

# 补钙的名义：那些你应该知道的真相（下）

作者：张晓彤医生

（本文<上>见本报5月12日B3版）

## 维生素D

我们需要维生素D来辅助钙的吸收利用。维生素D有几种不同的存在形式。其中两种对人体很重要：植物来源的维生素D2和日晒后皮肤生成的维生素D3。这两种都可以添加到强化食物中。

天然含有维生素D的食物包括带骨头的三文鱼罐头和蛋黄等。你也可以从强化食品和日晒来得到维生素D。有研究认为：每天只是10分钟的日晒就可以预防维生素D缺乏。

### 我们需要的多少维生素D？

对大多数人来讲，推荐的维生素D每日摄取量是600IU。下面这张表格列出了不同人群推荐的每日摄入量。注意最右边一栏是摄入量的上限，而不是你应该去吃这么多。

维生素D缺乏的人，血液维生素D的

水平在20ng/mL左右或者更低。大部分医生希望通过补充把维生素D水平提高到30~40ng/mL。过去的一些研究建议维生素D水平接近50ng/mL对身体有更多的好处，一些新的研究则质疑这个说法。

### 维生素D过量的危害

虽然理想的量仍有争议，但是一般医生们都认为血液维生素D水平超过100ng/mL会很危险。

食物和日晒都不至于引起维生素D中毒。维生素D中毒一般是服用过多的维生素D药片导致的。比如每天摄入50,000IU维生素D，连续服用几个月后，就会出现维生素D中毒症状，厌食、恶心、呕吐、虚弱、尿频及肾脏问题等。过量的维生素D还会引起过量的钙吸收。

### 你该怎样做？

先做个血液检查看看你的维生素D的水平。最准确的是测量血液中25羟基维生素D（25-hydroxy vitamin D）的水平。虽然目前没有统一而正式的诊断标准，但通常认为：

< 20 ng/mL (50 nmol/L)：维生素D缺乏

20 to 30 ng/mL (50 to 75 nmol/L)：维生素D偏低

> 30 ng/mL (75 nmol/L)：正常

> 100 ng/mL：可

能会维生素D中毒

如果需要补充，医生会开药给你或者推荐你去药房买。接下来每三个月查一次血液维生素D水平，直到稳定在正常水平。这个过程大约需要6到12个月。然后可以每年或者每两年查一次。

“大部分报道的维生素D过量都是合成的维生素D2引起的，所以，我们给病人的处方一般都是天然的维生素D3。” Dr. Young 这样说。

## 镁：另一个重要矿物质

镁和钙一起维持着骨质健康，增强骨密度，预防骨质疏松。跟钙一样，大部分的镁（65%）储存在骨头里。钙和镁是协同工作的伙伴，一个的缺乏会影响到另一个的功能和代谢。钙和镁比较合理的比例是2:1。单独增加钙的补充反而会导致镁的流失。镁缺乏时，补充的钙会沉积在关节软组织引起关节炎或者沉积在肾脏导致肾结石。

有关镁的摄入量仍然存在争议。推荐的每日摄入量是300-500mg。

### 镁过量的危害

过多的镁可以引起低血压，肌无力，呼吸困难，严重时甚至导致死亡。所以，大量服用镁添加剂之前一定要咨询医生，特别是老人、肾功能不好、有消化道疾病和正在服用其他药物的人。

### 你该怎样做？

食物是最好的来源。富含镁的食物：糙米，玉米，燕麦，绿叶蔬菜，坚果，南瓜子，葵花籽，芝麻，全麦麦片等。必要时咨询医生。



张晓彤 医生, M.D., M.P.H.

是不是一定要同时补充钙和镁呢？不一定，取决于你从食物中摄入的镁和你的身体状况。

### 要点总结

钙、维生素D和镁对骨质健康都很重要。缺乏固然不好，但也不是越多越好，过量同样有危险。

目前一般人群不推荐额外补充钙和维生素D来预防骨折。可以参考钙、维生素D和镁的每日摄入量。最佳来源是食物。注意摄取富含钙、镁和维生素D的食物。

建议跟自己的医生讨论是否缺乏，是否需要额外补充，结合自己的身体情况，制定最佳方案。服用各种补充剂之前要仔细查看标签。

愿你，有坚强的内心，也有坚强的骨骼。

（本文经作者授权转载，如需转载，请联系作者）

Age group	Recommended Dietary Allowance (RDA) per day	Tolerable Upper Intake Level (UL) per day
Infants 0-6 months	400 IU (10 mcg) *	1000 IU (25 mcg)
Infants 7-12 months	400 IU (10 mcg) *	1500 IU (38 mcg)
Children 1-3 years	600 IU (15 mcg)	2500 IU (63 mcg)
Children 4-8 years	600 IU (15 mcg)	3000 IU (75 mcg)
Children and Adults 9-70 years	600 IU (15 mcg)	4000 IU (100 mcg)
Adults > 70 years	800 IU (20 mcg)	4000 IU (100 mcg)
Pregnancy & Lactation	600 IU (15 mcg)	4000 IU (100 mcg)

Note: Total vitamin D intake should remain below the level of the new UL to avoid possible adverse effects.

\*Adequate Intake rather than Recommended Dietary Allowance.

# 服止痛药一周 心脏病风险提高48%

加拿大最新研究发现，服用止痛药的潜在风险可能比想像中严重得多，服食一周即可能导致心脏病发病风险提高50%。

英国《卫报》报道，若服用高剂量的非类固醇类消炎止痛药（NSAIDs），患心脏疾病的风险会上升，而且在服用的首个月风险最大。

蒙特利尔大学医院研究员巴利在《英国医学期刊》发表报告指出，病人若定时服食布洛芬（ibuprofen）和萘普生（naproxen）一周，心脏病发病风险较未服用前提高48%，如果连续服用一个月的话，

风险更会大幅提高75%。

如果服用的是rofecoxib，风险会上升100%。

不过，研究也发现，病人停药布洛芬后一年内，心脏病发病风险会降回正常水平。

巴利呼吁民众无须恐慌，虽然风险大增，可是即使连续每天服用布洛芬一年，病人心脏病发的可能也大概只有百分之一。不过，巴利促请病人千万别当NSAIDs百分百安全，服用时必须有所节制，并建议当局加强对这类药物的监管。

（消息来源：联合早报网）

