**实验报告：如何科学补钙**

**首先应判断是否缺钙**

儿童：腿型发育异常，出牙晚，指甲灰白或有白痕等症状

青少年：生长痛，抽筋等症状

青壮年：经常性的倦怠，乏力，腰酸背痛等症状

老年人：牙齿松动，明显驼背，失眠等症状

或直接去医院抽血化验

**如果确认缺钙，分析钙流失的原因**

1. 性激素水平下降（中老年人）
2. 遗传因素造成
3. 缺少营养元素，即吸收的钙元素不够
4. 运动量减少
5. 不良生活习惯造成：喝过多的含咖啡因、酒精的食物，对骨质细胞造成伤害

**根据原因，补钙或减少钙的流失**

1. 如果是不良生活习惯造成钙流失多的，应改正，如减少含咖啡因、酒精的食物的摄入
2. 缺乏运动造成的，应适当加大运动量，在保证充足的钙的摄入的情况下提高骨密度。体育锻炼需要长期坚持，具体运动量可根据年龄、体质、耐受力决定。如青少年正处于成长发育阶段，可适当加大运动量，每天在30分钟以上为佳，并力求多些长跑、单双杠、游泳等全身性有氧运动。
3. 如果是钙的吸收不足，应补充钙的摄入，注意不要过量摄入。有以下两种途径

药物补钙：通过服用钙片、葡萄糖酸钙等，就医后按医生指导服用；

食物补钙：多食用富含钙的食物，如：奶和奶制品、坚果类、豆制品、海产品、某些绿叶蔬菜等。

考虑在晚上临睡前补钙效果会更好

1. 保证充足的睡眠和休息

**除了补钙，还应适当补充维生素D，促进钙的吸收**

1. 多晒太阳，应避免隔着玻璃，但注意直接暴晒易伤害皮肤，建议成人晒半小时，儿童晒十五分钟左右
2. 食用富含维生素D的食物，如：肝、鱼肝油、蛋黄。注意肝脏不应摄入过多，婴幼儿一周20克左右，成人食猪肝量一周50克左右，高血压、冠心病患者应尽量少摄入。