

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/08/13 16:39

虾皮营养丰富,钙含量高达991毫克/100克,素有"钙的仓库"之称,但需要注意的是,正是因为虾皮含钙高,因此不能在晚上吃,以免引发尿道结石。

因为尿结石的主要成分是钙,而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外,多余的钙全部从尿液中排出。人体排钙高峰一般在饭后4至5小时,而晚餐食物中含钙过多,或者吃晚餐时间太晚,甚至睡前吃虾皮,当排钙高峰到来时,人们已经上床睡觉,尿液就会全部潴留在尿路中,尿液的钙含量也就不断增加,不断沉积下来,久而久之极易形成尿路结石。 所以,补钙不能过晚过多,应尽量选择易消化吸收的。而睡前1至2小时喝一杯牛奶,就是非常不错的选择。