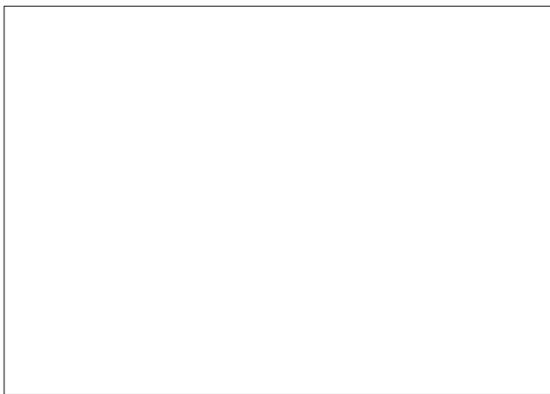
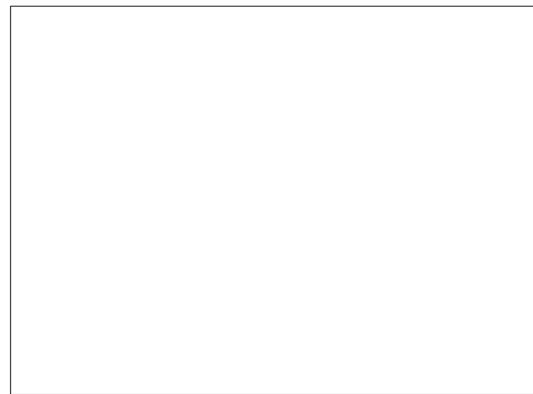


牛奶是最补钙的食物



绿叶蔬菜位列第二位



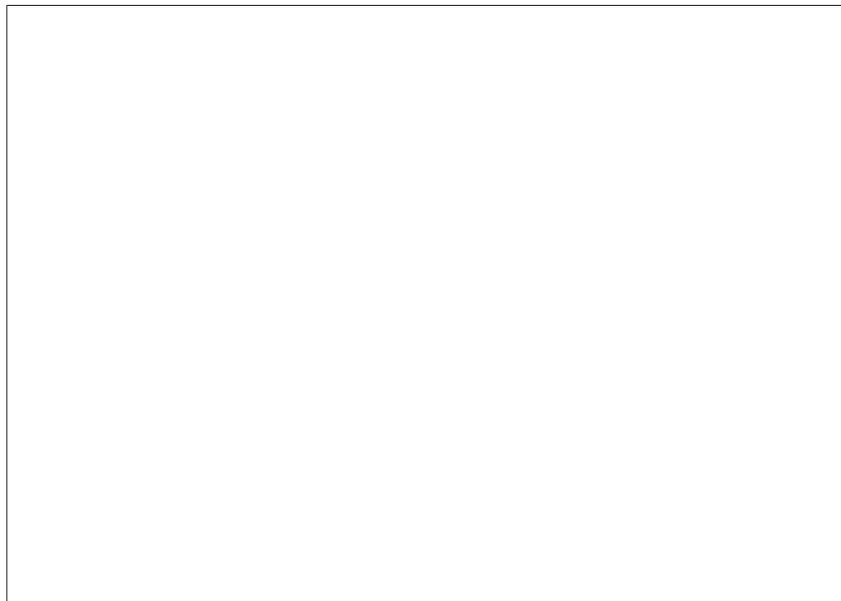
排在第三位的是豆制品

盘点补钙食物排行榜

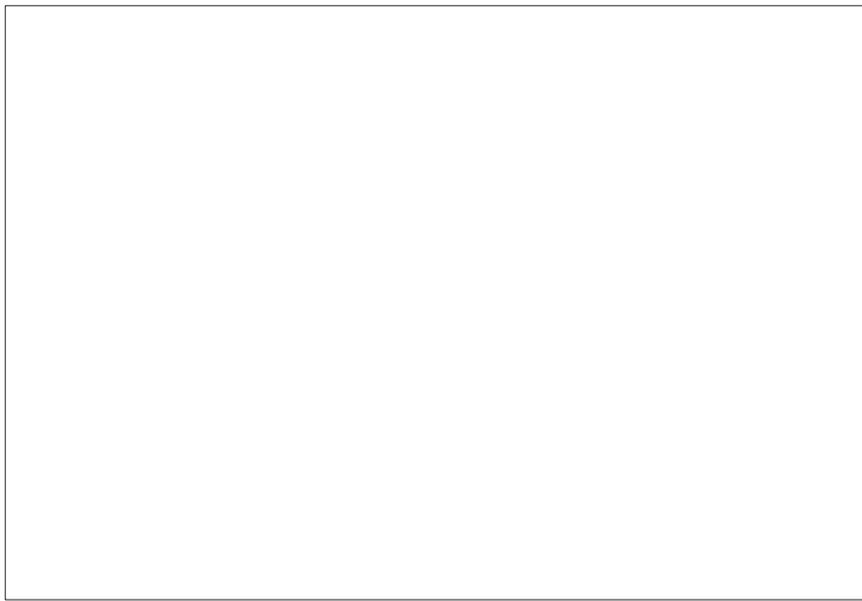
原来虾皮补钙并不强

人的骨密度在25岁后就会缓慢下降,如果年轻时不注意补钙,平时又缺少运动,骨质基础就差,老年时更容易患上骨质疏松。所以,不管你是三十岁还是五十岁,从现在起就要开始补钙,为自己的骨质打好基础。

提到补钙,很多人第一反应就会想到钙片,营养专家表示,在补钙这件事上,食补和钙片同样重要!一般情况下,只要食补达到了所需钙量,就不需要额外补充。



补钙第四名芝麻酱



补钙第五名海鲜类

第1名:牛奶、奶制品

牛奶绝对是补钙食物第一名,虽然它里面的钙质含量仅1200mg/kg,但比较好吸收。

另一方面,牛奶中的钙和柠檬酸、磷酸和蛋白质还会形成微妙的复合物,处于可溶状态,不需要牙齿咀嚼。

而且牛奶中含有一定量的维生素D和乳糖,这些都能促进钙的吸收。

营养专家表示,每天只需喝上200ml,就能摄入240mg钙质。

第2名:绿叶蔬菜

几乎所有的深绿色蔬菜中都含有丰富的钙质,尤其值得一提的是菠菜、芥菜和苜蓿等。

除了钙质之外,这些蔬菜中的维生素C、维生素K、钾和镁等元素,也能提高钙的利用率。

第3名:豆制品

某些豆制品含钙量也是非常丰富的,如卤水豆腐:含钙量达138mg/100g;石膏豆

腐:含钙量达116mg/100g。

这两种豆腐在制作过程中,会加入石膏或卤水,由此增加钙含量。

尤其要注意的是,豆浆虽然也属于大豆制品,但它加水后,钙量就被稀释了,所以豆浆的补钙效果比较差。

第4名:芝麻酱

相信大家都知道,芝麻酱的含钙量很丰富。网上甚至有不少人爆料说,它是补钙第一名。

虽然芝麻酱中的钙量确实不低,仅100克钙量就达

1170mg,但是芝麻酱只是一种调味品,平常很少吃到,再加上热量太高,很难一次吃掉100克,所以这样换算下来,用它来补钙,有点不切实际。

第5名:海鲜类

鱼、虾、贝类食物中的钙量也是非常高的。

比如普通的鱼类,含钙量就约在50~150 mg/100g。而且鱼类脂肪低,其中还含有欧米伽3,常吃能保护心血管。

需要注意的是,蟹黄、鱼子等海产不要多吃,因为它们含有的胆固醇比较多。

营养师建议,每天吃水产品40克~50克就足够了。

再说说网上流传最多的补钙产品——虾皮,它其实补钙作用并不强,为什么呢?

虾皮量高达2000mg/kg,但平时只用来炒菜,每次大约放入的虾皮量是5-10g,所以人体每次摄入的也只有10-20mg;

再者,虾皮的含盐量很高,100克虾皮中含有钠5057mg,所以如果想用虾皮补钙,那势必食盐量也会超标。

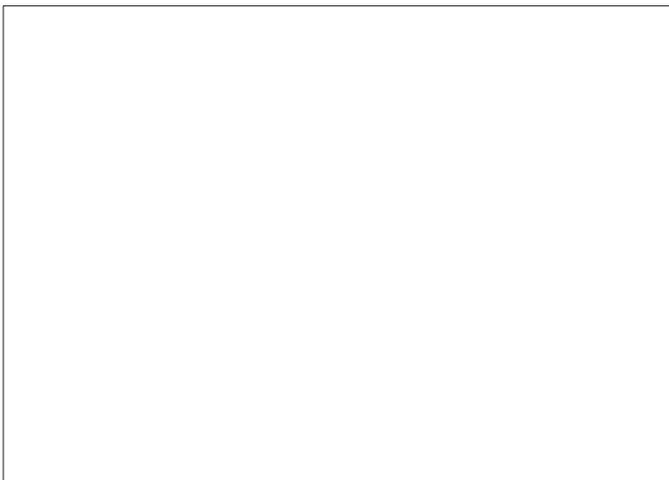
因此,靠虾皮补钙,弊大于利。

(来源:爱家庭美食)

吃小龙虾到底吃不吃头

夏天就是一个吃小龙虾的季节,每年到了这个季节,小龙虾就会大量的上市,而且相对来说这个时候的小龙虾还是比较便宜的,但是在生活当中像麻辣小龙虾尤其深受大众的欢迎,所以说我们会发现无论是在海鲜馆里还是在街边的大排档上总少不了小龙虾的身影,但是大家在吃小龙虾的时候总是会有一个疑问,到底能不能吃虾头呢?有人说虾头里面有虾黄,其实都是精华,而有一些人都说虾头里边全是虾的内脏是不能吃的。到底能不能吃小龙虾的虾头呢?今天我们一起来看一下。

在日常生活当中的确有一部分人在吃小龙虾的时候,他



们是不会吃虾头的,只吃虾尾,当然虾尾的确是实实在在的一

块肉,但是有一些人却说小龙虾的虾头里面是有虾黄,是整

个小龙虾的精华所在,其实在吃小龙虾的虾头的时候并不是将整个虾头全部吃下去,而是只把虾头吸一口里面的脏东西会丢掉,这样的味道也是非常不错的。

其实我们从生物学上来看一下,整个小龙虾的虾肉主要集中在价位上面,虾尾背部的虾线剔除掉之后,剩下的就是整个小龙虾的虾肉了,当然小龙虾的肠道部位也就是小龙虾排泄的地方,它的口感是非常差的,所以大家在吃的时候一定要剔除。

再来说一下小龙虾的虾头小龙虾,虾头里边聚集了小龙虾,所有的内脏器官其中包括煎干为噍卵巢等等各种内脏,

其实我们平时所说的虾黄是虾的,卵巢也并不是说所有的沙都会有,只有母虾才会有,而且虾黄只占据虾头很小的一部分,剩下的大部分都是加的内脏,所以说虾头的味道并不是特别的好吃。

有一些人表示为什么在吃虾头的时候同样也觉得非常的香呢,这主要是因为想龙虾汤汁的作用,而且我们大家也都知道麻辣小龙虾之所以深受大众的欢迎,最关键的就是它的汤汁,所以大家带平时吃小龙虾的时候,最好是自己在家做,这样处理起来的更加干净一些。当然如果大家想要吃小龙虾的虾头的话,最好只吃里面的虾黄。

(来源:美食菜谱)