

2块和200块的钙片到底有什么区别?

阮光锋

一说到预防骨质疏松,很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类繁多,有几块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。

问题来了:这些价格相差这么大的钙片,到底有什么区别呢?到底买哪种好?购买钙片时,应该注意什么呢?



普通人缺钙会增加骨质疏松的风险

钙是我们人体中重要的营养成分。它参与人体骨骼的形成、骨组织的重建,还起到维持神经肌肉的正常兴奋性,同时参与调节和维持细胞功能、维持体液酸碱平衡、血液凝固、激素分泌等作用。

在人体内,99%的钙主要储备于骨骼和牙齿,其余1%的钙作为血钙成分循环于血液中,以蛋白结合钙或离子钙的形式存在。

普通成人如果钙摄入不足,会增加骨质疏松、佝偻病、骨软化病的风险。对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大。尤其处于生长发育关键时期的青少年,对钙的需求量更高。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》的建议,普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800mg;9-18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000mg。

数据显示,我国居民钙摄入量的中位数为3283mg/天,不足率为94.3%。也就是说,我国居民中绝大多数人通过饮食,每日的钙摄入量是不足的。在饮食不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

2块和200块的钙片到底有什么区别?

我们在超市、药店或者网上可以看到各种各样成分的钙片,无论包装多么的炫酷,都只有三类:有机钙、无机钙、螯合钙。

1. 无机钙

无机钙主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等。无机钙最大的特点就是便宜,而且含钙量高,但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以胃功能不太好、有胃病或者长期胃酸的朋友会有恶心和不适的反应的人应避免选择。

2. 有机钙

有机钙包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙,还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与,虽然含量不如无机钙,但更容易被人体吸收。

3. 氨基酸螯合钙

螯合是一种生产技术。氨基酸螯合钙,则是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术,将其螯合在一起,这样做能提高矿物质的吸收利用率,其特点是重量轻、易溶解、易吸收,吸收率高。

不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,对补钙的效果也没有明显区别的。大家在选择钙剂的时候,并不用太在意它的化学形式。

有研究采用同位素稀释技术对柠檬酸钙、乳酸钙、醋酸钙、牡蛎壳粉、蛋壳粉和β-磷酸三钙这6种钙剂的生物利用度进行了分析。结果发现,柠檬酸钙、乳酸钙和醋酸钙等有机形式钙的真正吸收率和生物利用度都很高,差异并不大。

要注意的是,人体对钙的吸收会受到很多因素的影响。比如植酸、草酸、鞣酸可与钙结合为难溶性复合物,减少钙的吸收;如果缺乏奶制品的高纤维膳食,钙的吸收也受到影响。

因此,补钙时不要与富含植酸、草酸、鞣酸、高纤维膳食同时进餐,同时可适当补充维生素D、维生素K2有助于钙的吸收。



另外有些钙片,比如氨基酸螯合钙、添加了维生素K2等。相比其他的钙,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。因为虽然吸收率高了,但身体也吸收不掉太多。整体来说,人体对钙的吸收率随年龄增长而下降,通常情况下,选择普通钙片就足矣。

如何保证摄入足够的钙?

从天然食物中补钙是最理想的。如果每天摄入足量奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等富含钙质的食物,是可以让我们获得足够钙的,也就不必另外吃钙片。

那么,如何保证自己摄入足够的钙呢?

1. 均衡饮食,尽量吃够奶和奶制品

奶和奶制品是补钙的最佳选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议,成年人的奶和奶制品每日推荐量为300~500g。不过,我国多数居民都存在奶和奶制品摄入不足的问题,目前我国人均奶制品消费量不到50g/天,只有欧美的十分之一。根据《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》,奶类摄入不足是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。



2. 奶和奶制品吃不够,适当补充钙片

在饮食摄入钙不足的情况下,建议大家适当补充钙片。对于胃功能正常、消化吸收正常的人,建议首选碳酸钙,因为它不仅含钙量高、吸收率也不低,而且安全性好、性价比高。对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者或是消化功能较差的老年人等,因为缺乏胃酸,若服用碳酸钙这类无机钙将不利于钙的吸收,可优先选择柠檬酸钙等有机钙的产品。

另外,吃钙片时,一定要注意适量。为了获得最佳吸收,每次吃的量都建议不要超过500毫克。对于需要多吃的情况,建议在医生或营养师指导下分多次食用。

3. 注意补充维生素D

过度防晒是中国人维生素D不足的重要原因之一。现在的补钙产品中都会添加维生素D。维生素D能帮助钙的吸收或利用,两者同时服用,有助于降低骨质疏松症发生的风险。如果补钙产品中没有添加维生素D,建议单独吃维生素D。

来源:科普中国

