

# 吃什么比吃牛奶钙量足.除了牛奶，还有什么可以补钙？ - 股识吧

## 一、除了牛奶还有什么食物含钙多

石螺，河虾，虾皮，紫菜，黑木耳等都很多。

有些蔬菜含钙多，不过里面有草酸影响钙的吸收的，比如甘蓝菜。

另外补钙也不是单纯的补钙，还该补维生素D，广告你总该知道的，鱼肝油猪油含有丰富的维生素D，不过应适量，维生素D吃多了会中毒，其实人一般不会缺维生素D，只要多晒晒太阳就行的

## 二、人每天吃什么才能摄取足够的钙

根据营养成分和内含物质对人体的不同功能，下边的几种食物对身体有较大的益处：  
1. 花菜 花菜中所含的酶不仅远远超过其他含酶食物，而且它还含有可防止骨质疏松的钙质和造血的铁元素以及有益于孕妇的叶酸。

2. 草莓 草莓可改善皮肤、减轻腹泻、缓解肝脏及尿道疾病，同时还能巩固牙齿、清新口气、润泽喉部。

草莓不仅能生食，还可以用来泡茶饮。

3. 大豆 大豆所含的异丙酮具有明显的抗癌功效，是医学专家首推的抗癌食物。同时，大豆也是植物雌激素含量最高的食物之一，这对女性的健康极为重要。

4. 酸奶

酸奶不仅脂肪含量低、钙质含量高，还富含维生素b2、维生素b12以及磷、钾等。酸奶有助于消化，能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。

5. 香菜

香菜中富含铁、钙、锌、钾以及维生素a和维生素c等人体必需的有益元素。

此外，香菜还有利尿的作用，并有利于维持血糖含量和防癌。

6. 红薯 红薯中含有大量纤维、钾、铁和维生素b6，不仅能通便，防止衰老和动脉硬化，还能有效地预防癌症。

7. 金枪鱼 金枪鱼的脂肪酸能降低血压、预防中风、抑制偏头痛，其丰富的维生素a具有防治湿疹、缓解皮肤干燥等作用。

8. 洋葱和大蒜

洋葱和大蒜能降低胆固醇，具有预防高血压和减少心脏病的发病等功效。

9. 麦芽 麦芽较玉米和燕麦更易被吸收，因而其降低结肠癌和直肠癌发病率的功能也优于玉米和燕麦。

10. 木瓜 木瓜中维生素c的含量远多于橘子，它有助于消化，尤其是有助于消化人体难以吸收的肉类，因而能有效地防止胃溃疡、胃肠道癌症等的发生。

那么对眼睛有益的食物有哪些呢？如瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，里面含有丰富的蛋白质，而蛋白质又是组成细胞的主要成份，组织的修补更新需要不断地补充。

蛋白质，含有维生素a的食物对眼睛也有益。

含有维生素c的食物对眼睛也有益。

维生素c是组成眼球水晶体的成份之一。

如果缺乏维生素c就容易患水晶体浑浊的白内障病。

因此，应该在每天的饮食中，注意摄取含维生素c丰富的食物。

比如，各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、桔子等含量最高。

丰富的钙粉对眼睛也是有好处的。

钙具有消除眼睛紧张的作用。

如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。

烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

### 三、除了喝牛奶还有什么食物能补钙？

补钙除了合理选择钙制剂之外，多晒太阳、均衡营养、科学烹调等也很重要。

日常有许多食物可供钙源补充。

这里介绍一些富含钙的食品：

乳类与乳制品：牛、羊奶及其奶粉、乳酪、酸奶、炼乳。

豆类与豆制品：黄豆、毛豆、扁豆、蚕豆、豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆腐乳等。

海产品：鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、泥鳅、虾、虾米、虾皮、螃蟹、海带、紫菜、蛤蜊、海参、田螺等。

肉类与禽蛋：羊肉、猪脑、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、松花蛋、猪肉松等。

蔬菜类：芹菜、油菜、胡萝卜、萝卜缨、芝麻、香菜、雪里蕻、黑木耳、蘑菇等。

水果与干果类：柠檬、枇杷、苹果、黑枣、杏脯、橘饼、桃脯、杏仁、山楂、葡萄干、胡桃、西瓜子、南瓜子、桑椹干、花生、莲子等。

### 四、什么吃的东西含钙量最多？牛奶吗？

其实喝牛奶要适量每天喝300CC（也就是一玻璃杯的量）营养就够我们身体充分吸收了！还有喝牛奶是不会长胖的反倒有减肥的功效，这么和你说吧！加入你每天晚上吃完饭会喝一杯水或饮料的话把它改成喝牛奶，就是说你每天的饭量不用变只是把一部分改成喝牛奶就OK了！我说的不是马上就会有效果，要坚持喝才会慢慢看到效果，肤色会变好的等等~~~

## 五、人每天吃什么才能摄取足够的钙

鱼、鸡蛋、牛奶 吃鱼的好处：1、吃鱼减少心脏病危险。

2、吃鱼降低胆固醇。

3、吃鱼对眼睛有益。

吃鸡蛋的好处：1延缓衰老 2保护肝脏 3防治动脉硬化

喝牛奶的好处：1牛奶对人体有镇静安神作用。

人吃过牛奶后会感到有一种镇定感，故晚间临睡前喝一杯牛奶后会起到安神促眠作用。

2牛奶能治疗胃及十二指肠溃疡疾病的痊愈。

牛奶还有抗胃癌功能。

3牛奶及发酵酸牛奶能减少癌变。

在致癌物质中有85%是变异原性机制，所以，常喝牛奶或酸奶有防癌作用。

## 六、中年人补钙，除了喝牛奶，还可以吃什么（或喝什么）可以达到明显的补钙作用？

不管怎么补都要坚持，如果缺钙严重就要吃钙片（盖中盖，迪巧都不错），注意吃的时间（睡前2小时左右，吃晚了容易造成钙沉积），如果不是很严重，注意下饮食就行，牛奶长期喝，中午饭用虾皮做菜，调理着吃些含钙的食物（百度一下），配合含维生素D的食物更加。

## 七、除了牛奶，还有什么可以补钙？

喝牛奶，吃钙片，吃多点油菜、苋菜、茴香、扁豆、小萝卜、芹菜都是补钙最常见

的.

## 参考文档

[下载：吃什么比吃牛奶钙量足.pdf](#)

[《股票要买多久才可以分红》](#)

[《一支股票的分红多久为一期》](#)

[《股票复牌第二次临停多久》](#)

[《二级市场高管增持的股票多久能卖》](#)

[下载：吃什么比吃牛奶钙量足.doc](#)

[更多关于《吃什么比吃牛奶钙量足》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/read/40194873.html>