

最近,好几个关注营养的朋友给中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红提出有关喝牛奶的问题,都很有挑战性。

一位女士问:喝牛奶真的对补钙有帮助么?我每天喝1杯牛奶,怎么测出来骨密度还有点低?我才29岁,最近两年还每周两次健身。我妈不喝牛奶,也不健身,她50多岁,骨密度居然在正常范围里,怎么回事?

另一位女士问:听说国外有些营养师是素食主义者,根本不喝牛奶,但也没听说人家骨质疏松、营养不良啊?

范志红把问题拆成若干个,慢慢和大家解释。她解释说,天天喝牛奶也未必就能把钙补够。

天天喝牛奶 骨质密度还偏低?

先回答这七个问题

你到底喝了多少牛奶?
一杯牛奶能把钙喝够吗?

牛奶中的钙含量大约是100-120毫克/100克。1盒/1满杯牛奶大概是250克,最低限度含250毫克的钙。但是,50岁以下成年人一日钙需求量是800毫克,50岁以上是1000毫克,喝这么半斤奶,显然是不够一日所需的。

按我国历次膳食营养调查的结果,除去牛奶之外,三餐食物中的钙含量平均大约是300至400毫克,除非你刻意多吃含钙高的食物。现在很多女士食量不大,膳食中的钙大概也就300毫克,加上含钙250毫克的一盒牛奶,只有550毫克左右,还没有凑够800毫克的参考值,更不要说1000毫克的中老年人目标值了。

所以,喝一杯奶比不喝好,但还是不能完全达标的。当然,牛奶酸奶不仅仅是为了补钙。它提供的营养是多方面的,而且喝起来也很方便。所以,不能因为它无法打包票解决骨质疏松问题,就认为它们不值得喝。

喝牛奶之外你还吃了什么?

刚才说到,除了牛奶之外,膳食中其他食物供应的钙也很重要。虽然平均是三四百毫克,但人和人之间差异也挺大。如果你只吃白米白面食物,蔬菜也少,豆制品也少,豆类坚果也少,小鱼小虾也并不吃,那就连300毫克也凑不够。

如果你增加豆腐、豆腐干、豆腐干,增加不涩嘴的绿叶蔬菜,增加小虾皮小鱼干等,可以增加膳食中的钙摄入量。这样的情况下,再加一杯牛奶、酸奶,钙摄入量就容易达到800毫克的标准。

除了钙 其他营养素有没有凑够?

骨骼健康不是只需要钙一种营养物质的。除了钙,还与蛋白质、钾、镁、锌、维生素D、维生素K、维生素C、维生素A等很多成分都有关系,硼和氟两种微量元素适度摄入或许也有帮助。近年来的研究还发现抗氧化物质可能也有帮助,能

减少骨组织的炎症反应,从而有利于预防骨质疏松。另外,适度吃主食也是有利于骨骼健康的。很多人因为减肥而不吃主食,崇尚生酮,而生酮会增加骨钙的流失速度。长期热量和蛋白质不足也有影响,瘦弱状态的人更容易发生骨质疏松。

你的消化吸收能力怎么样?

胃肠健康不佳时,食物中的矿物质吸收利用率都会随之降低。如果经常胃堵胃胀,消化不良,经常腹泻腹胀,都可能意味着营养元素吸收能力下降。特别是容易腹泻的人,钙的利用率会受到严重影响。不仅牛奶,其他食物中的钙利用率也会降低。

喝一盒牛奶,即便完全被利用,也不过得到250毫克左右的钙,连800毫克的日常量都不一定能凑够,何况是这种吸收利用不佳的情况,就更不可能逆转骨矿物质密度了。相比而言,喝酸奶可能更有好处,因为酸奶给消化系统带来的工作负担比牛奶略小。

你的骨骼底子好不好?

说起来不能不服,有些人遗传大骨架,有些人从小营养状况良好骨骼矿物质充实;反过来,有些人遗传小骨架,有些人童年和少年时代骨矿物质积累少,到成年之后的骨密度就不高。

如果你的底子比别人差,即便成年以后和别人一样饮食生活,你的骨骼密度也比不上别人。就算每天喝杯牛奶或者酸奶,也只能维持,但很难追上其他人。

或许很多女生认为自己的“大骨架”“骨头沉”是不幸的,在同样体脂率下会让自己的体重显得比较高,身材也不那么娇小柔弱。但这种好底子却可能会让你未来减少骨折风险,到35岁之后,人体骨质密度下降,就会体现出它的好处了。

你的骨钙有没有丢失太快?

有些情况会让钙跑得很快,或者影响到骨骼正常代谢。

比如女性更年期,特别是绝经前后三年,钙流失速度特

别快。

比如长期应激反应和炎症反应,会使骨组织炎症因子水平升高,骨骼更新受到阻碍。

比如轻度酸中毒情况。糖尿病酮症、超高蛋白饮食以及长期生酮饮食等,都会使骨钙流失增加。这是因为酸中毒情况下,身体为了自救,会动用骨骼中的钙来平衡体液的酸碱度。

不是说短期治疗不可以生酮饮食,但长期持续是有风险的。特别是那种没有医疗指导,没有营养师管理,自己随便搞的生酮饮食,以及其他极低碳水化合物饮食法,副作用非常大,其中之一就是会影响骨骼健康。

即便没有刻意生酮减肥,仅仅是经常节食,就极易令骨密度受损。早在上世纪90年代国外研究就发现,经常节食减肥又不运动的日本20多岁女白领,骨质密度还没有年轻时经常运动不节食的50岁女性高。

比如抽烟喝酒,比如乱服药物,都会影响骨骼健康。

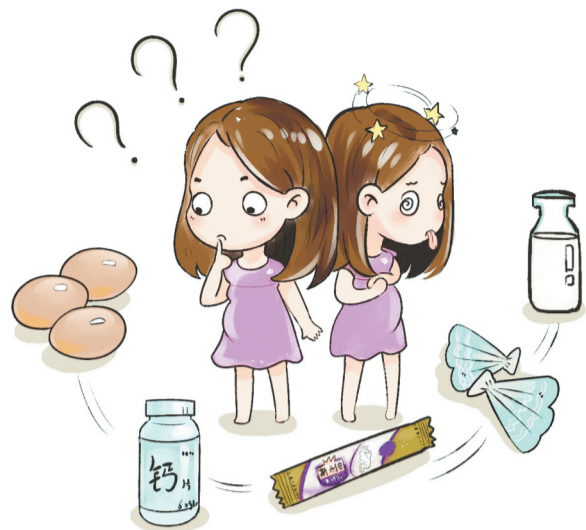
发育期的运动是否充足?
此后是否长期坚持运动?

所谓用进废退,运动对促进骨骼的建设极为重要。

航天研究发现,在失重状态下,人体骨骼没有体重的“压迫”之后,就会快速脱钙。用长期卧床模拟失重状态的实验也发现,卧床不动之后,骨质密度会明显降低。反过来,跳跃性的运动、抵抗重力的运动和负重运动,都有利于增加骨密度。

特别是在儿童青少年的生长发育期间,积极运动对形成强健的骨骼特别重要,能让人受益一生。到25岁后骨骼密度达到平台期,甚至到45岁之后骨骼密度下降了,坚持运动仍然对健骨意义重大。同样的膳食营养,从小运动和不运动的人,骨骼状态是不一样的。

一方面,运动改善心肺功能,从而使骨骼组织得到更多的血氧供应;另一方面,运动还可以加强肌肉,减少骨骼和软骨的受力,并改善协调能力和平衡能力,从而减少跌倒和关节疼痛的危险。



相关链接

没喝牛奶骨质却无恙 原来是这些原因

困惑1:我爸妈年轻时没喝过牛奶,他们50多岁了,怎么比我骨密度还好?可能有以下的差异:

第一,老一代许多人没有防晒概念,从小在太阳底下随便晒;老了也天天出去晒太阳遛弯,这样维生素D就相对比较充足。有很多年轻人天天忙着防晒,不仅打遮阳伞用防晒衣,还要全身涂防晒霜。这些都会影响皮肤获得紫外线,维生素D大幅度减少。

第二,老一代从小肉吃得虽然少一些,但五谷杂粮没少吃,不节食,碳水化合物充足,钾镁元素比较丰富。充足的钾镁元素有利减少钙流失。而年轻人从小挑食偏食,蔬菜杂粮豆类少,绿叶菜不爱吃,白米白面和肉类多,维生素B少,钾镁摄入不足。很多人还经常节食减肥,人为造成营养不良。

第三,老一代人生命的大部分时间没有摄入过量的蛋白质,也不会吃大量的甜食点心,没有可乐之类甜饮料,骨钙流失风险没那么大,而年轻人中有些人吃肉过量,有些人经常吃甜食喝饮料,不利于骨质密度提升。

第四,老一代从小在室外跑跑跳跳,年轻时做很多体力活动,骨骼基础比较好。成年后也比较愿意走路和干活,而年轻人多数从儿童少年时代就天天久坐不动,体育锻炼时间少。

困惑2:某些人是纯素食,不喝牛奶,他们怎么没有个个骨质疏松?

素食不等于钙摄入不足,如果有良好的营养搭配,素食也可以摄入足够多的钙。比如说,豆腐和豆腐干,不涩的绿叶蔬菜(比如小油菜小白菜芥蓝芹菜茼蒿白菜等),钙都比较多。芝麻酱、芝麻、瓜子、亚麻籽等也含有不少钙。

钾、镁、维生素C、维生素A、维生素K等营养成分,完全可以从植物性食品中获取。维生素D主要靠晒太阳获得,尽管鱼肉蛋奶里有少量,但只要有足够的室外活动,不吃它们也影响不太大。

豆类蛋白质中的含硫氨基酸偏少,低于肉蛋奶的含量,某种意义上还有利于减少钙的损失。因为过多的硫元素是促进尿钙排出的。

各种植物奶的营养价值是比不上牛奶的。豆奶可以在蛋白质上与牛奶媲美,但钙含量却很低,除非额外添加了足够多的钙。发达国家可以购买到各种强化钙和维生素D的牛奶替代产品,但我国这方面的情况还不如人意。

素食有健康的素食,也有不健康的素食,纯素食者并不是个个都能获得上面所说的各种营养成分。只不过,一些素食者有足够的营养意识,能处理好营养补充品和强化食品的配合。

7条建议助你补钙

1.喝一杯牛奶/酸奶对膳食补充钙很有帮助,并不存在“牛奶越喝越缺钙”之类问题。

2.仅一杯牛奶的钙量,还不够达到每日推荐的数量,需要其他食物的配合。

3.骨骼健康需要多种营养素的共同作用,不能仅靠喝一杯牛奶这一个措施来解决预防骨质疏松的问题。

4.过去的人虽然没条件喝牛奶,但他们接触日光多,体力活动多,蔬菜杂粮摄入

多,都是有利于骨骼健康的因素,骨骼往往底子好。

5.现在很多人运动不足,防晒过度,从小饮食习惯不合理,骨骼基础差,有可能增加未来骨质疏松的风险。

6.植物奶不能替代牛奶的营养价值和补钙价值。

7.如果想过纯素食生活,要注意多吃绿叶菜、坚果油籽和豆制品,必要时补充钙、维生素D和相关营养素。

据《北京青年报》