

骨量偏低应该吃什么钙片比较好__体检说骨密度低，吃Swisse钙片有效吗？-股识吧

一、吃什么样的钙，人体吸收是最好的

0克之间.发育期儿童，少年及妊娠，哺乳期妇女需要相应增加.钙的吸收部位在小肠，主要在十二指肠.成人每日可吸收0：每人每天500毫克，使骨骼的韧性增加，骨质增长?从饮食入手（1）高钙饮食 这是预防缺钙的根本措施，也是一种既经济又安全的补钙方法.WHO指定钙的预防用量为，豆制品等食物.但过量的蛋白质在体内代谢中会产生酸性物质，可促进钙的溶出.1~0，影响和阻止机体对钙的吸收.因此，虾，以去除蔬菜中的草酸，打太极拳等.（4）低磷饮食 当血磷增高时，血钙即减低，同时钙从肠道吸收作用也差，海藻，芝麻酱等，以消除钙吸收过程中的障碍因素. 适量运动

运动减少易使骨骼的钙质被移出.4克，钙吸收主要是在活性维生素D3的调节下进行.怎样补钙才是科学呢，茭白，冬笋等）含草酸较多，能与钙结合形成不溶解的草酸钙.通常食物中的钙吸收率只有30%，对骨质基质形成有利，动物骨头汤含钙也很丰富，能促进钙的吸收，治疗用量为每人每天1000毫克.因此，中老年人要经常参加体育锻炼，如散步，游泳 人体中钙的缺乏，会造成骨质疏松的发生.

（2）适量蛋白质 最好选用优质蛋白质，如蛋类，瘦肉.

（3）多食含维生素C丰富的食物 如新鲜的蔬菜和水果，空心菜，鱼，鸡，限酒，少喝咖啡，增加尿钙的排出量，导致体内钙的丢失增加.故而要少食高磷食物.但需提醒注意的是：一些蔬菜（如菠菜，中老年人在食用这些蔬菜前，先用水煮一下.牛奶和豆制品是钙质的良好来源.含高钙的食物还有虾米皮，海带，而导致骨量的丢失，引起骨质疏松.成人正常日摄入钙量在0，有利于钙的吸收，但需在烹调过程中加些醋.6~1，紫菜，牡蛎，如可乐等.（5）低盐，低糖饮食 养成良好的生活方式和习惯，戒烟

二、中年骨质疏松吃什么钙片好

碳酸钙吸收都好 按理论说，乐力吸收最好的，但胶囊太大难以吞服，液体钙可以直接在小肠吸收，但口感稍差点（具体看厂家），凯思立D的D3含量最高，口感不错，钙尔奇和迪巧感觉一般，口感偏硬

如果这些吃了效果不理想，可以考虑吃点骨胶原

估计你母亲应该是雌激素缺乏引起的骨质疏松，建议考虑配合福善美/妇复春等 平时亦可以吃点葡萄糖胺，可减少关节疼痛

三、矮的人应该吃什么钙?

吃符合自己吸收好的钙片. 建议你先去医院的骨科拍张X光.

人腿骨有一条"生长纹".如果这条纹达到成熟度完全长死, 身高就不会在自然生长. 反之, 如果还没完全长死, 通过运动, 辅助吃些钙片, 身高就会再长.

四、吃什么最能补钙

钙片, 大骨头汤

五、老年人补钙吃哪种钙片比较好?

六、骨质疏松 该不该买钙片? 买什么钙片好?

喝碳酸(就是有气儿的那种, 如可乐)饮料会导致骨质疏松, 钙流失。

去年, 美国哈佛大学公共卫生学院的韦什克等人经过研究认为经常大量饮用碳酸饮料的青少年、特别是女孩, 其发生骨折的危险是不饮用这种饮料的青少年的3倍。他们指出原因可能在于碳酸饮料中所含磷酸成分影响了骨质沉积, 从而对骨骼生长产生了副作用。

补钙的方式多种多样, 吃钙片、晒太阳、喝骨头汤……为了让体内钙质充足, 人们想尽办法。

但你知道最经济有效的补钙方法是什么吗? 据英国媒体近日报道, 科学家研究指出, 少吃盐就相当于补钙! 英国科学家在对食盐的研究中发现, 盐的摄入量越多, 尿中排出钙的量越多, 钙的吸收也就越差。

也就是说, 日常生活中减少盐的摄入量, 就能起到增加食物中钙质吸收的作用。

“这是最经济、实惠的补钙方式, 也是对健康最有益的方法。

”研究人员指出, 正常人24小时的排盐量约为3—5克, 那么在食物中每日补充5克, 就可以满足人体正常需要。

世界卫生组织(WHO)推荐, 每人每天食盐摄入量不宜超过5克, 照这个标准身体力行, 就能减少体内钙质流失。

“人们常常在无意识中摄入更多的盐，这不仅会诱发高血压等疾病，而且容易影响钙质吸收，导致骨质疏松。

所以少吃盐，钙质好。

”研究人员表示。

菠菜和豆腐不能一起吃 这句话经过几十年的宣传，已经成为家喻户晓、深入人心的铁律。

然而，根据近年来的研究结果可以判定，菠菜与豆腐不仅是一个很好的搭配，而且是补钙健骨的绝配。

从前认为菠菜不可与豆腐一起吃，理由只有一个：菠菜中含有大量的草酸，会与钙结合成不溶性的沉淀。

然而，这种说法没有看到问题的另一个方面 菠菜当中也含有多种促进钙利用、减少钙排泄的因素，包括丰富的钾和镁，还有维生素K。

人们都知道，钙与酸碱平衡密切相关。

在蛋白质类食品摄入过量时，酸碱平衡失衡，人体的钙排泄量就会增大。

此时，如果能多吃一些绿叶蔬菜，如菠菜，就可以充分摄入钾和镁，帮助维持酸碱平衡，减少钙的排泄数量，对骨骼健康非常有益。

100克菠菜中含钾达311毫克，含镁58毫克，在蔬菜中位居前茅，是富士苹果钾含量的2.7倍，镁含量的11.6倍。

有了菠菜中丰富的钾和镁，豆腐中的钙就能更好地留在人体当中。

更值得一提的是，菠菜中的维生素K具有促进骨钙形成的强大功效。

维生素K是近年来营养学的研究热点之一，它是“骨钙素”形成的必要成分。

维生素K主要存在于绿叶蔬菜和植物油中，而菠菜是含量最高的蔬菜之一，仅次于羽衣甘蓝，含量达415微克/100克。

调查数据表明，中老年妇女每日摄入的维生素K在109微克以上，骨折危险可降低30%。

也有研究证明，每天补充200微克的维生素K，就有维持和提高骨密度的作用。

也就是说，每天只需吃不到100克菠菜，就可以达到这个效果。

研究表明，如果在补充钙的同时增加维生素K，可以大大提高补钙的效果，促进钙沉积入骨骼当中。

富含钙和蛋白质的豆腐，加上富含钾、镁和维生素K的菠菜，正是补钙健骨的绝配。

那么，菠菜中的草酸怎么办呢？由于草酸极易溶于水，只需把菠菜在沸水中焯1分钟捞出，即可除去80%以上的草酸。

先炒豆腐，再放焯过的菠菜，混在一起吃就没有问题了。

幸运的是，维生素K不怕热，也不溶于水，所以焯菠菜不会引起它的损失。

然而，维生素K和胡萝卜素一样，需要油脂帮助吸收，因而在做菠菜豆腐汤的时候，一定要记得放些油。

安力的液体钙吸收效果很好，不过比较贵。

便宜的钙中钙就行，但要认准国药准字，国药健字的别买！

七、体检说骨密度低，吃Swisse钙片有效吗？

当然有效啊，骨密度低，一定程度上就是缺钙啊，而Swisse钙片是我吃过吸收效果最好的一种钙片了，因为是柠檬酸钙，而且添加VD3，促进钙吸收。我现在每天坚持吃，抽筋和腰酸背痛的情况都很少出现了。

参考文档

[下载：骨量偏低应该吃什么钙片比较好.pdf](#)

[《一般股票持有多久才能赚钱》](#)

[《股票停止交易多久》](#)

[《股票停牌复查要多久》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[下载：骨量偏低应该吃什么钙片比较好.doc](#)

[更多关于《骨量偏低应该吃什么钙片比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/63907965.html>