

警惕！这些补钙误区或加重骨质疏松

◎柳州市人民医院 邹志慧

随着生活水平提高和人口老龄化加剧，骨质疏松症已成为不容忽视的公共卫生问题。它像个“隐形杀手”，悄无声息地侵蚀骨骼健康，逐渐降低骨密度、增加骨折风险，一旦发生骨折，还会严重影响日常行动和生活质量。提到骨质疏松的防治，很多人第一反应就是“补钙”，但补钙这件事里藏着不少认知误区——要是踩错了这些坑，不仅可能白费功夫，还可能给身体带来额外负担。所以，想有效防治骨质疏松，第一步就得先把这些误区捋清楚、绕过去。

误区1：觉得“补钙越多，骨头越结实”

人体对钙的吸收有生理上限，单次摄入超500毫克，吸收率会显著下降。长期过量补钙还会带来风险：增加肾结石风险、干扰铁锌镁等矿物质吸收，且极高剂量钙补充剂或与心血管事件风险轻度相关。补钙需结合年龄、性别等因素，在专业指导下确定合适剂量。

误区2：认为“只靠补钙，就能防止骨质疏松”

骨质疏松由多因素导致，需综合管理：维生素D能促进钙吸收与骨骼矿化；负重运动和抗阻训练可刺激新骨形成、减少跌倒风险；吸烟、过量饮酒、高盐高咖啡因饮食等不良习惯会损害骨骼健康，单靠补钙远远不够。

误区3：觉得“喝骨头汤是补钙神器”

骨头中的钙难溶于汤，每100毫升骨头汤钙含量仅2~4毫克，远不能满足每日需求。且骨头汤脂肪含量高，长期饮用易致血脂升高。牛奶、豆制品、虾皮等才是高钙且易吸收的优质选择。

误区4：觉得“年轻人不用补钙，骨质疏松是老年病”

人体骨量在25~35岁达峰值，年轻时峰值越高，老年期骨质疏松风险越低。当下年轻人久坐、日晒不足、饮食不均衡等习惯，会影响峰值骨量达成或加速骨流失，所有年龄段都需重视骨骼健康。

这样补钙，才能真正护好骨头

走出补钙误区后，掌握科学的补钙方式才是关键，具体可以从这4个方面入手：

1. 优先通过饮食补钙，选对高钙食物。奶类及奶制品是“最佳补钙来源”：牛奶每100毫升约含104毫克钙，且钙磷比例适宜，还含有乳糖、蛋白质等能促进钙吸收的成分，建议成年人每天摄入300毫升液态奶，或相当量的奶制品（如酸奶、奶酪）；

其他高钙食物可搭配吃：大豆制品（如北豆腐，每100克约含138毫克钙）、深绿色叶菜（如油菜、芥蓝，烹饪前焯水可去除影响钙吸收的草酸）、芝麻酱、虾皮等也富含钙，可根据口味和饮食习惯搭配食用。

2. 合理使用钙补充剂，别盲目

吃。选对钙剂类型：碳酸钙需要依赖胃酸吸收，建议随餐服用；柠檬酸钙的吸收不受胃酸影响，更适合胃酸分泌不足的老年人；

控制单次补充剂量：单次补充“元素钙”的量建议≤500毫克（选购时要关注“元素钙含量”，而非钙剂化合物的总重量），分次补充能提高吸收率。

3. 保证维生素D充足，帮钙“被吸收”。晒太阳合成：皮肤经阳光中的紫外线B（UVB）照射后可自行合成维生素D，建议每周2~3次，在上午10点至下午3点（阳光较充足时），暴露面部、手臂和手部皮肤晒15~30分钟（注意避开暴晒时段，避免晒伤）；

额外补充：多数人单靠晒太阳难以满足需求，成人每日推荐摄入量为400IU，65岁以上老年人应为600IU；若需防治骨质疏松，可能需要每日补充800~2000IU（具体剂量需医生根据血清25(OH)D水平评估后确定，避免过量）。

4. 坚持规律运动，给骨骼“加刺激”。运动能给骨骼施加适度压力，刺激骨形成，同时增强肌肉力量 and 平衡能力，减少跌倒风险：建议每周至少进行150分钟中等强度有氧运动（如快走、慢跑、骑自行车），并搭配2~3次抗阻训练（如举哑铃、做平板支撑、练弹力带），两者结合才能更好地增强骨密度、守护骨骼健康。

骨质疏松症的防治不是“补一次钙、做几次运动就能解决”的短期任务，而是需要贯穿全生命周期的长期综合管理过程。想要有效守护骨骼健康，关键在于：科学避开补钙误区，同时坚持“均衡膳食（多吃高钙食物）+必要时补充钙与维生素D+规律运动+摒弃不良习惯（戒烟、限酒、控盐、少喝高咖啡因饮品）”的综合策略。☺