

# 老人夏天吃咸鸭蛋可以补钙

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167765729597120.html>

范文网，为你加油喝彩！

夏季阳光充足，露在外面的皮肤面积更大，接受了紫外线照射之后可增强骨骼健康，改善骨质疏松问题，趁着夏季多补钙还可以吃咸鸭蛋。老人夏天吃咸鸭蛋可以补钙吗？

## 夏季老人补钙吃咸蛋

补钙好的肉类蛋类食物包括我们平时食用的猪肉，羊肉，鸡肉，鸡蛋，鸭蛋，鹅蛋。需要指出一点的是咸鸭蛋富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各种氨基酸，还含有钙、磷、铁等多种矿物质和人体必需的各种微量元素及维生素，而且容易被人体所吸收，优质的咸鸭蛋咸度适中、味道鲜美，是老人补钙的较佳选择。

与普通鸭蛋相比，咸鸭蛋中部分蛋白质被分解为氨基酸，由于盐腌，使蛋内盐分增加，蛋内无机盐也随之略增。生蛋黄中的脂肪由于与蛋白质结合在一起，看不出含有油脂，腌制时间久了，蛋白质会变性，并与脂肪分离，脂肪聚集在一起就成了蛋黄油。蛋黄中带有红黄色卵黄素及胡萝卜素共线的条件素，溶于蛋黄油呈红黄色，增加咸蛋的感官性状，咸鸭蛋出油则是腌好的标志。不过再好的食物也不能无节制地吃，咸蛋用盐量一般在10%左右，吃多了容易得高血压。

此外，咸鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富，含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高，因此是夏日老人补充钙、铁的好食物。另外想要实现较好的补钙效果，我们除了在饮食上注意之外，最好还能做到以下几点，这样效果会更好。

## 生活中补钙的方法

- 1、适量的运动。实验证明适量的体育运动对补钙有很秋去冬来好的促进作用，南方医科大学分数线并且可赛马串词以有效的防止人体内的钙流失。
- 2、含有草酸的食物在食用前用开水焯一下。草酸会和食物中的钙发生反应生成人体难以吸收的物质，影响人体对钙的吸收。

3、多晒太阳。太阳光可以促进人体内维生素A、D的合成，促进人体对钙的吸收。这一点非常重要，很多人都忽略了这一点。

以上就是www.nc005.com为您介绍老人夏天吃咸鸭蛋可以补钙的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发