

巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



老年人一定要补钙吗

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐减退,骨骼健康的问题也越来越多。许多人认为,老年人到了这个年龄就必须通过服用钙片来补钙,以预防骨质疏松和骨折。老年人真的需要补钙吗?如何补钙才正确?

老年人补钙是否有必要

随着年龄的增长,老年人的运动量逐渐减少,导致肌肉和骨质的流失逐渐加重,可能引发骨质疏松。骨质疏松是一种骨骼变薄且易碎的疾病。老年人的激素水平分泌逐渐下降,进一步加速了钙质的流失。老年人自身的代谢能力和肠胃吸收能力相对减弱,对钙的吸收率降低,因此需要额外补钙以满足身体需求。

如何正确补钙

补钙并不意味着一定要通过服用钙片来实现。老年人应该优先考虑通过饮食摄



入足够的钙。牛奶、奶酪、酸奶等乳制品是丰富的钙源,绿叶蔬菜、豆腐、坚果也是很好的选择。此外,鱼类,尤其是带骨的鱼(如沙丁鱼)同样含有丰富的钙。

除了选择富含钙的食物,老年人还应注意维生素D的摄入。因为维生素D能促进钙的吸收。阳光是维生素D的天然来源,适量的日照能够帮助皮肤合成维生素D。

补钙越多越好吗

对于补钙的方式,很多人误以为补得越多越好。其实,过量摄入钙也可能导致健康问题,例如肾结石等,甚至影响心脏健康。因此,适量补钙是关键。根据不同年龄段的需求,老年人每日摄入的钙量应在800~1200毫克,具体的需求可根据医生建议进行调整。

补钙就能防治骨质疏松?

虽然钙对骨骼健康至关

重要,但骨质疏松的防治是一个系统性的过程。除了补钙,还需注意日常的锻炼。适度的负重运动(如散步、打太极拳、练瑜伽等)能够增强骨密度,同时可以改善平衡能力,降低摔倒的风险。老年人应选择适合自己的运动方式,保持活跃的生活状态。

是否需要服用钙补充剂?

钙补充剂可以作为一种选择,但不是唯一的选择。许多人通过均衡的饮食和适度的运动就能满足机体对钙的需求。对于一些无法通过饮食摄入足够钙的老年人,钙补充剂可以作为合理的补充,但选择时应咨询医生,切忌随意购买市场上的钙片。

总之,老年人补钙并不是一个简单的“是”或“否”的问题。补钙的方式多种多样,重要的是要了解自身的健康状况,合理选择补钙的方式。

(据《家庭医生报》)

>>相关链接

补钙剂有窍门

1. 有机钙对肠胃刺激性较小

根据溶解度,钙剂可分为有机钙和无机钙。消化不良的老年人应优先选择有机钙产品。

2. 最好餐后服用,前后不

喝浓茶、不吃生蔬菜、不喝酒

最好在餐后服用钙片,可以最大限度减少对消化道的影

响,不容易发生胃不舒服或者便秘等问题。

服用钙片前后尽量不要喝浓茶和酒,也不要吃生的蔬

菜,这些食物里面含有让钙流失的物质,如形成草酸钙结晶,不仅导致钙吸收困难,还容易形成结石。

3. 少量多次,一次不超过500毫克

一次摄入钙含量不宜超

过500毫克,补得太多,利用率反而降低。

在规格上,最好选择100~300毫克的钙片,每天分两三次服用,比如早上一次200毫克,晚上一次200毫克,不要一次服太多。

4. 选择容易吞咽的细长小钙片等

老人可选择易吞咽的补钙产品,比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙产品等。

(据《北京青年报》)

中国福利彩票
http://www.wlcp.com

彩票车到来的时节

(上接10月15日12版)

他笑着说:“噢——还没有呢。”

人接着问:“前两天你不是和一爷一起去买彩票了吗?”

他又笑笑说:“我帮一爷买了。我自己没买。彩票恰好卖完了!”

“鬼才信你!”

四爷的话人们且听且不信,反正也搞不清他到底做过些什么。可他星期一那天下午,和一爷一块儿出门上街,后来又一块儿回来,空手而归,脸上不见喜上眉梢之情。有人就笑他说:“你又摸了个空头彩票啊!”四爷笑着,垂下手拍拍裤兜,“在我裤兜里。”

而那一回彩票节呢,直到五月二十二日最后一天,四爷家里也没见任何动静,仿佛什么也没有摸到,要么并没有摸奖,要么全都落了空,至少没中到大

奖,顶多是肥皂和牙膏,连牛奶都没有,因为没见到装牛奶的盒子。

一爷却摸到了牛,仿佛半辈子的耕牛没有白养,他没有白白和几条水牛黄牛做伴,跟在它们屁股后面跑了几十年。他摸到那不计其数的牛中的一个,第二天叫上他儿子,上街去找三轮车搬回那个奖品。

又是一台洗衣机!

“双‘洗’临门。”

洗衣机被搬回家那几天,一爷逢人就说:“又摸到一台双缸洗衣机!我不羡慕别人摸到摩托车,洗衣机也是福气,现在我家有两台,三个儿子轮流用。”

他三个儿子住在一块儿,在同一个屋檐下。他家也有大房子。

(未完待续)

(福彩 宣)



巴州慈善总会(捐款二维码)

捐赠不分多少,善举不分先后。助人为乐,其乐无穷。热心慈善,情义无价。

捐助热线:0996-2023593

温馨提示

巴州福彩提醒您:购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。中国福彩,一起造福!



欢迎关注巴州福彩微信公众号,了解更多内容。

服务热线:0996-2502203