

虾皮和牛奶 哪个补钙更有效?

健康浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/07/29 11:22

其实,有这个问题的人不在少数。很多人都认为,虾皮是最好的补钙食品。也有很多书的营养食谱上,经常出现虾皮这种材料,经典的是"虾皮炒小白菜"。很多人认为,既然有了虾皮,满足钙的需要很容易,何必要喝奶呢?何必要吃豆腐呢?

可是,这种想法是典型的"唯含量论",在每100克食物的营养素含量数据背后,还隐藏着很多问题。

首先,没考虑到食物实际上能吃进去多少。凡是做过饭的人就知道,虾皮很轻,很干,一包虾皮,能吃好长时间哪。炒菜的时候,每次最多只能放一两把而已,换算成重量,也就是5-10克。如果做汤,加1-2克就够了。这一盘菜或一盆汤,还是一家人一起吃的量,每个人吃的量只有三分之一。加虾皮的菜,也不太可能天天吃顿顿吃。

所以说,虽然100克虾皮中的含钙量多,但吃的量不多,得到的钙也就不算太多了。

马上就会有人说:我不可以多放一些虾皮吗?但是,做起来有难度。一方面,虾皮太咸,又有腥味,放多了咸味重不利于健康,腥味重不好吃。另一方面,虾皮中含有微量的亚硝胺类致癌物,放多了也同样不利健康。

相比之下,牛奶喝起来非常之方便,天天喝没问题,每个人每天一次就喝250克,得到的钙总量达近300毫克,再加上日常膳食中的400多毫克钙,已经接近800毫克的推荐量啦。、

其次,虾皮这么多的钙,真的能充分消化吗?实际上,虾壳子中的确钙很多,但是吸收率并不理想。钙要想吸收,首先要溶解出来。可是虾壳是人的牙齿没法彻底嚼碎的,在胃里面被胃酸作用之后,能溶解出来的也是一小部分。大部分钙会随着不消化的残渣一起排出体外。除非对它进行微细粉碎,效果能好一些。

相比之下,牛奶中的钙是可溶状态,和蛋白质、柠檬酸和磷酸形成微妙的复合物,完全无需人体 咀嚼。

第三,虾皮中只有钙,没有帮助钙吸收的因素。它不含有维生素D,所以钙的利用率得不到充分保证。

相比之下,奶类中天然含有维生素D,可以促进钙的吸收。牛奶中的乳糖、酸奶中的乳酸、以及乳蛋白质消化产生的CPP(酪蛋白磷肽)也能促进钙的吸收。所以,奶中的钙是各种天然食物中利用率最高的。

这些因素综合起来,就叫做"食物的营养贡献"。有些食物贡献大,有些贡献小。对于补钙来说 , 显然牛奶的贡献会更大,虾皮的贡献相对较小。 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,谁能每天吃二两呢?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。