

老人缺钙有什么危害以及吃什么好呢

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/167765773497211.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多老年人因为钙质流失快，从而导致出现了骨质疏松等情况，要知梅艳芳的电影道老人缺钙的危害可不仅仅是这个，因此要及时补钙。那么老人缺钙有什么危害以及吃什么好呢？接下来将一一为大家介绍，供大家参考。

老人缺钙有什么危害？

- 1、钙的代谢障碍与内分泌功能失调，可引发糖尿病。
- 2、缺钙可使神经兴奋，造成失眠、肌肉痉挛、抽搐等。
- 3、骨质疏松，缺钙使得骨密度降低、骨量减少，导致骨质疏松，易引起骨折。
- 4、由于体内钙分布紊乱，血管壁钙含量升高，导致血管弹性降低，引发高血压和动脉硬化，继发冠心病及脑血管疾病等。
- 5、关节部位可因缺钙而致抗病能力下降，易患风湿及风湿性关节炎、关节积水；缺钙还可继发骨质增生于颈椎、腰椎、膝关节、足跟等部位。
- 6、缺钙加速中老年人老化，中老年人由于饮食补钙不足，导致血钙低下，低血钙就会自动刺激甲状旁腺进行溶解骨骼，以补充血钙地短缺。如果长期地低血钙持续刺激甲状旁腺分泌甲状旁腺素，就会导致甲状旁腺功能亢进，无休止，无节制地溶解骨钙。这样一来，不仅使骨钙更加空虚，而且大量地钙不断涌入血液，造成血钙过高，大量地钙就会沉积在人体地软组织中，沉积在肌肉，血管壁，骨骼周围等，最后造成肌肉钙化，血管钙化，肾结石，骨钙增生等等。

老人补钙吃什么好？

1、黑豆

黑豆的钙含量丰富，每100克黑豆的钙含量约为224毫克。

2、海带和虾皮

海带和虾皮是高钙海产品，每天吃上25克，就可以补钙300毫克。并且它们还能够降低血脂，预防动脉硬化。

3、蔬菜

蔬菜中也有许多高钙的品种。雪里红100克含钙230毫克；小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。

外汇入门视频 4、乳酪

奶制品是食物补钙的最佳选择，奶酪正是含钙较多的奶制品，而且这些钙很容易被人体吸收。每100克奶酪中的钙含量约为659毫克，钙含量丰富。

5、牛奶

半斤牛奶含钙300毫克，还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素，促进钙的消化和吸收。而且牛奶中的钙质人体更易吸取，因此，牛奶应该作为日常补钙的主要食品。

6、豆制品

大豆是高蛋白食物，含钙量也很高。500克豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克如何治咳嗽，其他豆制品也是补钙的良品。另外，专家提醒，豆浆需要反复煮开7次，才能够食用。

7、零食

老年人在平时生活中应该养成吃零食的习惯，所谓的零食其实就是一些高钙食品，比如像种子食物。常见的食物有黄豆、莲子、芝麻、枣和葡萄干等，这些食物中所含有的钙非常的丰富，经常食用可以帮助老年人有效的起到补钙的作用。

8、动物骨头

动物骨头里80%以上都是钙，但是不溶于水，难以吸收，因此在制作成食物时可以事先将儿童先敲碎它，加醋后用文火慢煮。除此以外，鱼骨也能补钙，但要注意选择合适的做法。干炸鱼、焖酥鱼都能使鱼骨酥软，更方便钙质吸收，而且可以直接食用。

以上就是www端午祝福语安康 简短优美.nc005.com为您介绍老人缺钙有什么危害以及吃什么

好呢的内容，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

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发