

便宜的一两块,贵的一两百,买钙片小心买到“糖” 放心补钙产品怎么选?

上个月,朗迪制药因32个批次的碳酸钙D3颗粒产品维生素D3含量偏低,不符合规定,被北京市市场监管局责令停业1月、罚款1.34亿元。怎样选购放心补钙产品的话题再次引发热议。

“最近总是抽筋,补补钙吧”“孩子正长身体呢,可不能缺钙”“老人容易得骨质疏松,平时就得注意补钙”……想补钙的人不少,可市场上五花八门的补钙产品却让人挑花了眼,其中还混杂着自称能够补钙的“压片糖果”。此类产品的价格区间也跨度极大,从一两元到一两百元不等。医生建议,购买补钙产品无需一味求贵,更应根据自身需要选择合适的补剂。



药店销售的补钙产品琳琅满目

这种钙片其实是糖

钙不仅是人体骨骼和牙齿的主要成分,还能维持神经肌肉的正常兴奋性,起到参与调节和维持细胞功能、体液酸碱平衡等作用。根据中国营养学会的推荐标准,不同年龄段的人群,有相应的每日钙元素推荐摄入量。通常来说,普通成年人每日摄入的钙元素应达到800毫克,处在生长发育期的青少年、孕妇、哺乳期妇女以及老年人,则需要视情况补充更多钙元素。

记者以“钙片”为关键词在某网购平台搜索,各类钙片琳琅满目,但仔细分辨可以发现,其中包括了营养补充剂、保健食品、药品等多种类型。还有的补钙产品并未取得保健食品或药品许可证,明确标注为压片糖果、固体饮料等,即属于普通食品。

这些产品大多叫做高钙凝胶糖果、乳钙软糖、牛奶钙片等。其中,一款骆驼奶钙片每500克的售价为153元,卖家表示,原料使用的是“温和驼乳钙”,钙含量高且营养易吸收。不过从包装标注来看,它仅是一款压片糖果。



根据营养成分表,该产品每100克的含钙量为2000毫克,以每片重0.6克计算,单片钙含量仅18毫克;碳水化合物占了大头,每100克中有83.6克。这意味着要想单纯依靠这款产品达到普通成年人的每日所需补钙量,一天得吃上半瓶,不过

还有代价——将摄入大量的碳水化合物。销售数据显示,该产品已售出了1万余件,不乏有消费者给出好评。

值得注意的是,该产品提供钙元素的主要成分为乳矿物盐,也就是以乳清为原料,去除蛋白质、乳糖等成分而制成的营养补充剂。而《中华人民共和国卫生部2009年第18号公告》虽然批准了乳矿物盐为一种新资源食品,但使用范围不包括婴幼儿食品。也就是说,3岁以下的婴幼儿不建议食用含有乳矿物盐的食品。

部分产品的介绍还与实际成分存在出入。一款在网上销售的益生菌牛初乳钙压片糖果,每粒净重0.6克,其营养成分表标明,每100克产品含钙量为1500毫克。但在商品详情页中,产品介绍却变成了“每一粒含钙1500毫克”——两种计算方式,钙含量相差了一百余倍。

买钙片不是越贵越好

市民席女士最近正为了孩子骨密度偏低的事儿发愁。她把各种补钙产品的指标看了个遍,不禁抱怨:“实在是挑花了眼,最后考虑到孩子的身体发育,还是咬牙选了一款比较贵的。”

常见的补钙产品价格区间,低至一两元,高至一两百元,差别在哪儿?记者走访了位于丰台区、西城区、海淀区等地的10家药店发现,绝大多数药店销售的补钙产品以保健品为主,价格多在每瓶一百元左右。仅有2家药店的货架上出现了10元以下的补钙药品,且均放置在较为隐蔽的位置。

在位于天桥附近的一家药店,店员解释,售价相对便宜的钙片产品一般不针对特定人群。但目前消费者对补钙产品的需求,还是以各类保健食品为主,特别是青少年、老年人、孕妇等消费者,常倾向于选购针对特定群体开发的补钙产品。“消费者其实不太了解各种不同补钙产品的区别,我们常常要给他们一些选购的建议。”

记者比较了两款均取得了国药准字号,且单价相差较大的补钙产品。以每日补钙600毫克计算,一款零售价199元的碳酸钙维D3元素片可服用100天;相比之下,如果服用一款磷酸氢钙咀嚼片,要补充同等的钙含量,仅需不到20元。

根据补钙产品使用的钙源进行区分,是最常见的分类方式。使用碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品虽然物美价廉,但其消化吸收过程需要消耗大量的胃酸。对于胃酸分泌不足的人群来说,其吸收效果会差很多,胃病患者也不宜选择。

北京老年医院营养科副主任医师姬长珍特别提到,老年人随着年龄的增长,胃酸分泌逐渐减少,此时,就需要选择以有机盐为主的补钙产品,例如葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙,它们的吸收过程不需要胃酸参与。当然,这类成分相对于碳酸钙来说,钙元素含量较低,单次补钙需要服用的剂量会相对偏高。

目前,还有一种补钙制剂——氨基酸螯合钙。它是通过螯合技术,将氨基酸分子与钙离子螯合

在一起,其吸收同样不依赖胃酸参与且吸收率高,副作用也相对较少,对婴幼儿、老年人及孕产妇都比较合用。

补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。在常见的补钙制剂中,碳酸钙含钙量最高、价格最便宜;氨基酸螯合钙吸收利用率更高,但价格相对更贵。“每一种补剂都有它的适应人群,如果本人胃酸分泌正常、胃肠道健康,使用碳酸钙来补钙,就是比较经济高效的方法。”姬长珍说,一般来说,正规药品都可以满足大众的补钙需求。

怎么补钙要遵医嘱

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18至59岁成年人每日钙摄入量仅为356.2毫克,不到推荐量的一半。姬长珍建议,对于普通成年人来说,日常的钙元素补充,通过有意识地调整食谱即可完成,不必过度焦虑补钙。

另外,很多人会认为喝骨头汤能够有效补钙,其实不然。排在推荐榜首位的,是奶和奶制品。《中国居民膳食指南(2022)》相比于2016年版较大的变化之一,便是将奶及奶制品的推荐摄入量由每天300克调整为每天300至500克。奶类摄入不足,是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。一盒250毫升的牛奶,其钙含量可达约300毫克,再配合其他食物的摄入,日常的推荐钙摄入量就很容易达成。

深色蔬菜、带骨小鱼、芝麻酱等食物的钙含量也较高。不过姬长珍特别提到,由于草酸等成分会影响钙的吸收,需要在加工蔬菜时通过焯水等方式加以去除,以提升钙元素的吸收效果。

当然,补钙绝不是多多益善。普通成年人每日钙元素的可耐受最高摄入量是2000毫克,超量服用补钙产品无法获得最佳的吸收效果。如果长期补钙过量,反而会增加心脑血管疾病的患病风险,以及引起结石、高钙血症、胃肠道损伤等不良反应。食补也是如此,姬长珍以奶制品为例,虽然其钙含量高,但如果平时把牛奶当水喝,会导致脂肪等成分的摄入增加,“有些孩子喜欢吃奶片等产品,其主要成分是乳粉,也属于奶制品的一种,这些都应该从全天的摄入量进行整体考虑。”

那么,你究竟缺钙吗?每天补多少钙最合适?要回答这个问题,监测血液中的钙元素含量是一个重要指标。姬长珍建议公众在着手补钙前,应咨询营养科的专业医师,并进行相关检查。当然,部分老年人虽然有缺钙症状,但血钙含量并没有显著降低,此时就需要遵医嘱进行治疗。

除了服用补钙剂,晒太阳、多运动等良好的生活方式同样是补钙良方。多到户外去晒太阳,能够增加人体对维生素D的合成,而维生素D能促进钙的吸收;运动则能够对骨骼产生必要的刺激,减少钙的流失。除此之外,增加维生素C、维生素K等的摄入,也都有助于人体对钙元素的利用。姬长珍表示,这些物质一般可以通过日常饮食完成补充,如果有特殊需要,还可以选购添加了相关成分的补钙产品。

据北京日报