



大豆怎样呢？它含铁、钙、锌等元素都比较多，但是吃的量也少。大豆是干豆子，谁能每天吃两呢？喝一碗豆浆，只相当于15克大豆。大豆中含有多种抗营养成分，特别是植酸和单宁，都能与矿物质结合，妨碍它们的吸收。所以，大豆的钙吸收率也不高。做成豆腐之后，大豆原有的优势得以发挥，又去掉了一部分抗营养因素，同时凝固时还加入了含钙的石膏，所以吃豆腐是补钙的好方法，营养学家们一直都大力提倡。

木耳和虾皮有点像，就是吃的量太少了。上面所说的数据是干木耳的数据，而干木耳发成木耳，重量会膨胀十几倍。日常做一个菜，只需要2-5克干木耳就够了。这一点干木耳中所含的钙，真能起到很大作用吗？何况木耳中含有大量可溶性膳食纤维，它们也能和包括钙的多种矿物质形成复合物，妨碍其吸收。所以，用木耳补钙的想法是非常天真的。同样，用它补铁也不现实。

不过，这样说并不是否认这些食物的食用价值。在没有牛奶的饮食生活中，如果争取各种富含钙的食物资源，每天都补一点，就能在很大程度上提高钙的摄入数量。