盐吃太多会引起缺钙?

这些行为让钙流失

钙,可是人身体健康必不可少的矿物质之一。如果缺钙人体免疫力就会大大降低。对于中国人来说,补钙似乎是一个永恒的话题,但很多人都不知道,饮食是导致缺钙的主要原因之一,甚至盐吃太多也会引起缺钙。

盐吃太多会引起缺钙?

正常我们的食用盐主要成分是氯化钠。研究表明,盐吃得越多,尿液中钙离子流失越多。因此吃太咸了也造成缺钙。按照国家标准,成人每人每天食盐量控制在5克以内,我国卫生部建议每人每天不超过6克,一个啤酒瓶盖子所容纳的食盐大约为5克~6克。

五种行为会导致钙流失

1.进食太多甜食

甜食吃太多,会导致食欲降低,无法吃足天然健康的食物,时间长了容易营养不良、肥胖。此外,糖不含矿物质、维生素、蛋白质,进入体内之后还会消耗身体储备的钙和维生素。所以,长期吃糖过量,儿童极容易发生营养不良、免疫力下降,诱发近视与影响骨骼发育。

2.偏食或节食

偏食或节食减肥,这些不良习惯导致人体无法摄取足够多的维生素、矿物质和蛋白质,身体处于营养元素失衡、营养不良的状态。

3.吃肉不吃菜

很多不吃菜只吃肉的人都会认为缺钙应该多喝骨头汤、多吃肉。其实,在各类食物中,肉类属于含钙量最低的一类,并且,人体并不能吸取动物骨骼中的钙质。反而会引起脂肪、蛋白质吃太多,增加尿液中钙含量。另外,绿色蔬菜中富含钙,并且蔬菜中的钾、镁、维生素C、维生素D等多种物质可促进钙吸收。

4.运动少

如果长期处于失重的状态下,人体的骨密度会下降,即使他们在饮食中刻意地补钙,仍然无法彻底纠正缺钙问题。合理的运动可以提高骨密度,减少骨质流失。而运动过少,则容易钙流失、增加骨质疏松风险。

5.太少晒太阳

补钙,必须有维生素D参与。除了食物补充维生素D,阳光照射皮肤产生的维生素D是人体的一大重要来源。现下,爱美的女性越来越不爱晒太阳,也加剧了缺钙问题。

据39健康网

生活 锦囊

花生豆浆 不为人知的功效

临床实践证明,花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿作用,非常适宜在家庭中普及。

需要说明的是:饮用花生豆浆汁不必拘泥于饮用时间和次数;其次,饮用花生豆浆汁一定要戒酒。

制作方法:取黄豆50克,花生25克,洗净后浸泡2小时,用豆浆机打出浆汁,当天不饮用时,把花生豆浆汁放入冰箱保存,第二天早晨把浆汁倒入锅中煮沸,配面包食用。

据《广州日报》

脚臭很尴尬? 三招帮你去脚臭

1.茶水泡脚

煮过的茶叶水来泡脚,也可以在茶水里加点食盐,不仅能除异味,也可以杀菌。不过也有使用禁忌,脚部如有溃疡就别试了,否则容易感染。

2.白醋泡脚15分钟

白醋的收敛效果也不错,而且可以杀死细菌。泡脚之前一定要先稀释,一般一盆水中放5毫升~10毫升即可,以脚放进去不感到刺痛为好,但脚上有伤口的人不建议使用。

3.槐米薏仁茶祛湿止汗除脚臭

身体湿气重,手脚心也容易出汗,这时早晚泡一杯槐米薏仁茶来喝,用槐米、赤小豆、薏仁、芡实、马齿苋、淡竹叶、绿茶等制成,祛湿健脾的同时,对止汗除脚臭也有好处。

据39健康网

生活 提醒

孩子几点睡才长得高? 孩子睡得好才长得高

孩子越小,需要的睡眠时间越长。一般来说,新生儿每天需要睡14个小时以上,而1岁的幼童,睡眠时间就会减到11个小时。对于幼童而言,睡眠时间就会大大减少。只是,专家提醒,孩子早睡有助于长高。

孩子的身高都是遗传吗?并不是,相信我们身边有不少例子,夫妻都不高,却生出高个子;夫妻都很高,孩子却不高……诸如此类。研究表明,孩子的身高70%取决于父母基因,30%取决于后天。而在这30%的外在因素中,睡眠对身高的影响排名第一,远远超出运动和饮食,因为在睡眠中会分泌出生长激素。

所以,为了孩子能长得更高,到底该几点睡觉呢?

一个人的身高主要取决于体内生长激素的分泌多少。而正常情况下,人的生长激素是在21:00~1:00,5:00~7:00这两个时间段分泌最多,所以在这两个时间段内,一定是要在深睡眠状态。

由此可见,孩子的最佳睡眠时间段应该是20:30~7:30,因为只有在深睡眠状态,生长激素的分泌量才会升高,如果刚好在9点上床睡觉,它的分泌量就会大大降低。人一般是在入睡后半小时到1小时才能进入深度睡眠。

据39健康网

分 类 广 告

分类广告、各类公告、遗失声明　电话:15903708588　13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。

电话或微信:15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1.双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
2.诚聘国家级、省级优秀教师。
电话:13087023697 13037528087

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着"传递光明,传递爱"的宗旨现向全市征集100名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容:1.免费检查;2.免费享受古法拨经及眼部水疗(价值298元);3.免费领取扶明堂眼贴。

健康热线:0370—2599788

扶明堂地址:商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米)

公交路线:乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下

陕医械广审(文)第2016090051号

日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择:东京、大阪、名古屋、神户等),零中介费!

详询高老师:
15803708386

在日本留学勤工俭学,是工薪阶层的最佳选择!

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	众泰汽车盛源店 2236767	长安汽车威达店 2299889
东风标致汽车银狮店 6055555	北京奔驰汽车鹏东店 6796010	沃尔沃汽车商沃店 6987866	野马汽车睿诚店 2888580	长安汽车威隆店 6797111
北京现代汽车天泽店 3909888	一汽奥迪汽车金奥店 2305555	宝马汽车商德宝店 6998555	宝沃汽车正兴店 2058555	长安汽车威航店 2233300
广汽丰田汽车威佳店 5072222	众泰大迈汽车德泰店 2079000	纳智捷汽车畅捷店 3539666	哈弗汽车宏丰店 2226333	东南汽车威达店 2227000
北汽威旺汽车驰原店 6979988	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	哈弗汽车宏腾店 3330888	Jeep汽车佳翔店 2268111	奇瑞汽车广瑞店 2969000
一汽大众汽车众捷店 6060999	上海大众汽车恒昌店 2267361	猎豹汽车裕鑫店 2228887	中华汽车华顺店 2630666	别克汽车中岩店 2029888

广告热线:2613296 13781482017 15539056581　敬告:使用本栏目信息请供需双方认真核实有关证明材料,成交时交款及付定金前请签订有效法律合同。由此产生的广告纠纷与本报无关。