

·大山风情·

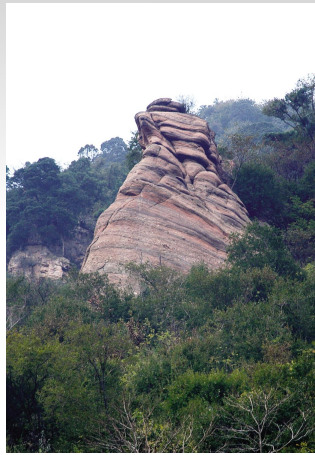
## “武士”威震蛤蟆峪

在绛县中条山深处的蛤蟆峪,透过葱葱郁郁的绿林,兀自耸立着一尊好似古代“武士”的奇特巨石,令见者惊奇。

相传,明崇祯年间,闯王李自成为了夺取黄河渡口,攻克河东、平阳,打通进军北京之路,曾率领一支轻骑,翻过沁水县阳城岭,取道中村、张马、垣址坪,到了绛县的蛤蟆峪,遇到了守敌拼命抵抗。义军在这里挥刀跃马,浴血奋战,进行了一场气壮山河的战斗,终于突破重围,取得胜利。

当然,被践踏过的地方好长时间草木不长,一片狼藉。许多年后,义军曾经奋战过的地方,神奇地立起一尊好似古代“武士”的巨大浅红色奇特岩石,“武士”身着盔甲,面部棱角分明,双目流光四射,挺胸收腹,气概昂扬,似追忆当年义军威震敌胆的场景。

美丽 尧王故里晋旧都  
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县



## 除了喝奶 这9种补钙方式便宜又有效!

钙对人体骨骼和牙齿的构成、维持神经和肌肉的活动起着至关重要的作用。很多人都知道,老年人随着年龄增长、骨质形成减少容易造成维生素D生成不足,进而影响钙的吸收容易发生骨质疏松,甚至骨折。其实,成年人的钙摄入量不足也会引起骨质减少,青少年缺钙则会引起生长发育不良。因此,为身体补充充足的钙,是每个年龄段的人都应该重视的事。

### 牛奶及奶制品

一直以来,牛奶和奶制品如酸奶、奶酪等都是补钙食物绝对的第一名。牛奶的钙含量在100~110mg/100g左右,更重要的是牛奶中的钙磷比适中,可以达到31%的吸收率。其富含的维生素D也是促进钙更好吸收的重要因素,是不可多得的“天然钙片”。按照《中国居民膳食指南》推荐,每人每天需要摄入300mL以上的液态奶,牛奶及其制品有助于增加儿童青少年的骨密度。

**注意:**乳糖不耐受人群摄入牛奶会出现腹泻、胀气等状况,通常无害但令人不适。如果饮用牛奶后有上述情况,乳糖不耐受人群可选用酸奶或低乳糖牛奶。

### 绿叶蔬菜

几乎所有的绿叶蔬菜,比如菠菜、韭菜、油菜、西兰花等等,含钙量都不低。苜蓿的含钙量高达713mg/100g,芥菜的含钙量为294mg/100g。除此之外,绿叶蔬菜中还含有促进血钙变成骨钙的维生素K,和促进成骨细胞生成的矿物质镁,它们是补钙的好帮手。

**注意:**但需要注意,新鲜蔬菜中含有草酸,它会使钙的吸收率大打折扣。建议烹调前焯水,可减少60%左右的草酸,旺火急油热炒可去除20%左右的草酸。

### 豆类

大部分豆类只有113mg/100g的含钙量,但有个别翘楚是不容错过的“补钙高手”。

四棱豆的含钙量可达440mg/100g,带皮芸豆的含钙量为349mg/100g,是黄豆的两倍。选用合适的豆类制作些开胃小菜,也有助于补钙。

**注意:**很多人习惯用豆浆替代牛奶,属于补钙误区。加水做成豆浆后钙含量会被稀释,仅为牛奶的1/10,补钙效率也大打折扣。

### 豆制品

在豆制品生产加工工艺中加入的卤水或石膏大大增加了钙含量,所以豆腐、豆腐皮、豆腐干等豆制品中的钙含量不容小觑。

豆腐干(臭干)含钙量为720mg/100g,论补钙效率是所有豆制品中最高的;以大豆蛋白为主料做成的素大肠,含钙量为445mg/100g;常见的豆腐含钙量为350mg/100g。除此之外,由黄豆发酵制成的纳豆,虽然含钙量不高,但它是维生素K2的最佳食物来源,能激活骨钙素,很好地促进钙进入骨骼和牙齿。

**注意:**豆制品中含有丰富的蛋白质,一次食用过多容易引起消化不良、腹胀、反酸等不适症状,建议一般豆制品每天食用量在100~150g即可。

### 鱼虾贝类等水产品

肉类中真正能补钙的当属各种水产品了,个头小小的丁香鱼含钙量590mg/100g,做熟的多春鱼的含钙量也能达到380mg/100g。其中带壳的虾贝类钙含量尤其高,不起眼的田螺含钙量高达1030mg/百克,虾米含钙量高达555mg/百克。《中国居民膳食指南(2011)》建议每天吃水产品40~50g,每周最好吃鱼2次或300~500g。

**注意:**众所周知虾皮钙含量高,但需要注意的是它含盐量高且不好消化吸收率低,作为补钙弊大于利,并不推荐日常食用。

### 调味品

芝麻酱作为常见调味品,是很容易被忽视的补钙隐藏款。芝麻经过研磨不仅提高了消化吸收率,且芝麻酱的含钙量在1170mg/100g,相当于吃一大勺芝麻酱(约25g),就能摄取到满足一天的需钙量。

**注意:**考虑到芝麻酱的高热量,不建议天天吃,只要在日常烹调中加入调味,或在卷饼、烙饼等面点中使用即可。

### 坚果和种子

不少家中常备坚果、种子类当做健康零食,其实它们也是补钙的优秀食材。富含不饱和脂肪酸及多种脂溶性维生素的同时,还含有大量参与代谢的关键因素——镁。坚果中钙含量最高的是炒榛子,能达到815mg/百克;杏仁和巴旦木的钙含量也能到260mg/100g以上。种子中,新晋网红零食奇亚籽的钙含量为630mg/100g,白芝麻的含钙量为620mg/100g。

**注意:**坚果和种子中的脂肪含量较高,不宜食用过多。据《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周吃50~70g坚果为宜,也就是每天一小把即可。

### 谷类

我国膳食主要是以谷类为主,各种谷类粮食当中,钙含量高的翘楚不多,其中

麦片以643mg/100g居于榜首,是白面的4倍之多,麸皮钙含量为206mg/100g。它们被制作成的全麦面包,拥有161mg/100g的钙含量,可与牛奶搭配使用,也可将燕麦和黑芝麻一起熬成美味的粥品,补钙效果更佳。

**注意:**很多人认为燕麦奶补钙效果高于牛奶,其实不然。燕麦奶是燕麦+水的谷物饮料,用“奶”这个词,主要是它在口感与牛奶类似,适合乳糖不耐受人群食用。

### 户外运动,多晒太阳

长期缺乏户外运动,久坐不动是让钙流失加快的重要原因,增强运动可以减少或延缓骨质疏松的发生。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每周至少5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,鼓励做一些高强度有氧运动,加强抗阻运动如举哑铃、弹力带运动等,每周2~3天。同时,晒太阳也是补钙的重要方式。钙的吸收过程中起重要作用的维生素D,有80%都是在紫外线作用下在皮肤表皮合成的,因此室外有阳光时,千万别让身体错过补钙的机会。

**注意:**由于室内玻璃对紫外线有阻隔作用,室外晒太阳的效果更好。

### 改善不良习惯

咖啡因利尿,会增加钙的排出;碳酸饮料里富含磷酸,也会与钙质形成不溶性的磷酸钙,影响钙质吸收;

吸烟可降低骨密度,增加骨折风险。据研究,吸烟者骨量丢失率约是不吸烟者的1.5~2倍;

饮酒会减少钙的摄入,增加尿钙排泄;高盐饮食会摄入较多的钠离子,而钠离子的排出会带走人体的钙质;

油炸、烧烤等高油饮食会抑制钙吸收,同时也会增大患高血压、高血脂、肥胖等疾病的风险。

“补钙是个系统工程,更是一门‘吃动平衡’的艺术。”从日常饮食做起,改变过去不合理的膳食结构,养成健康的生活方式,就能最大限度避免钙流失造成的骨质疏松等疾病。对于已经出现缺钙症状的人群,不要过度焦虑,切勿自行购买保健品或药品,应由临床医师或营养师经过科学评估后按医嘱用药或补充保健品,科学补钙。

## 哪些人群需要做抗体检测?是否鼓励老人和儿童到室外活动?

2月9日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,教育部、农业农村部相关司局负责同志和中国疾控中心专家出席发布会,介绍重点人群、重点机构、重点场所疫情防控情况。

**近期多地公布开展新冠抗体检测服务,请问开展抗体检测的目的是什么?有怎样的指导意义?哪些人群需要做抗体检测?**

健康人群感染了新冠病毒康复后,或者接种了新冠疫苗以后,在体内会留存免疫应答诱导的抗新冠病毒的抗体,包括结合抗体和中和抗体。抗体检测其实是基于严谨实验设计的随机样本抗体检测,又称为血清学调查。它的目的是为了获得各年龄组、城乡人群特异性抗体水平,尤其是中和抗体的水平,从而了解人群的“免疫本底”,估算全人群抗新冠病毒抗体的水平,推算出人群的感染水平。另一方面,也可以通过这种血清学调查,也可以获得对不同变异株的交叉保护的水平,分析免疫持久性,通过这种血清学的调查,我们可以为国家的免疫策略和防控策略的调整提供数据支撑和科学依据。

血清学调查适用的人群一般包括以下几类:一是尚未接种疫苗,但是也没有感染的人群,用以估算隐性感染水平;二是接种了疫苗但是没有感染,用以估算疫苗接种后抗体的水平;三是近期感染康复后的人群,用于估算抗体持续水平和接种加强针的时间。

**近期天气逐渐回暖,老人、儿童等重点人群的防护措施是否需要变化?是否鼓励老人和儿童进一步到室外活动呢?**

适度的室外活动,对老人和儿童提高自身免疫力,增强对疾病的抵抗力,是非常有帮助的。当前我国疫情的第一波流行高峰已过,仅有一些零星的、局部的散发病例,感染风险总体较低,建议老年人尤其是有基础疾病的老年人,根据自身状况,综合考虑既往感染情况、疫苗接种情况、自身身体素质和天气变化等情况,适度进行室外活动。

开展室外活动,要注意以下几点:一是尽量不要去人群密集的地区。如果在人群密集的地方进行活动,要注意保持安全距离。二是要注意手卫生。接触公共物品后,及时进行手部清洁。三是根据自身状况,合理安排运动量。

·健康你我他·

科普之窗

主办:绛县科学技术协会



绛县疾控中心宣