

预防骨质疏松 试试开个骨骼“储蓄账户”吧

▲本报记者 张雨

骨密度：-1.0SD。不到30岁的白领小张，在一次体检中被自己的这一数值惊着了。医生告诉小张，这说明他的骨量已经开始减少，而这个数值对于年轻人而言，一般都应该是正值。虽然离骨质疏松还很远，但如果不加以注意，很可能比其他同龄健康人更早地进入骨质疏松阶段。

作为一名80后，小张的骨骼已经开始衰老了吗？骨骼也会衰老吗？

答案是肯定。

也许很多人会担心自己日益苍老的容颜，但却不知道身体的各个脏器其实都有衰老时间表，而且不尽相同。有调查显示，人体各个器官开始退化的时间点为：大脑20岁，肠55岁，乳房35岁，膀胱65岁，心脏40岁，肝脏70岁……

那么骨骼呢？骨骼算是人体的器官吗？它又会从什么时间开始衰老呢？10月20日是“世界骨质疏松日”，今年的主题为“爱惜骨骼：守护未来”。以此呼吁大众尽早采取行动，保护骨骼和肌肉健康。

今天就让我们一起来聊一聊关于骨骼健康的那些事。

✕ 骨骼是器官，它也会衰老 ✕

面对骨骼是不是器官的疑问，北京积水潭医院矫形骨科主任医师周一新教授给出了非常肯定的回答：“毫无疑问，骨骼是人体的重要器官之一。”一般人可能会认为，骨骼起到的只是

支撑作用，就像建筑中的钢筋一样。这样认为并没有错，但显然是片面的。骨骼是一个代谢非常活跃的器官，它是活的，并且新陈代谢很快。既然是活的，就会有衰老。

人体骨质的积累主要是在20岁以前完成的，其后的10余年骨质继续增加，在30-35岁达到一生的峰值，称为骨峰值。达到峰值后与45岁之前，骨质处于相对稳定期，其后逐渐降低。

✕ 骨骼保健，你要躲开这些“雷” ✕

要想日后有的花，就得当下多存钱。储蓄骨量的道理同样如此。在日常生活中，总会有人给你各种各样“秘诀”，对于这种似是而非的“秘诀”，着实真假难辨。现在，就让我们听听专家怎么说。

骨头汤的钙量不如自来水

喝骨头汤、将骨头嚼碎甚至吸食骨髓，在日常生活中被不少人视为补钙佳法。北京协和医院营养科主任医师于康教授指出，100 ml 骨头汤里的含钙量，大概为1.9 mg，而100 ml 自来水里的含钙量，大概为2.0 mg。“指望靠喝骨头汤补钙，还不如喝自来水。”

“吸骨髓更是尴尬，因为里面不仅没有钙，并且全是饱和脂肪和胆固醇，对人体没有任何好处。”于康教授谈到，还有人说，在骨头汤里加醋，这样醋酸就可以将骨头中的钙置换出来。实际上根本不可能，因为醋酸太弱了，而骨头中的钙熬合得很紧，根本不可能置换出钙。

吃虾皮补钙要吃好几脸盆

单吃虾皮对于补钙而言，实际上价值不大。

于康教授分析说，虾皮虽然含钙的百分比很高，但是日常摄入总量太少了，更为要紧的是其吸收率并不高。做一个形象的比喻，靠吃虾皮获得与喝500 ml 牛奶等价的补钙量，需要吃好几脸盆的虾皮。

于康教授并非耸人听闻。稍有生活常识的人便知，虾皮很轻，作为辅助食材，每餐一小捏足以，重量不会超过10克。更为关键的是，虾皮中钙的吸收率并不理想，且虾皮中只有钙，没有帮助钙吸收的因素，因此钙的利用率得不到充分保障。

在补钙这个问题上，周一新教授认为，依靠单一食物补钙并不科学，建议大众在日常饮食中通过多种渠道摄入含钙或钙质吸收较好的食物。

喝汽水会导致骨质疏松？并非如此

对于喝汽水会导致骨质疏松的说法，中国医学科学院望京医院骨科主任医师吴夏勃教授谈到，就目前医学领域而言，还没有相应的证据能够证明，喝汽水与骨质疏松、骨质流失之间存在必然联系。

“汽水的碳酸会像形成溶洞一样腐蚀骨骼吗？”对于这样的担忧，有研究表明，碳酸本身是一种弱酸，并且十分不稳定。我们饮用汽水后，胃部温暖的环境很快使碳酸分解，形成二氧化碳排出，这也是我们喝完汽水之后会打嗝的原因。所以汽水中的碳酸并不会接触骨骼，腐蚀骨骼更无从谈起。

另外，可乐味汽水中所含的磷也被诟病会影响钙的吸收。事实上，磷是人体所必须的元素，广泛地存在于自然界各种食物中（比如鱼虾、坚果等食物）。磷酸盐不仅在人体能量的新陈代谢过程中起着重要作用，而且也是人体骨骼和牙齿的主要成分。成年人磷元素每天的摄入量是700 mg，相当于12罐330 ml 的可乐型汽水。健康成年人磷元素每天摄入的耐受量是3500 mg，相当于62罐330 ml 的可乐汽水。因此，一般情况下，身体健康的成年人在钙摄取充足的情况下，适量饮用可乐型汽水并不会对骨骼产生直接的负面的影响。

✕ 保护骨骼 不妨现在就建个骨量“储蓄账户” ✕

30岁的人，70岁的骨骼，这并不是什么新鲜事。于康教授提到，如果再不加以重视，骨量减少很快会发展为骨质疏松，而且比其他同龄健康人要提前。看来，保护骨骼健康绝不是中老年人的专利。为了我们的骨骼健康，不妨现在就为自己建立个骨量“储蓄账户”吧。



户外运动很重要

适度的户外活动对于预防或改善骨质疏松而言，意义重大。吴夏勃教授指出，一方面通过肌肉和骨关节的运动，可以促进血液循环，增加骨的应力刺激，减少骨钙的流失、避免骨萎缩；另一方面通过适度的光照，还可促进维生素D的合成，进而促进钙的吸收、代谢和沉着。

均衡饮食 牛奶补钙

保护骨骼，除了适度的运动外，还要保持饮食的均衡。在周一新教授看来，人所摄入的各方面营养的比例应该是协调的。如果矿物质相对较少，就可能会出现骨问题。牛奶、奶酪等奶制品中含有丰富的矿物质，对于保护骨骼很有好处。

对于牛奶的推崇，于康教授溢于言表。在他看来，牛奶是补钙最佳的食物来源。从营养学角度而言，还没有发现哪种食物比牛奶的补钙效果更好。

明显。

定期监测骨密度

吴夏勃教授介绍道，骨密度即骨骼矿物质密度，是骨骼强度的重要指标，通常使用T值判断骨密度是否正常。正常参考值在-1SD和+1SD之间。当骨密度下降到-2.5SD时，就称为“骨质疏松”。

儿童、青少年时期是峰值骨量形成的关键时期，我们要从儿童青少年时期开始提倡健康的生活方式，包括定期运动，摄入足够的钙，保持健康体重，避免吸烟及大量饮酒等。对于出现骨量减少，并且临床出现骨痛、腰膝酸软、行动能力下降、足跟痛、下肢抽搐等症者，要及时检查骨密度，并采取相应的中医预防措施。年龄大于70岁的男性及绝经后的女性，都是骨质疏松症的高危人群，需要进行重点健康管理，做到早期监测，定期监测骨密度。

参考资料

- ★ 《世界科学》杂志2008年10月刊，《揭秘人体器官衰老时间》
- ★ 《中国居民膳食营养素参考摄入量2013》P168
- ★ 北京电视台《养生堂》20131012期节目
- ★ 《健康时报》2009年8月10日第四版《虾皮含钙高为啥补钙差》
- ★ 《新农村》杂志，2016年7月，严塘生，《常喝可乐会引起骨质疏松吗》
- ★ CCTV10《科技之光》，2014年12月22日，《你不知道的骨质疏松》

