折，有的老年人用力咳嗽，可能“咳”断几根肋骨，这都是骨质疏松症给老年人带来的麻烦。



骨质疏松症是以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征，以致骨的脆性增高而骨折危险性增加的一种全身骨病。体内降钙素、雌激素、甲状旁腺素等调节紊

乱而导致的骨代谢异常是其发病原因。我们在问题中说到的身材变矮、背驼，其实是骨质疏松的一种表现，骨质疏松的最大危害是容易骨折。实际上身材变矮是多次脊椎体压缩或骨折的结果。虽然大多数骨折不会导致死亡，但却有很高的致残性，特别是椎骨、髌骨和股骨颈骨折，将给老年人的生活造成很大影响。

骨质疏松症的发病率随年龄的增长而增加。

40岁以后，由于胃肠道功能逐渐减退，钙的吸收减少而流失增加，体内的钙呈负平衡。

45岁以后，每10年骨骼脱钙率为3%。随着人口的老龄化，骨质疏松已成为全球范围越来越严重的公共健康问题。为了引起全社会的关注，世界卫生组织将每年10月20日定为“世界骨质疏松日”。据统计，老年人的骨质疏松症患病率女性为90%，男性为61%。

据研究发现，人在35岁以前，骨代谢非常旺盛，摄入的钙很快吸收进入骨骼中沉淀，骨骼生成迅速，骨钙含量高，骨骼最为强壮。由于成骨细胞的作用，此期间骨形成大于骨丢失。如果在35岁以前让骨骼最大限度地储存更多的钙，对预防和减轻骨质疏松症具有重要意义。

看来，有了骨质疏松的症状后再补钙为时已晚，但还是有补救的措施。

一要“截流”，减少体内钙的流失，延缓骨钙的丢失速度；

二要“开源”，多吃一些含钙丰富的食物，促进钙的吸收利用；

三要加强体育锻炼。户外锻炼可以促进体内维生素D的生成，促进钙的吸收；锻炼还可以增加肌肉的负荷，增强肌肉对骨、关节的保护作用，即所谓强筋健骨；



另外，在补钙和锻炼的同时在营养师的指导下口服一些促进成骨、抑制破骨的高品质钙镁片膳食补充剂，对减缓骨质疏松有明显效果。

补钙的讲究

俗话说“药补不如食补”，其实我们身边含钙量高的食品比比皆是。天然食物中豆类尤其是大豆制品中含有的植物性雌激素异黄酮对骨质疏松的防治有很好的作用。鱼虾蟹类，禽蛋肉类，榛子、花生、芝麻等干果，海带、木耳、香菇等均不失为钙的良好来源。豆腐在点卤过程中加入一些电解质，使蛋白沉淀，如南豆腐中加石膏即硫酸钙，北豆腐加的卤水即是含镁的盐，对骨质也是有益的。钙的补充是一个长期的过程，专家建议，钙剂的补充可分早晚各 1 次，或早中晚各 1 次，一般可在进食时补充。晚上睡前服用可防止夜间血钙浓度下降引起的抽筋，而且对于改善睡眠质量也有较好的效果。

贫血病人补钙与补铁的时间最好隔开，钙对铁的吸收有一定的抑制作用，同样铁对钙的吸收也不利。

含磷的可乐饮料、酒精以及富含植酸、鞣酸的食物(如麦麸、菠菜等)会降低钙的吸收。

维生素 C 对钙的吸收有一定促进作用，因此多食用富含维生素 C 的水果或饮用橙汁等有利于钙的吸收。

维生素 D 不仅是钙被机体吸收的载体，而且钙只有在维生素 D 的作用下才能被骨骼利用。

在日常生活的细节中，要注意减少钙的损耗：食物应保鲜贮存，菜不宜切得过碎，炒菜要多加水，烹调时间不要过长；菠菜、茭白和韭菜等含草酸较多的蔬菜，应当先用热水浸泡以溶去草酸。

补钙时间有讲究

如果缺乏胃酸，如萎缩性胃炎，若用碳酸钙则吸收率很差。服用碳酸钙最好同时进餐，这样可增进碳酸钙的吸收。如果老年人缺乏胃酸，则服用柠檬酸钙较

好。如果您所吃的膳食不能满足钙的需要，则必须改变您的膳食。如多吃豆制品及上述含高钙的蔬菜。最近，美国农业部和卫生部提出一天吃 5 次蔬菜和水果的健康行动计划，就是这个道理，用吃天然膳食的方法来满足钙的需要。

补钙原则

- (1) 平衡膳食是基础。要常吃豆类及其制品，这些食物中的含钙量较高。
- (2) 从营养预防钙。缺乏有关疾病和减少老年性骨质疏松程度的角度，膳食中应有充足的钙。膳食改善后，不足的部分根据需要选用钙镁片营养补充剂：
 - (a) 钙制剂必须不含有害成分。如由天然的贝壳或动物骨骼制备的钙制剂，应避免使用有污染的原料及避免其对胃肠的刺激作用。
 - (c) 补钙剂的颗粒要能溶解，与食物混合或饭后服用者吸收较好；分次比集中服用的效果好。在有胃酸的条件下，碳酸钙也可以被吸收。胃酸缺乏者，有机酸钙，如葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等水溶性制剂比较容易吸收。
 - (d) 在食物中原有钙水平的基础上，补充钙剂的剂量以膳食中钙的总量能达到推荐的每日膳食供给量 800mg ~ 1200mg 水平的效果为好。
 - (e) 补钙计划是一长期过程，不可能在短期内见到效果。有研究证实：在受试的双胞胎儿童和青少年中，一名补钙，另一名不服钙剂；在一两年内，双胞胎中补钙者的骨密度增加大于另一名未补钙的相应对照者，但停止补钙两年后，补钙者与对照者的骨密度没有大的差别。说明骨骼是不断再建的，骨骼中的钙也是不断更新的，坚持膳食中的钙营养对维持骨的健康有重要意义。
 - (f) 应注意补钙的安全性问题，目前认为每日钙元素总量不要超过 2000 毫克。
 - (g) 补钙剂应含有维生素 D，维生素 D 的推荐供给量为每日 10 微克 (400 国际单位)，不可过量。
- (3) 要有健康的生活方式，包括多运动和晒太阳。运动员的骨密度大于静坐较多的人群；同一个人上臂优势侧的骨密度也大于另一侧，说明运动可以增加骨骼的密度和强度。多运动还可以增加身体的平衡能力，减少摔跤几率和骨折发病率。

多晒太阳可以增加体内的维生素 D 储存，维生素 D 的活性代谢产物有助于钙在肠道的吸收。

补钙要注意

人体是否缺钙与两方面原因有关：一是峰值骨量，即在 35 岁左右时人体骨量达到一生中的最高骨量时钙的含量，它又由三种因素所决定，即遗传的因素、补钙的因素和身体锻炼的因素；二是钙流失情况，它也由三种因素所决定，即钙的补充、钙的流失量以及生活习惯，如嗜烟酒、咖啡、茶、可乐，盐摄入量过高，少吃肉或吃太多肉都可导致钙的流失。针对以上误区，中消协郑重警示消费者：

二、目前人体对普通补钙产品中钙的吸收率仅在 30%左右

三、提倡合理地改进膳食结构，尽量从天然食品中获取钙。在家庭日常的食物中，含钙较多的有鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、山楂、海鱼、蔬菜等。

四、补钙并非越多越好，最重要的是人体的实际吸收率。每次服用元素钙超过 200 毫克时，就会使吸收率降低。

五、对于老年人来说，缺钙是导致骨质疏松症的一个重要原因，需要从改善膳食结构，均衡营养和服用补钙剂等方面加强钙的摄入。单纯补钙并不能全面防治骨质疏松症，可能因由于体内缺乏均衡的营养素，以及内分泌失调、维生素 D 活力下降、运动量减少、盐摄入量过高等因素都可能导致老年人不但不能吸取钙质，可能因此加重骨质疏松症，因此需要通过医生全面检查确定身体状况。

六、儿童补钙应以食补为主。据专家研究发现，儿童过量服用钙制剂，会抑制对锌元素的吸收，因此对有缺锌症状的儿童进行补钙时，应以食补为主。

七、补钙的同时注意与户外运动相结合，经常沐浴阳光，可促进人体内维生素 D 的合成；不吸烟，少饮酒，饮用咖啡、茶、碳酸饮料等要适量，有助于人体对钙的吸收。

何物最补钙

不同钙源在体内吸收方式是有区别的，药效表现也有很大不同。一般选择要考虑：产品含钙量、溶解度、吸收利用率、有无毒副作用、配方科学含金量、是否合算等。

无机酸钙盐类：以贝壳蛋壳为原料的碳酸钙，含钙量 40%，溶解度差，影响吸收率；经高温煅烧的活性钙，碱性强，对胃肠刺激大；以动物鲜骨为原料的多羟基磷酸钙或经磷酸化的磷酸钙，含钙量中等。对这类钙制剂，难有足够的胃酸使之全部离子化，故吸收率仅 30%左右。另外，这类原料中可有重金属污染，对人体健康不利。

有机酸钙盐类如乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙，普遍存在含钙量低，肠吸收率 20%~40%。

补钙除了合理选择钙制剂之外，多晒太阳，均衡营养、科学烹调等也很重要。

日常有许多食物可供钙源补充。这里介绍一些富含钙的食品：

鱼虾蟹类与海产品鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、泥鳅、虾、虾米、虾皮、螃蟹、海带、紫菜、蛤蜊、海参、田螺等。

肉类与禽蛋羊肉、猪脑、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、松花蛋、猪肉松等。

豆类与豆制品黄豆、毛豆、扁豆、蚕豆、豆腐、豆腐干(100g 豆腐干可补充 200mg 钙)、豆腐皮、豆腐乳等。

蔬菜类芹菜、油菜、胡萝卜、萝卜缨、芝麻、香菜、雪里蕻、黑木耳、蘑菇等。

水果与干果类柠檬、枇杷、苹果、黑枣、杏脯、桔饼、桃脯、杏

仁、山楂、葡萄干、胡桃、西瓜子、南瓜子、桑椹干、花生、莲子、芡实等。

食物保鲜贮存可减少钙耗损，烧蔬菜要多加水，切菜不能太碎，烧菜时间宜短。

菠菜、茭白、韭菜都含草酸较多，宜先用热水浸泡片刻以溶去草酸，以免与含钙食品结合成难溶的草酸钙。罐头食品的汁液里富含矿物质。乳糖可贮留较多

膳食钙，高粱、荞麦、燕麦、玉米等杂粮较稻米、面粉含钙多，平时应适当吃些杂粮。

钙制剂补充品的选择

影响钙吸收最主要的因素是体内的 1, 25-二羟维生素 D。这是食物中的维生素 D 与人体皮肤中的 7-脱氢胆固醇经阳光照射后, 再合成维生素 D₃, 再在肝脏, 尤其是肾脏中经羟化反应而生成的。它能促进钙在小肠甚至在结肠中的吸收。如果人体缺乏 1, 25-二羟维生素 D, 钙的吸收只有 10%。如果补充了维生素 D, 并在肝脏与肾脏合成了 1, 25-二羟维生素 D, 钙的吸收率会增加到 60~75%。

由此可见, 促进钙的吸收, 钙制剂的不同类型是次要的, 主要的还是体内 1, 25-二羟维生素 D 含量是否丰富。足不出户的老年人, 肾脏病患者, 由于缺乏 1, 25-二羟维生素 D, 很容易导致钙的吸收不良与缺乏, 以至发生骨折。老年妇女绝经后, 由于缺乏雌激素, 可以影响钙的吸收与缺乏。此外, 生长激素与甲状旁腺激素缺乏, 也会影响钙的吸收。人不活动, 例如长期卧床休息、瘫痪的病人, 宇航员长期在失重的情况下容易缺钙, 以至发生骨质疏松症和骨折。

影响钙在体内的平衡, 最主要的不是钙的消化吸收率, 不是钙从粪便中排出多少。这在各种不同的钙制剂中区别只有 25%。钙最主要的丢失是在尿中, 一般有 50%。如果膳食中食盐含量很高而且吃大量动物蛋白质, 则钙从尿中的丢失就多。食物如菠菜、油菜, 其中含有大量草酸或植酸, 会影响膳食中钙的吸收。食物中的纤维素一般不会影响, 但小麦的麸皮则会影响钙的吸收。膳食中含有大量的脂肪、磷酸、咖啡因的食品也会影响钙的吸收与排泄。治疗胃病所用的抗酸药, 若含有大量的铝会增加钙的排泄与影响钙在骨骼中的沉积。