

“钙”世英雄，顶天立地

关于钙的补充与钙剂的选择

补钙，你真的了解？

- 补钙，即补充人体内的钙元素。
- 中国居民每日膳食中谷类和蔬菜约占食物的90%左右，而在这些食物中含有大量植酸从而阻止钙吸收，所以需要额外的补充钙元素。
- 但是，简简单单的补钙曾经令多少人不知所措，面对铺天盖地的补钙广告，我们真的有点无所适从了。



目录

- 钙的存在形式与作用，每日需求量
- 缺钙的信号
- 补钙八大误区
- 钙剂的选择

钙的存在形式&作用

- 钙的存在
 - 血钙 1%; 骨钙 99%
- 血钙仅占人体总钙的1%，波动范围仅为3%，据统计，在严重钙营养不良的病人中有30%的人血钙降到正常值下限以下。所以通常的检测很难准确表现及时性的缺钙与否，更多的通过症状的判断与提前的预防保健性补充才是王道！
- 钙对免疫、心率、体液调节、参与身体架构、酶的合成与活性、神经调节等等都有非常重要的作用。

人体不同阶段钙的需求量

年龄段	0~6个月	1~4岁	4~7岁	7~11岁	11~18岁
每日钙需求量 (毫克)	300	400	600	800	1000

年龄段	成年男子	成年女子	孕中期	孕晚期	乳母
每日钙需求量 (毫克)	800	1000	1000	1200	1200

目录

- 钙的存在形式与作用，每日需求量
- 缺钙的信号
- 补钙八大误区
- 钙剂的选择

缺钙的信号

• 儿童

- 不易入睡或不易进入深睡状态，入睡后多汗、爱啼哭、易惊醒；
- X型腿、O型腿，鸡胸、漏斗胸，指甲灰白或有白痕；
- 10个月后才出牙；牙齿排列稀疏、不整齐、不紧密、牙齿呈黑尖形或锯齿形；
- 13个月后才学步、智力发育迟。
- 厌食、偏食；烦躁、坐立不安；阵发便秘、皮肤问题、小腹痛、腹泻，抽筋，胸骨疼痛，头发稀疏；
- 免疫、肠道问题，容易感冒等。



缺钙的信号

- 青少年

- 生长疼，腿软，易抽筋，乏力、烦躁、精力不集中，容易疲倦；偏食、厌食；蛀牙、牙齿发育不良；易过敏、易感冒等。



缺钙的信号

- 孕妇及中年人
 - 当有经常性的倦怠、乏力、抽筋、腰酸背痛、易过敏、易感冒、牙齿松动等症状时，就要考虑是否缺钙了。肠道问题、色斑痤疮、牙齿松动；四肢无力、经常抽筋、麻木；腰酸背疼、关节疼、风湿疼；头晕，并罹患贫血、产前高血压综合征、水肿及乳汁分泌不足时，小腿抽筋，牙齿松动，妊娠期高血压综合征，关节、骨盆疼痛，免疫力下降、肠道问题。



缺钙的信号

- 老年人
 - 老年性皮肤病痒；脚后跟疼，腰椎、颈椎疼痛；牙齿松动、脱落；明显的驼背、身高降低；食欲减退、消化道溃疡、便秘；多梦、失眠、烦躁、易怒等。



钙流失原因

- 膳食结构不合理。
- 蔬菜中的草酸、膳食纤维也会阻止钙质的吸收。
- 中国居民的饮食习惯直接导致我国90%的人终生钙处于饥饿状态。
- 不良的饮食习惯



钙吸收的影响因素

- 有利因素
 - 维生素D、适当的蛋白质、低磷饮食、体育锻炼
- 影响因素
 - 植酸、草酸、膳食纤维、咖啡、茶等



目录

- 钙的存在形式与作用，每日需求量
- 缺钙的信号
- 补钙八大误区
- 钙剂的选择

补钙八大误区

- 骨头汤能补钙？
 - 骨头里虽然含有大量的钙，但基本不会轻易溶出来。有实验证明，在高压锅蒸煮两小时后，汤里面的钙仍是微乎其微。
- 液体钙吸收更好？
 - 大量实验证明，钙的吸收与钙的形式无直接关系。固体钙和液体钙的吸收率差别并不大。



补钙八大误区

- 豆浆是高钙食品？
 - 豆浆的钙含量一般只有大豆的1/20，约为10毫克/100克，这个数值只有同等重量牛奶的1/10。
- 忽视补充维生素D
 - 维生素D就像一辆运输车，只有它存在，钙质才能被“搬运”到人体中。因此，补钙的同时要注意补充维生素D。



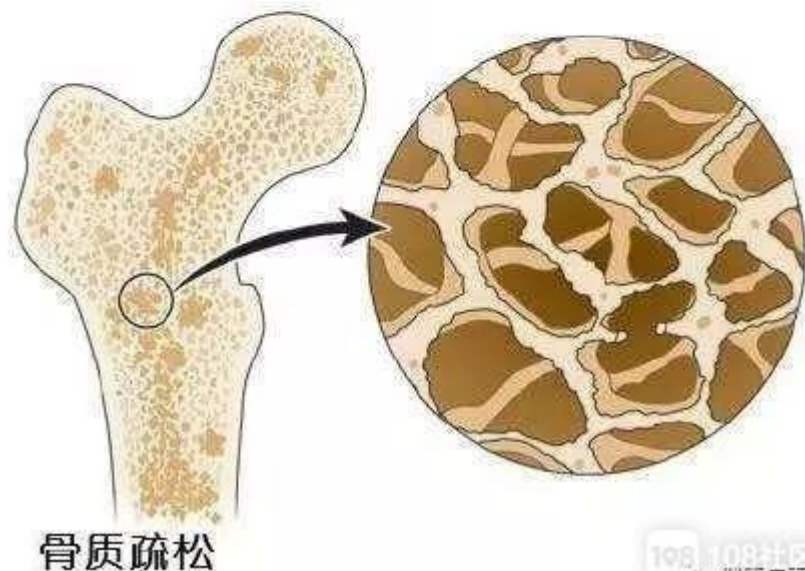
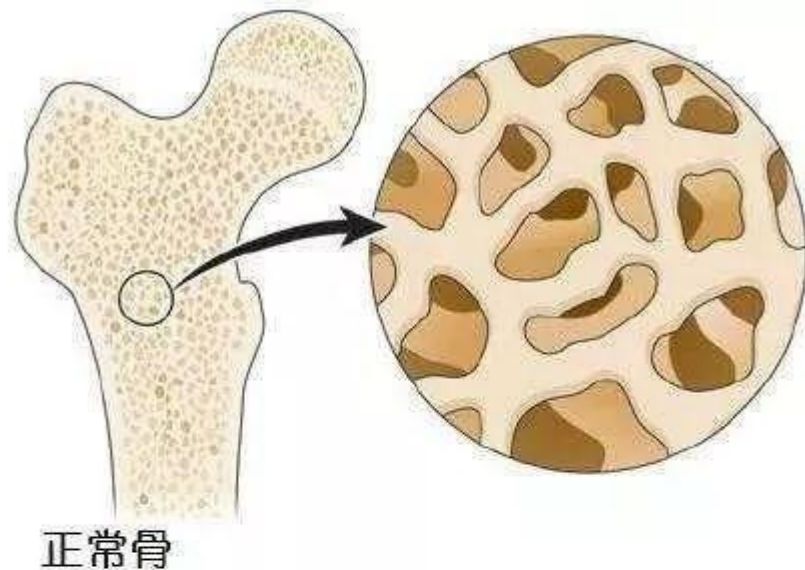
补钙八大误区

- 只有钙片才能补钙
 - 很多人只是通过服用钙片补钙，事实上，食品才是钙的最主要来源，应该将饮食补钙放在首位
- 钙补的越多越好
 - 过量补钙，反而容易导致高钙血症，并会引起肾结石、血管钙化等。也不要一次补太多，应该少量多次。



补钙八大误区

- 补钙能治好骨质疏松
 - 骨质疏松是人体衰老的表现，老年人大量补钙并不能逆转骨量减少的趋势，也不可能治愈骨质疏松。
- 边补钙边喝饮料
 - 饮料中大多含有磷酸盐会严重妨碍钙的吸收。所以凡是需要补钙的人，都应该少喝甜饮料。



补钙技巧

- 补充维生素
 - 维生素D能促进钙吸收，可通过食用蘑菇、海产品、鸡蛋等摄取。而维生素K可以激活骨钙素，促进钙沉积到骨骼中，西兰花、菠菜、油菜、小白菜等绿叶菜中含量较高。
- 补充镁元素
 - 当钙被吸收进入血液后，镁就将钙“搬”进骨骼，直到骨骼不再缺钙为止。食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和绿叶菜等都含有丰富的镁。
- 合理吃肉
 - 研究证明，蛋白质摄入每增加50克，钙的排出量就会增加60毫克。经常大鱼大肉的膳食习惯，容易阻碍钙的吸收。建议成年人每天畜禽肉类的摄入量为50~75克。
- 饮食清淡
 - 研究显示，肾脏每排出2300毫克钠（相当于6克盐），同时就会丢掉40~60毫克的钙。因此，“少吃盐=多补钙”绝非虚言。另外，咖啡、巧克力、浓茶、提神饮料等也要控量。

补充方法

- 分次补充
 - 短时间大量补钙无法全部吸收，还会造成便秘、胀气。我国目前推荐成人钙摄入量是每天800毫克，需要补钙者，一般每天需服1~2次钙片。
- 晚上服用
 - 如果一天吃一次钙片，建议睡前服用。如果一天补两次钙，另一次可在早饭后1~2小时，以防止食物中的某些物质影响钙的吸收，引起结石。
- 合理搭配
 - 常用的补钙产品吸收度一般都较高，同事搭配维生素D，矿物质镁、锌、钾等，效果会更好。
 - 如果要喝奶，最好在喝后半小时到一小时再服钙片，同时还应适当晒太阳、合理锻炼。

目录

- 钙的存在形式与作用，每日需求量
- 缺钙的信号
- 补钙八大误区
- 钙剂的选择

钙剂的种类

- 碳酸钙
- 氯化钙
- 磷酸钙
- 柠檬酸钙
- 乳酸钙
- 葡萄糖酸钙

• 含量太低，需大量服用，不适合缺钙人群。



市面上有几百种钙产品，约15种左右的钙源。如：碳酸钙、醋酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙、天冬氨酸钙、活性钙、骨骼钙、乳清钙（牛乳钙）等等。不同的钙源在钙元素的含量、吸收率、对肠胃的刺激程度等方面有很大差别。

钙剂的形态

- 片剂的钙；液体（胶囊）的钙
- 大量实验证明，钙的吸收与钙的形式无直接关系。固体钙和液体钙的吸收率差别并不大。
- 吸收率取决于以上两个要素。钙的吸收与年龄密切相关，年龄越小，钙的吸收率越高。人体对钙的吸收利用率和钙产品的颗粒大小、溶解度无关，关键要看是否具有生物活性。
- 虽说影响人体钙吸收的因素很多，但受本身结构及制剂工艺因素影响的钙剂的生物利用度对钙剂的吸收也有很大关系

钙的含量

- 额外单独补充的元素钙的总量要适宜，标准为每日适宜补充的总钙量的1/3-1/2，不及则缺乏，过量则增加肾结石的危险性，产生便秘、恶心、乏力等，并干扰其他元素的吸收利用等。柠檬酸钙和乳酸钙更不能过量服用。
- 销售的钙制品，大多标注的是钙盐，而不是纯粹的钙。营养学上所说的需补充的钙量是指钙元素的净含量，而不是指钙盐的量。所以，要知道补钙产品中钙元素的净含量。
- 常用钙剂中的含钙量：碳酸钙 40%;葡萄糖酸钙8.9%;氧化钙10%;含2个结晶水的氢氧化钙23%;含5个结晶水的氢氧化钙17.7%;醋酸钙22.2%;柠檬酸钙21%;乳酸钙13%;葡萄糖酸钙9%。

钙剂的其他辅助成分的添加

- 镁
- 维生素D
- 锌
- 其他矿物质

VD是促进钙吸收的小助手

维生素D可以促进肠内钙吸收和骨质钙化，有助于骨骼和牙齿更坚固^[4]



顾问专家

- 中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会名誉主席 徐苓
- 北京大学第三医院骨科副研究员 宋纯理
- 哈尔滨医科大学附属第四医院骨外五病房主任 廉永云
- 上海营养学会副理事长、华东医院营养科主任 宋建琴
- 首都医科大学附属背景朝阳医院药事部主管药师 宫丽丽
- 黑龙江医师协会营养学专业委员会副主任委员 卢大平

钙维生素D软胶囊

- 钙 356毫克 维生素D 3.01微克
- 补充维生素D，更加利于钙的吸收。
- 保健功能：补充钙和维生素D
- 用法：每日1次，每次1粒
- 适宜人群：需要补充钙和维生素D的11-17青少年及
- 不适用于10岁以下儿童及孕中晚期妇女食用。



国食健字G20170025
国家食品药品监督管理局批准



我们的优势与特点

- 选用优质碳酸钙，钙含量更高
- 每粒含钙356毫克，早晚各一片，满足身体所需
- 补充维生素D，促进钙的吸收。

钙镁片

- 钙 205mg, 镁 83mg。
- 钙镁同补, 科学配方, 更加有助于矿物质的利用。
- 保健功能: 补充钙、镁
- 用法: 每日1次, 每次2片
- 适宜人群: 需要补充钙、镁的7岁以上人群食用。
- 不适宜人群: 6岁以下儿童。



国食健字G20050796
国家食品药品监督管理局批准

SCHERBAL®
三也真品



我们的优势与特点

- 选用优质碳酸钙，钙含量更高
- 每片含钙205毫克，早晚各一片，满足身体所需
- 钙镁同补，更利于钙的沉积

谢谢观赏！

深圳市三也生物科技有限公司

深圳市三也健康管理有限公司

总部地址：深圳市福田区香蜜湖街道竹子林中国经贸大厦7H

工厂地址：深圳市龙岗区宝龙工业区宝龙二路京能工业园

电话：0755 - 82790115 网址：www.sanye.cc

免费服务热线：400 - 6822 - 115 (OEM / OEN) 400 - 0799 - 667 (加盟)