

绕开误区 别让骨骼悄悄变老



新华社发 朱慧卿 作

随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。

误区一：不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

误区二：补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服

用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血液中的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

误区三：骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼，共享健康中国！

新华社记者 李恒 徐鹏航

健康地吃早餐 稳定全天血糖

一日之计在于晨，一顿优质的早餐不仅能给人提供充沛的能量，还为全天的血糖稳定奠定基础。反之，如果早上吃得不健康，则可能“毁”了一天的血糖。

5种食物影响全天血糖

北京积水潭医院内分泌科主任医师陈海翎表示，早晨吃以下5种食物会影响一整天的血糖，尤其是本身就有血糖问题的人——

葱油饼

葱油饼在制作时要反复刷油，有些商家为了口感还会加很多盐，不仅会升高血糖，还会影响血压、血脂。

水煎包

水煎包的皮是精制面粉，升糖快；包子馅为了好吃会剁得特别碎，搅拌时还会放不少油，有的素馅儿里还会加粉丝，很容易导致血糖短时间飙升。

汉堡

面包胚往往是白面做的，中间的肉大多是油炸的，再加上沙拉酱、番茄酱等酱料……碳水化合物、高油脂、添加糖一起发力，不光血糖易飙升，长期吃这样的早餐还会让血脂出问题。

大米粥

大米熬得越久越稠，淀粉糊化越彻底，消化吸收就会越快，会导致餐后血糖难以控制。

煎荷包蛋

煎蛋在制作过程中会加入不少食用油，鸡蛋吸附油脂后热量会飙升，这样不仅会升高血糖，经常吃还可能影响血脂。

要提醒的是，不要重复吃主食。比如吃了包子后再吃面条，或者吃了饭后再来一根玉米，每种主食都有碳水化合物，一旦吃多了，身体消耗不完，多余的碳水化合物就会迅速转化成葡萄糖进入到血液中，导致餐后血糖急速升高。

早餐如何影响全天血糖

山西医科大学附属第二医院老年内分泌科主任医师赵乃倩表示，长期不吃早餐的人，肥胖和糖尿病风险会大大增加。而早餐吃不好血糖也会控制得不好，这与胰岛素分泌、肝糖异生、肌肉摄取葡萄糖等生理活动受昼夜节律调控有关。

中南大学湘雅医院内分泌科主任医师张冬梅表示，早餐的重要性在于它打破了夜间禁食状态。在8至12小时未进食的情况下，胰岛素敏感性会暂时降低，这时若摄入高碳水食物，血糖就容易飙升。

对于血糖本身有问题的人来说，这种飙升幅度更大且持续时间更长。而且，早餐后血糖上升过快还可能导致午餐前反应性低血糖，

促使午餐的摄入量增加。

早餐要吃够这些食物

早餐吃得好有助于重建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律，进而改善全天的血糖水平。

一项发表在《美国临床营养学杂志》的研究称，相比高碳水化合物（以吐司、烤面包等为主），摄入低碳水化合物早餐（富含蛋白质和脂肪，如鸡蛋、奶酪和牛油果）的人，全天血糖更稳定，餐后血糖峰值降低，血糖波动幅度更小。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果。

谷薯类。如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。粗粮含有丰富的膳食纤维，升糖指数相对较低，且饱腹感更强，有利于餐后血糖的平稳。

肉蛋。如煮蛋、蒸蛋，少吃培根、香肠等加工肉。鸡蛋和肉是蛋白质、脂肪的主要来源，可增加饱腹感和较高的食物产热效应，减少全天餐后血糖波动。并且，蛋白质消化慢，饱腹感强，有利于控制体重和体脂。

蔬菜水果。如深色叶菜类，低糖果如草莓、樱桃等。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，有助于控制血糖。

奶豆坚果。如牛奶、豆浆或豆腐干、豆腐丝等。这几类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维，升糖指数都较低，助于控制血糖。坚果类可以作为早上的加餐，也可放在杂粮粥里，或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

吃早餐要注意以下几点

进食时间

2021年美国内分泌学会年会上发布的一项报告称，8时30分前用餐的人血糖水平和胰岛素抵抗水平低，有助于降低患2型糖尿病的风险。

进食顺序

先吃蔬菜和蛋白质，最后吃主食。美国斯坦福大学一项研究发现，先摄入蛋白质或膳食纤维，间隔片刻再吃碳水化合物，可使健康人的血糖峰值降低40%。

进食速度

单位时间内进食速度越快，血糖上升速度越快。有意识地控制每口饭菜的量，尽量选小块食物。咀嚼次数可根据食物种类而定，如米粥等液体食物，一口咀嚼5至8次即可；香蕉、米饭、鱼肉等软食推荐一口咀嚼15至20次；牛排、花生等硬质食物，芹菜、燕麦等粗纤维食物，最好咀嚼30次以上。

据新华社、央视新闻微信公众号、生命时报、科普中国