

植物钙补钙效果比牛奶好多了，别再傻傻的只知道喝牛奶了

产品名称	植物钙补钙效果比牛奶好多了，别再傻傻的只知道喝牛奶了
公司名称	山东云农公社电子商务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区国华经典小区409号楼1层2号
联系电话	15215383027

产品详情

中国人对于食疗养生，有独特的追求，无论男女到了一定年纪都需要补钙，老人和儿童则是“补钙”的主要人群。大家补钙的办法也五花八门，有人吃虾皮补钙、有人喝骨头汤补钙，最夸张的还有人把鸡蛋壳磨碎了喝。，虾皮骨头汤鸡蛋皮都属于动物钙，对于人体来说植物钙要比动物钙更利于吸收，这里给大家介绍几款含钙量比较高的蔬菜。

这些多是传统“以形补形”的观念在作祟，认为吃什么就可以补什么，虾皮骨头汤鸡蛋壳这些食物当然钙含量很高，但这种钙元素并不是游离形态，人体吸收率极低，很多营养成分都被浪费了、

拿猪骨汤来距举例，不管用什么办法长时间炖煮，每百克骨头汤的钙含量只有1.9毫克，几乎可以忽略不计，反倒是脂肪含量有3.86克。每天喝几碗猪骨汤无法补钙，反而会让你越来越肥胖，影响健康。在我们的认知里骨头汤最好要熬出一层白色的物质来，那样才利于吸收钙，其实那根本不是钙而是脂肪。

那么到底应该如何补钙呢？补钙还在喝骨头汤？有几种蔬菜钙含量比牛奶还高，别再傻傻的只知道喝牛奶了。

根据相关报告，我国成年人每天钙元素摄入量应为800到1000毫克，50岁以上人群应不少于1000毫克。

一般来说补钙效果最好的食物是牛奶，每百毫升牛奶含有106毫克钙元素，每天喝半斤牛奶，可以获得265毫克钙元素，达到成年人一天摄入量的30%左右。再配合鸡蛋、蔬菜、豆腐等钙含量高的食物，才可以完全达标。

其实食物中除了牛奶，有很多种蔬菜不仅膳食纤维、叶酸和维生素含量丰富，钙含量也不低，甚至比牛奶还要高云农高钙菜就是很不错的一种。

比如每百克云农高钙菜（费菜）钙含量达到294毫克，是牛奶的三倍左右，而且费菜里还含有蛋白质、胡萝卜素、钾元素和膳食纤维等营养素。

另外像夏季大排档里最常出现的毛豆，含有478毫克钾元素和135毫克钙元素，而且蛋白质含量跟鸡蛋接近超过10%。夏季拿毛豆当夜宵吃，是比较健康的选择。

总体来说，补钙首先要做的选对正确的食物，像猪骨头汤这种喝再多也没用出。另外像牛奶、蔬菜、鸡蛋这些高钙食物要搭配着吃，不同维生素之间可以起到相互辅助，提高彼此的吸收效率。现在适合各个人群补钙的方法就是在蔬菜中摄取，尤其以云农高钙菜，毛豆等蔬菜豆类。