

指甲脆、总抽筋?当心骨头悄悄变“酥”

国家版“壮骨食谱”来了,照着抄就行

生活中,很多人只是盯着血压、血糖、血脂……很少关注骨骼健康。一个被严重低估的真相是:骨质疏松,已被世界卫生组织列为中老年人“第三大健康杀手”,紧跟在高血压和高血脂之后。

别觉得骨骼问题只找上年纪的人,骨量流失开始得远比我们想象的要早。久坐少动、长期熬夜、过度防晒、高盐重口味饮食等日常习惯,都在悄悄消耗、透支我们的骨量储备。

据人民日报健康客户端

华东地区四季食谱示例之春季食谱
(总能量约1600kcal)

早餐	蔬菜蛋花粥(粳米20g,青菜25g,鸡蛋25g) 韭菜牛肉包(面粉50g,牛肉30g,韭菜30g) 牛奶(200mL)
加餐	菊花茶(菊花*6g),西梅(80g)
午餐	二米饭(粳米50g,燕麦米15g) 青椒炒牛里脊(青椒80g,牛里脊25g) 清炒油菜(油菜200g) 鲫鱼豆腐汤(鲫鱼50g,南豆腐50g,生姜*3g,枸杞子*1g)
加餐	酸奶(125g)
晚餐	二米饭(粳米35g,小米35g) 菜瓜炒鸡肉(菜瓜150g,鸡肉25g) 韭菜炒春笋(春笋60g,韭菜60g) 裙带菜海米汤(裙带菜【干】5g,海米15g)
油、盐	全天总用量:植物油25g,盐<5g

注:
1.本食谱提供蛋白质82g,其中优质蛋白比例为59%,碳水化合物221g,脂肪49g。宏量营养素占总能量比为:蛋白质20%,碳水化合物53%,脂肪27%。钙1075mg。
2.*为食谱中用到的食药物质,如菊花、生姜、枸杞子。

骨量正在流失:

- 1. 莫名腰背痛:**久坐后加重,休息难缓解,可能是椎体微骨折信号。
- 2. 身高“缩水”:**多因椎体压缩性骨折,身高突然“缩水”需警惕。
- 3. 指甲脆、牙齿松:**钙和胶原蛋白流失会导致指甲易断、牙槽骨萎缩。指甲脆可能是骨质疏松的提示信号,但指甲脆≠骨质疏松。
- 4. 夜间腿抽筋:**钙缺乏使肌肉兴奋性异常,频繁抽筋可能是骨量不足的表现。
- 5. 轻微外力骨折:**咳嗽、弯腰就骨折,提示骨质疏松进入严重阶段。

护骨怎么吃?

国家给出参考答案

最近,国家卫健委发布《成人骨

质疏松症营养指南(2026年版)》,给出8条营养原则和建议。其中,关于怎么吃,《指南》建议:

1. 均衡营养,摄入富含钙和维生素D的食物

骨质疏松症人群应当适当增加钙、维生素D的摄入。建议50岁以上中老年人每天钙的摄入量为1000~1200毫克,可耐受的最高摄入量为2000毫克。

护骨,营养均衡是前提。解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞强调,骨骼不是只靠钙撑起来的。钙是原料,维生素D是“搬运工”,维生素K2负责把钙“引”到骨骼上,蛋白质、镁、锌、维生素C等同样不可或缺。

2. 荤素搭配,保证膳食蛋白质摄入的质和量

《指南》建议,骨质疏松症人群膳食蛋白质摄入量应为每天每公斤体重1.2~1.5克,其中优质蛋白质比例不低于50%。

3. 食物多样,优选营养素密度高的食物

《指南》建议,食物种类每天不少于12种,每周不少于25种。包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽蛋奶畜肉、大豆和坚果等。

4. 饮酒限量,限制摄入含糖、咖啡因高的食物

尽量不饮酒;长期酗酒是骨质疏松症的主要原因之一;少吃高糖食物;包括不喝或少喝含糖饮料和碳酸饮料;少吃咖啡因含量高的食物;避免长期过量饮用浓茶、浓咖啡,可适量饮用淡茶和少量咖啡。

5. 科学烹饪,避免高油高盐

高油高脂饮食加速尿中钙的排泄,高盐饮食(钠)同样会导致钙流失。建议减少油炸、煎制、卤制等烹饪方式,提倡蒸、煮、炖等。

少盐:推荐每天食盐≤5克;少油:每天烹调用油≤25克。

国家版“壮骨食谱”

总有一款适合你

不知道怎么吃?《指南》为东北、西北、华北、华东、华中、西南、华南七大地区的居民,提供了四季强骨食谱。例如,华北地区在春季食谱中推荐了香椿炒鸡蛋、鲈鱼烧豆腐、麻酱花卷等菜品;西北地区则结合当地饮食习惯,设计了肉丸胡辣汤、搅团、土豆炖牛肉等。

面对如此详细的食谱,普通人如何执行?左小霞建议:“不一定要生搬硬套、彻底推翻自己原有的饮

食习惯,那样很难坚持。正确做法是,对照《指南》的原则和本地食谱,找到自己日常饮食中不合理的地方,有针对性地调整。”

“大部分人平时的饮食习惯是基本健康的,只需要去掉那几个坏习惯,比如高盐高油、过量饮酒、只吃素食、每天四五杯咖啡等。把减法做好,再逐步向推荐食谱靠拢即可。”浙江省人民医院骨科一脊柱外科副主任葛文林补充。

光“吃”不够 这两件事也很关键

《指南》还建议,要适度日晒,规律运动,保持健康体重。

1. 每天晒太阳10~20分钟

每天在阳光最强烈时段之外(即上午10点前和下午2点后的时段),让裸露的皮肤(面部、手部和手臂)接受10~20分钟的日晒。不使用防晒霜、不隔着玻璃、不打伞,可戴墨镜护眼。

2. 规律地参与3类运动

有氧运动:包括步行、跳舞、踏步及园艺劳动等。

抗阻运动:包括力量和器械训练。

柔韧性训练和平衡训练:能增加关节的活动度,防止肌肉损伤,同时有助于保持体型,但要在肌肉充分活动后缓慢温和地进行,应避免过度弯腰,以免发生压缩性骨折。

以上3种运动方式结合进行,一般推荐每周不少于2次、每次30~60分钟的运动,强度中等,做好热身和拉伸。骨质疏松症高风险人群应在专业人员的评估和指导下进行运动。

别再饿自己了,吃得越少越难瘦?

这4个被忽略的真相,很多人不知道

眼瞅着夏天越来越近,你是不是想着“只要饿不死,就往死里瘦”。结果吃得比猫少,体重却纹丝不动,更崩溃的是,这种“自虐式减肥”坚持越久,整个人状态越差……别再饿自己了!之所以瘦不下来,很可能恰恰因为你吃得太少了。这4个被忽略的减肥真相,很多人不知道,听成都中医药大学附属医院消化内科副主任医师李水芹来揭秘。

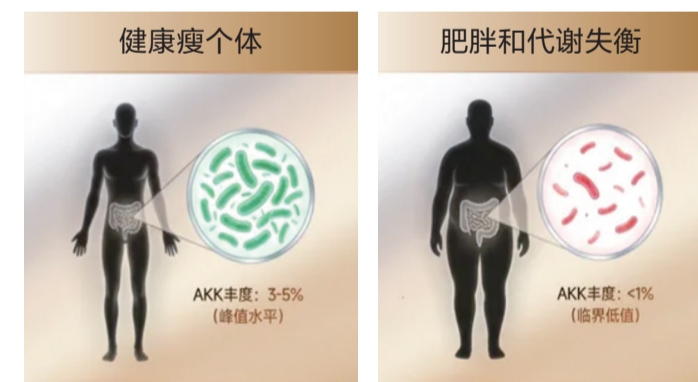
图文据人民日报健康客户端

吃得越少反而瘦不下来?

很多人把减肥当成一道简单的“热量加减数学题”,但人体这台精密仪器,比“加减数学题”复杂得多。短期少吃确实能掉秤,可长期过度节食,往往会给身体带来4个潜在的负面影响,反而很难瘦下来。

真相一:代谢下降,变成易胖体质

纯靠挨饿减肥,减掉的不只是脂肪,还有肌肉。肌肉一旦减少,基础代谢率就会跟着下降。2021年,国际期刊《临床营养》刊发的一项研究发现,单纯热量限制会导致基础代谢率显著下降。如果是极低热量饮食(每天热量摄入为600~700千卡),能让基础代谢降低9%~10%。这很容易让人陷入一个恶性



AKK菌是人体自带的天然有益菌,被形象地称为“瘦子菌”

循环:节食减重→肌肉流失→代谢下降→不节食了→体重反弹→更易复胖。

有人或许会觉得:“我少吃一点,再多补点蛋白质,不就能保住肌肉了吗?”可事实是,当热量缺口过大时,即便补充蛋白质,也很难阻止肌肉流失。

这意味着,你在少吃的同时,身体消耗热量也在减少,体重自然就“卡住”不动了。更麻烦的是,这种“代谢抑制”在停止节食后仍持续存在,为日后体重反弹埋下伏笔。

真相二:食欲失控,让你越忍越饿

纯靠挨饿减肥,当心陷入“越减越饿,越饿越胖”的恶性循环。2002年,《新英格兰医学杂志》刊发的一项研究发现,单纯节食减重体

重下降了17%,但过程中会使24小时血浆饥饿素(促食欲激素)水平显著升高24%。这意味着,节食会让你身体变得更容易饿、感到嘴馋,节食之路越来越难坚持。

真相三:出现饿怒,情绪越来越差

“饿怒”是真实存在的生理现象。靠意志力硬扛饥饿,不仅痛苦,也难以持续。2022年国际期刊《公共科学图书馆·综合》刊发的一项研究发现,饥饿感水平越高,愤怒和易怒的感觉就越大,快乐感越低。

真相四:代谢乱了,肠道菌群失衡

很少有人知道,肠道菌群才是体重长期稳定的关键因素之一。其中最关键的,是你肠道里的AKK菌(嗜黏蛋白阿克曼氏菌)。

AKK菌是人体自带的天然有益菌。在那些健康、身材匀称、“易瘦体质”的人群肠道里,AKK菌丰度通常很高,约在3%~5%;而在超重和代谢失衡人群中,AKK菌丰度显著偏低,可低至1%。正因如此,AKK菌也被形象地称为“瘦子菌”。

AKK菌的作用机制已被科学阐明,养好人体自带的AKK菌,相当于激活自身的天然开关通路——与黑科技替尔走的是同一条通路,但替尔会让你遭罪,一旦停了就会回去,而AKK菌是“数字”的开关菌,不怕走回头路。

一拳主食:优选杂粮饭、玉米、红薯、燕麦、全麦面包;少选白米饭、面条、糕点、油炸主食。

一掌蛋白:蛋白要“优”,比如鸡蛋、鱼虾、去皮禽肉、瘦牛肉、低脂奶和豆制品。

两拳蔬菜:果蔬要“彩”,比如,绿叶菜、黄瓜、番茄、西蓝花、冬瓜、菌菇。

一个懒人友好型的瘦身法

分享一个懒人友好型的瘦身法——少吃一点+多走一点+优质蛋白质“拉满”=稳定变瘦。

少吃一点:减肥需要制造能量缺口,但绝非吃得越少越好。少吃多少好呢?建议每日摄入比平时减少300~500千卡,或减少总体能量的30%。比如,一包70克的薯片,能量约380千卡,大概一碗半米饭。

多走一点:建议每周150~300分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳),配合隔天10~20分钟抗阻运动(如深蹲、俯卧撑),能增加肌肉量0.5~1千克,基础代谢率提升3%~5%,形成可持续的减脂效应。肥胖人群可以先从中低强度有氧运动开始,辅助抗阻,先从做1次开始,循序渐进。

蛋白优质一点:多选择优质蛋白,如鸡胸肉、虾仁、鱼肉、牛肉、鸡蛋等动物蛋白质,黄豆、鹰嘴豆、毛豆等植物蛋白质,有助于维持生理功能,增加饱腹感。

想瘦,做好“吃”的3件小事

科学减肥的本质是与身体建立协作关系——通过适度热量缺口(300~500千卡/日)、优质蛋白摄入(1.2~1.6克/千克体重)和规律运动,逐步重塑健康的代谢模式,而非单纯考验意志力。学会“吃”,就是科学减重的第一步。我们的目标不是短期饿瘦,而是长期健康。

1. 晚餐早点吃:要做到重视早餐,不漏餐。晚餐建议在17:00~19:00吃完,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

2. 改变进餐顺序:适当改变进餐顺序也是一种简单、易行、有效的减重方法。按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,也有助于减少高能量食物的摄入。

3. 调整饮食结构:记住一个简单公式:“1拳主食+1掌蛋白+2拳