

钙

在所有年龄段中，钙是人体骨组织的主要营养元素





钙: 在所有年龄段中，它是人体骨组织的主要营养元素

钙是骨组织的主要组成部分，而且对拥有强壮的骨骼起着关键的作用。我们饮食中所需的钙量在不同的生命阶段有着不同的需求。以下是几点实据：

在普通成年人人体内发现的1公斤钙中有99%存在于我们的骨组织中。骨作为维持血液中钙水平的储存器，也是支持健康神经和肌肉功能的至关重要的组织。

如果你不能为身体提供其所需要的钙，身体则会做出反应通过你的骨组织来摄取钙。

某些疾病会影响身体钙吸收量 - 例如克罗恩病，乳糜泻病，乳糖消化不良和不耐受等腹腔疾病。

钙和维生素D是不可分割的：维生素D有助于身体从肠道吸收钙，并确保骨组织的正确更新和矿化

对于每位健康的人来说，建议每日钙摄入量通过健康饮食法适量食入有足够富含钙的食物来达到钙的需求。

对于那些无法通过饮食来获得足够钙的人来说，补品可能是更有效益的方式。这些应限制在每天500-600毫克（如果您的医生建议或摄取更多），并且通常建议将它们与维生素D一起服用从而达到更好的效果。

补充营养剂中钙的两种主要形式是碳酸盐和柠檬酸盐。碳酸钙是更常见的，当与食物一起服用时会被最有效地吸收，而柠檬酸钙在食用或不食用时同样会被很好地吸收。

每个国家的钙摄入量建议因人而异，研究表明，在钙推荐摄入量较低的国家，许多人的钙摄入量不足。美国医学研究所的建议请见下页表格。

钙的饮食来源

- 乳制品食物如牛奶，酸奶和奶酪等含钙量很高，很容易被吸收。它们还有额外优势，是磷酸盐和优质蛋白质的良好来源出处 - 而这也有益于骨组织的健康。
- 其他钙的食物来源包括绿色蔬菜（例如西兰花，羽衣甘蓝，油菜）；整条鱼罐头，其含有柔软并可食用的骨头，如沙丁鱼等鱼类；坚果（特别是杏仁）；含有钙的豆腐制品和某些含钙的矿泉水。
- 对于患有乳糖敏感性和/或避免乳食用制品的人来说，通过他们的日常饮食来获得足够的钙是一项挑战。那些有乳糖敏感性的人可能会发现他们仍然可以享用某些乳制品，如天然酸奶或硬奶酪。通过反复试验及失败尝试，他们通常会发现哪些乳制品是他们身体可以接受的（并知道多少量合适），或者在需要时服用乳糖酶片来帮助身体吸收。

钙摄入量建议

建议的每日补钙量因国家而异。IOM 2010 (美国国家科学院医学研究所) 的建议如下：

婴儿期至青春期	钙 (毫克 / 每天)
0-6 个月	*
6-12 个月	*
1-3 岁	700
4-8 岁	1000
9-13 岁	1300
14-18 岁	1300

女人	钙 (毫克 / 每天)
19-50 岁	1000
绝经后 (51岁以上)	1200
在怀孕/哺乳期间14-18岁	1300
在怀孕/哺乳期间19-50岁	1000

男人	钙 (毫克 / 每天)
19-70 岁	1000
70岁以上	1200

儿童和青少年的钙补贴数据参考了期间骨骼生长率 (净钙增加量)，而绝经后妇女和老年人的钙补充数据则参考了他们较低的肠道钙吸收效率。

*对于婴儿，0至6个月，需要满足的足够摄入量为200毫克/天，6至12个月，260毫克/天。

你身体里含有足够多的钙吗？

了解您是否从含钙食物获取了足够多的钙
请试用IOF国际骨质疏松症基金会钙计算器测量

在您的国家低钙摄入量常见吗？

最近一项关于成人饮食钙摄入量的IOF研究显示，低钙摄取量是世界上许多地区的主要问题，对人群的骨组织健康产生负面影响。请参看IOF钙饮食摄入量的全球地图，看看您的地区是否受到影响。



我们的长远目标是希望人们生活在一个骨骼健康的世界，
每个人可以拥有良好的行动力。

 facebook.com/iofbonehealth/

 twitter.com/iofbonehealth/

 linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/

 youtube.com/iofbonehealth/

©2019 International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00
info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

An initiative supported by

