



国家级非物质文化遗产

章氏骨伤医院专栏

补钙美食排行榜 芝麻酱登榜首

□曾利剑 整理

调查显示,中国人从一日三餐中可以获得约 400 毫克的钙,如果注重选择含钙丰富的食物如小虾皮、贝壳类及豆制品等,通过三餐还可能获得高于 400 毫克的钙,而成年人每天钙的适宜摄入量为 800 毫克,如果是骨折病人、老人、小孩等,其摄入量应该增至 1000 毫克。

因此补钙很重要,一般人会通过补钙产品来补钙,但是存在的误区很多。实际上饮食补钙更有效,下面我们就介绍一下该如何通过饮食来补钙,走出饮食补钙误区。

补钙冠军:芝麻酱

不说不知道,很多人会认为钙含量最丰富的是牛奶,其实在日常食物中含钙量最丰富的是芝麻酱,每 100 克芝麻酱中的钙含量为 1057 毫克。芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质,有很高的保健价值;芝麻酱中含钙量比蔬菜和豆类都高得多,经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处(不要与菠菜等蔬菜共食,否则与蔬菜中的草酸或可溶性草酸盐发生复分解反应生成草酸钙沉淀影响钙的吸收)。芝麻酱含铁比猪肝、鸡蛋黄都高出数倍,经常食用不仅对调整偏食厌食有积极的作用,还能纠正和预防缺铁性贫血。

另外,芝麻酱含有丰富的卵磷脂,可防止头发过早变白或脱落;芝麻含有大量油脂,有很好的润肠通便作用;常吃芝麻酱能增加皮肤弹性,令肌肤柔嫩健康。建议每天吃 10 到 20 克最好。

补钙亚军:虾皮

虾皮的含钙量

很丰富,100 克虾皮的含钙量为 991 毫克,仅次于芝麻酱。虾米营养丰富,所含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍甚至几十倍;还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A、氨茶碱等,且其肉质松软、易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人来说是极好的食物。

另外,虾皮中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死;老年人常食虾皮,可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症;老年人的饭菜里放一些虾皮,对提高食欲和增强体质都很有好处。

补钙季军:牛奶

牛奶的营养成分很高,牛奶中的矿物质种类也非常丰富,除了我们所熟知的钙以外,磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量都很高。最难得的是,牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例非常适当,利于钙的吸收。种类复杂,至少有 100 多种,包括水、脂肪、磷脂、蛋白质、乳糖、无机盐等。

其中全脂奶,即我们常见的普通牛奶,蛋白质含量约 3%,脂肪含量约 3%,钙含量约 120 毫克/100 毫升,并含有脂溶性维生素 K、A、E 等,是我们补钙的最佳奶类。100 毫升全脂牛奶含钙量为 676 毫克,因为牛奶摄取方便,因此成为补钙的首选食物。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办

地址:路桥区腾达路111号

“爱运动,爱凌渡”——登山挑战,赢半吨汽油!

随着生活节奏的加快,工作的压力也变得日趋严重,伴着郊外和煦的阳光,约上亲友一起登山是再开心不过的事了。

台州申浙借凌渡上市之际,家庭登山挑战赛火热开启!

你还在为 2014 年的种种不快而郁闷吗?还是为缺乏工作的创意灵感而烦恼呢?

暂时放下案头沉重工作,秉承团结、友谊、互帮互助的精神,和我们一起来呼吸户外新鲜的空气吧!还犹豫什么?跟我们一起去看登山吧!

活动介绍:

2015 年 1 月 24 日“爱运动,爱凌渡”——上海大众台州申浙「家庭登山挑战赛」,每组选手以家庭为单位(一男一女,2 人)进行参赛,以 2 人到达终点的总时间判定各组成成绩,每个参赛小组到达活动终点都可以领取高级天堂雨伞 1 把。

冠军 1 组——奖品:价值 4268 元汽油半吨,额外获得凌渡购车现金抵价券 2000 元(在第二天凌渡上市会中凭票领取)。

亚军 2 组——奖品:价值 2580 元原厂行车记录仪各 1 台,额外获得凌渡购车现金抵价券 1000 元(当场领取)。

季军 11 组——奖品:价值 168 元 isoulmates 精美手包 1 只,额外获得凌渡购车现金抵价券 500 元(当场领取)。

参赛报名:

方式一、前往上海大众台州申浙 4S 店(路桥区灵山街 258 号—马铺)展厅现场报名或市场部报名;

方式二、拨打报名热线:0576-82583508,留下您的姓名及联系方式;

方式三、添加上海大众台州申浙 4S 店微信号:tzszqc,编辑信息“爱运动 爱凌渡”我要参加【登山达人】挑战赛+姓名及联系方式,发送微信即可。

活动时间:2015 年 1 月 24 日 星期六 14:00

活动集合地点:路桥区灵山街 258 号(台州申浙汽车)

报名截止时间:2015 年 1 月 22 日 17:00

上海大众、进口大众台州唯一双品牌授权经销商

台州申浙汽车销售服务有限公司(路桥)

销售热线:82815555

网销专线:82583500

地址:路桥区灵山街 258 号(马铺)

上海大众车主俱乐部 QQ 群:112053980

台州申浙 4S 店微信号:tzszqc

即刻加入上海大众台州申浙 4S 店官方微信获取更多新车资讯和更多服务体验!



公告

李啸凯:寄往你户籍地址的《行政复议案件通知书》因迁移新址不明被退回,且无法与你取得联系。徐军不服台州市路桥区工商行政管理局作出的路工商处字[2014]第 124 号行政处罚决定书提出的行政复议申请,本机关依法已予受理。现根据《中华人民共和国行政复议法》的有关规定,通知你作为第三人参加行政复议。现向你公告送达《行政复议案件通知书》。自公告之日起经过 60 日,即视为送达。

台州市路桥区法制办公室

2015 年 1 月 4 日



博爱科技
健康永远

台州市博爱医院

国家二级甲等综合性医院

上海长海医院台州分院
台州博爱骨科医院
台州博爱肿瘤医院

健康热线:82779789



扫一扫,获取更多健康资讯

遗失声明

●遗失王秀华个体工商户营业执照正、副本各一本,注册号:331004640027546,声明作废。

●遗失杨毅个体工商户营业执照正、副本各一本,注册号:331004610120356,声明作废。



上海大众汽车
SHANGHAI VOLKSWAGEN



30
三十分周年纪念



2015
HAPPY CHINESE NEW YEAR
YEAR OF THE HORSE

万事如意

www.swv-volkswagen.com

二维码

●上海大众、进口大众台州唯一双品牌授权经销商 ●台州申浙汽车销售服务有限公司 ●销售热线:82815555 网销专线:82583500 ●公司地址:路桥区灵山街258号





BOCAI 铂彩®

铂彩厨柜

铂金品质 | 精彩生活

实木定制:护墙·衣柜·房门

路桥店:0576-82827777 路桥装饰城北区134号

黄岩店:0576-89167707 黄岩区二环西路336号