

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/04 13:37

大家都知道睡觉前补钙的效果好,比如睡前喝杯牛奶,既促进睡眠,又补了钙。大家还知道虾皮里钙的含量非常丰富,于是乎,有些人觉得晚餐睡觉前吃虾皮补钙的效果一定会超过牛奶。其实这种看法是完全错误的,它不但不能达到补钙的目的,更容易增加尿道结石的患病危险。虾皮营养丰富,钙含量高达991毫克/100克(成人的每日钙推荐摄入量为800毫克),素有"钙的仓库"之称,虾皮还具有开胃、化痰等功效。但需注意的是,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4~5小时,而晚餐食物中含钙过多,或者晚餐时间过晚,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,不能及时排出体外。这样,尿路中的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结石。日本松下医院曾对270名尿结石患者进行了调查,其中97人大都在21点后进晚餐,25人有吃完夜宵就上床睡觉的习惯。

所以,晚上补钙不能过晚过多,补钙食物的选择尽量选择易消化吸收的。而睡前1~2小时喝一杯牛奶,就是非常不错的选择。