

骨头汤不补钙 真正补钙的是这6种食物

钙是人体含量最多的矿物质元素，是人体骨骼和牙齿中无机物的主要成分，占成人体重的1.5%–2.0%，其中绝大多数钙集中在骨骼和牙齿中。

钙不仅是骨骼和牙齿的构成成分，还具有维持神经和肌肉的活动，促进细胞信息传递，促进血液凝固，调节机体酶的活性，维持细胞膜的稳定性等功能。食物是人体获得钙的主要途径，但补钙的说法五花八门，我们今天就来辨一辨。

吃这3种东西都不能补钙

1.吃虾皮不能补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》，比较每100克可食部分钙含量，虾皮中为991毫克，要比牛奶中104毫克和豆腐中164毫克高。

但是选择钙的良好来源不仅要考虑该食物的含钙量，还要考虑该食物钙的生物利用率。

尽管虾皮和芝麻酱中的钙含量高，但是生物利用率相对低，也不可能天天或经常食用，所以一般不推荐通过食用虾皮补钙。

2.吃芝麻酱不能补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》，比较每100克可食部分钙含量，芝麻酱为1170毫克。

芝麻酱也存在生物利用率相对较低的问题，日常食用的

量有限，所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙，不一定有明显收效。

3.喝骨头汤也不能补钙

研究发现，尽管动物骨头中含大量钙，但是50克猪骨经过20分钟的熬煮，汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说，一碗200毫升的汤中仅仅含钙13.52毫克。

骨头汤中的乳白色物质并不是钙，而是溶出的脂肪。这是由于骨头中钙是以羟基磷灰石形式存在，在水中基本不溶解。同时，汤中过多脂肪也不利于钙的吸收，所以通过骨头汤补钙并不科学。

食物中的钙哪种更好吸收

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙，那我们吃什么食物能补钙呢？

1.牛奶及奶制品

《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补充钙，成年居民每天喝相当于300ml液态奶。

奶及奶制品是膳食钙的最好来源，奶及奶制品中不仅钙含量高，而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收，因此牛奶中的钙更容易被人体所吸收利用，生物利用率约为32.1%，是钙的主要来源。

2.豆类及豆制品

长期重口味吃喝伤身体

现在生活节奏比较快,很多人吃外卖或快餐,还有各种速食、糕点等,这些东西都含有高盐量。每天不知不觉地摄入了过多的盐,长期重口味摄入超标的盐会伤身体。

吃下去的盐都对身体做了什么

盐的成分主要是氯化钠,短时间内吃了太多的盐分,会导致细胞外的钠浓度增加,也就是渗透压增加。为了恢复渗透压,大脑就会发出口渴的信号,让你喝水。

很多人以为,不就是多喝点水吗?有什么大不了的。事实上,影响的不仅仅是喝多了水,增加上厕所的次数,还会影响夜间睡眠,而且更多的盐分会在体内留住更多的水,第二天这些水分还会进入到比较疏松的部位造成水肿,比如脸部、下肢水肿等等。这些留在体内的水分还会立即升高血压。另外,高盐饮食(比如连续7天,每天11g盐)还会损害心血管内皮功能及微血管功能,这些损害也是急性心梗等心血管、高血压病的发生基础。

伴随着每一次重口味进食,这些身体损伤都在持续发生,长此以往,高血压、冠心病、肾病等都会找上门。

长期高盐饮食对身体有什么影响

首先,长期吃盐太多肯定是影响血压的。

其次,高盐饮食会增加钙离子的排泄量,增加骨质疏松的风险。

第三,高盐饮食对肾功能也有影响。

此外,高盐饮食还会导致中风和心血管疾病。研究发现,每天每增加1克盐的摄入量,卒中的风险就会增加14%。

如何从“重口味”养成“清淡口味”

人的味觉是逐渐养成的,需要改变烹饪和饮食习惯,以计量的方式控制食盐用量,逐渐养成清淡口味。如何做到减盐呢?下面提供几招:

注意隐形钠的问题,少吃高盐食品 鸡精、味精、蚝油等调味料含钠量较高,应特别注意;一些加工食品虽然吃起来咸味不大,但在加工过程中都添加了食盐,比如挂面、面包、饼干等,某些腌制食品以及加工肉制品等预包装食品往往属于高盐食品。为控制食盐摄入量,最好的办法就是少买高盐食品。大家可以注意看预包装食品的营养标签,钠是强制标示的项目。

选用新鲜食材,巧用代替方法 做饭时尽可能保留食材的天然味道,这样就不需要加入过多食盐等调味品来增加食品的滋味,也可在烹饪时用各种天然调味料,比如八角、辣椒、花椒、葱等来调味。

合理运用烹调方法 做饭时可以等到快出锅或关火后再加盐,能够在保持同样程度的情况下,减少食盐用量。对于炖、煮菜肴,由于汤水较多,更要注意用盐量。不要仅凭品尝来判断食盐是否过量,而应该使用量具,比如限量勺等。

总之,盐(钠)作为一种必需营养素,当我们的盐摄入量远远超标时,会大大增加身体的负担,带来健康隐患。我们一定要改变“重口味”的饮食习惯,拥抱健康生活。

(白城市科协供稿)

如今，“满脸胶原蛋白”已经成了年轻态的代名词。在寻求护肤秘方时，你会听到很多关于“增加胶原蛋白”含量的讨论，但这到底意味着什么呢？皮肤病学家认为，胶原蛋白是皮肤中的主要结构蛋白，它就像脚手架一样提供了大量的架构空间，使皮肤显得光滑无皱纹。

胶原蛋白的流失始于20岁出头。阳光照射和空气污染等环境因素都会分解胶原蛋白，促使皱纹产生。当然，年龄也是一个主要影响因素。随着年龄的增长，胶原蛋白的生成量减少，因此皮肤看起来会更薄，结构支撑较少，这就是人们注意到自己的皮肤松弛下垂的原因。

因此，如何留住胶原蛋白并刺激其快速新生，成了爱美人士追求的终极目标。下面就为大家盘点18种保存和增加胶原蛋白的妙方。

涂抹类视黄醇
类视黄醇是维生素A的衍生物，它可以上调与胶原蛋白生成相关的基因。美国密歇根大学安娜堡分校的皮肤病学家发表在《美容皮肤病学》杂志上的研究成果显示，在涂抹含有类视黄醇的乳膏12周后，参与者的面部皱纹有所改善。
尝试补骨脂酚
美国加州大学戴维斯分校的皮肤病学家发表在《英国皮肤病学》杂志上的研究成果显示，补骨脂酚是类视黄醇的天然替代品，它同样能刺激皮肤细胞周转，从而增加胶原蛋白的生成量，而且对皮肤造成刺激的风险较小。它对皮肤敏感的人特别有帮助。
涂抹维生素C
早上在面部涂抹厚厚的一层维生素C软膏。这种维生素可以保护皮肤中的胶原蛋白免受紫外线的损害。更重要的是，维生素C还能引发胶原蛋白的形成，并稳定皮肤中的胶原蛋白。
补充肽
肽是一种短链的氨基酸，而氨基酸是构成蛋白质的基石。含有肽的产品已被证明有助于促进皮肤中胶原蛋白和弹性蛋白的生长，提高紧致度。

乘坐火车哪些物品不能带
前不久,最新版火车携带品注意事项清单发布,哪些物品不能带上火车?随身携带物品都有哪些限制?中国国家铁路集团有限公司客运部有关负责人回答了这些问题。
这位负责人介绍,根据清单,充电宝、锂电池、电脑、平板电脑、手持小风扇、肩颈按摩器等电器均可携带上车。其中,充电宝、锂电池要求标志清晰,单块额定能量不超过20000毫安;手机、电脑、平板电脑可以携带和充电,但使用时请戴上耳机,尽量避免声音外放。
电饭煲、电热水壶、电吹风、卷发棒等都能携带,但不能在火车上使用。需要注意的是,蓄电池、电动车电池、汽车电瓶禁止托运和随身携带。日用品类方面,含易燃成分的自非喷压力容器日常用品,如香水、花露水、喷雾、凝胶等,单体容器容积不得超过100毫升,且每种限带1件。染发剂、摩丝、发胶、空气清新剂等自喷压力容器,单体容器容积不得超过150毫升,每种限带1件,累计不超过600毫升。
白酒等物品能否携带,这位负责人表示,作为食品并且经过封闭箱体包装的鱼、蟹、贝类水产动物可以携带;榴莲、螺蛳粉、臭豆腐等气味较为浓郁的食品也可以携带,但要求密封包装,并且不能在车内食用。酒精体积百分含量在24%至70%之间的酒类饮品可以携带,但要求包装密封完好、标志清晰,且累计携带量不得超过3000毫升。酒精体积百分含量超过70%或者标志不清晰的酒类饮品,禁止托运和随身携带。
(据《人民日报》)

HIV感染者如何拥有高质量生活
更好地管理疾病，并过上有意义的生活。但这是一个持续的过程，需要时间和努力。
寻求心理和社会支持:通过心理辅导、冥想、运动、艺术创作等活动,有助于减轻焦虑和压力。同时,保持积极的生活态度,参与您感兴趣的活动和社交圈,有助于提高生活质量。另外,与专业的医生和医疗团队保持紧密联系,遵循医生的建议和治疗计划,定期进行体检和检测,有助于控制病情并提高生活质量。最后,亲人和朋友的支持对于HIV感染者的心理健康至关重要,他们的理解、支持和陪伴可以帮助感染者更好地面对困难和挑战。
(待续)
(中国疾控艾防中心微信公众号)

想留住脸上的胶原蛋白试试这些美容妙招
表，尽量限制对添加糖的摄入量。
多吃新鲜农产品
把餐盘的一半装满新鲜果蔬有很多益处，包括预防心脏病、中风和癌症。此外，食用富含抗氧化剂的农产品可以帮助防止降解胶原蛋白的自由基损伤。
戴帽子遮阳
戴一顶宽边的帽子可以保护脸、头皮和脖子免受阳光的损伤。为起到防晒作用，要选择由紧密编织材料制成的宽边(至少8厘米)帽子。
戴墨镜保护好眼睛
为防止鱼尾纹的形成，外出时要戴上墨镜。在眼睛周围形成环绕式的阴影可以阻止紫外线从侧面偷偷溜进来。根据美国疾控中心的说法，即使是便宜的墨镜也能阻挡长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)。
不吸烟
吸烟以多种方式造成皮肤老化。它会减少向皮肤输送的血流量和氧气。吸烟还会产生有害的自由基，损害胶原蛋白和弹性蛋白纤维，降低皮肤中抗氧化剂的功效，最终加速皱纹的形成。
化学剥脱术
抗皮肤衰老的高科技方法有很多,包括化学剥脱术。这种方法使用羧基酸(如乙醇酸)来促进皮肤细胞的周转,进而刺激胶原蛋白的生成。化学剥脱术的直接好处表现为它有助于改善皮肤的色泽和质地,以及细纹和皱纹的外观。
每天涂防晒霜
防晒霜不仅对于预防皮肤癌重要，而且它能保持皮肤年轻和有弹性。紫外线照射会引起胶原蛋白的分解，从而导致面部皮肤出现细纹和皱纹，因此要勤抹防晒霜，即使是在多云的日子和阴天的时候出门。美国皮肤病学会建议选用防晒系数(SPF)为30或更高的广谱防晒霜。
由于防晒霜的效果只能持续2个小时，因此过了这段时间就要重新涂抹，尤其是在长时间接触阳光照射时。检查防晒霜上的标签，各种产品推荐重新涂抹的时间有所差异。
此外，涂抹防晒霜时不要忘记颈部、胸部和手背等不显眼的部位。这些部位会受到累积的阳光损伤的影响，因为这些区域的皮肤更薄，因此更有可能显示出衰老的迹象。
吃胶原蛋白补充剂
市面上有各种各样的胶原蛋白补充剂，包括可以混合到咖啡和奶昔中的粉末状胶原蛋白。美国加州大学欧文分校的皮肤病学家发表在《药物与皮肤病》杂志上的一项初步研究成果表明，口服这种营养补充剂有助于增加皮肤的弹性和含水量，提高皮肤内胶原蛋白的密度。
饮食中加入瘦肉蛋白
爱美的人要食用含有足够蛋白质的均衡饮食。高蛋白食物含有对胶原蛋白合成至关重要的氨基酸。瘦肉蛋白的来源包括鱼、海鲜、去皮的鸡胸肉和瘦牛肉与猪肉。
控制添加糖的摄入
富含糖的饮食会促进晚期糖基化终末产物(AGEs)的形成,这种物质会分解胶原蛋白。仔细阅读食品标签和查看成分
其他治疗方法
皮肤科医生会根据患者的情况推荐激光皮肤磨削术、射频治疗、微针疗法、强脉冲光和玻尿酸等焕肤方法。这些治疗方法通过刺激胶原蛋白的生成来发挥作用，帮助减轻明显的衰老迹象。随着时间的推移，患者的皮肤看起来更均匀、更光滑。
积极减压
压力会导致炎症,削弱身体自我修复的能力,加速皮肤衰老。当生活的重担要把你压垮时，一定要采取一系列的减压策略,以便做好准备。
多运动
体育运动有助于保持身体、头脑和皮肤年轻,运动是减缓衰老过程的另一个重要因素。更重要的是,保持身体活跃是一种缓解压力的有效方法。
减少饮酒量
澳大利亚莫纳什大学的皮肤病学家发表在《临床与美容皮肤病学》杂志上的研究成果显示,酒精会损害皮肤生成胶原蛋白的能力,以及其天然的抗氧化防御系统,使皮肤更容易受到损坏。每周喝8杯或更多酒的人更容易出现细纹和皱纹。
睡个美容觉
虽然还需要对人类进行更多的研究,但英国曼彻斯特大学的生物学家通过对老鼠的研究发现,保持有规律的睡眠习惯有助于胶原蛋白的更新。美国国家睡眠基金会建议成年人每晚睡7至9个小时的美容觉。
(据《北京青年报》)