

为什么钙磷比不平衡会影响钙吸收量影响对钙的吸收-股识吧

一、试述膳食中影响钙吸收的因素

- 1) 膳食中的维生素D、某些氨基酸和乳糖均可与钙形成可溶性的物质，有利于钙的吸收。
- 2) 另一方面，谷类中的植酸和蔬菜中的草酸、体内过多的脂肪酸可与钙结合成不溶性的钙盐，阻碍钙吸收。

二、为什么磷多了会造成钙流失？

注意食物中钙磷的比例 钙在人体内的吸收和利用还常常受到其他成分的影响，对钙的吸收利用率影响较大的是钙磷的含量比例。

当钙和磷的比例在1 : 1—1 : 2时，钙的吸收率最高。

在食品中，钙磷之比在此范围内的要数水产品，所以，补钙应多吃些水产品为好。

三、影响对钙的吸收

- 1、过多摄入植物性食物：植物性食物中的草酸、植酸、膳食纤维等会妨碍钙的吸收。
- 2、吃太咸的食物：食盐的成分为氯化钠，高钠摄入会影响钙的吸收。
- 3、饮大量咖啡：咖啡中含有咖啡因，过多的咖啡因对钙吸收有影响。
- 4、太多的肉类：肉类中蛋白质和磷的含量都较高，膳食中适量的蛋白有助于钙吸收，但过多的蛋白质(蛋白质食品)和磷可妨碍钙的吸收。

四、影响钙吸收的主要因素有哪些？

标签：育儿问答 膳食中有一些因素可以促进钙的吸收。

如：1．高钾、高镁食物可影响钙的吸收。

2．食物中含有过多的碱性磷酸盐，草酸盐（来自菠菜等）、植酸（来自谷物）等能与钙形成不溶解的化合物，影响钙的吸收。

3．维生素D促进钙在小肠的吸收，因此，单纯补钙不补充维生素D则不能纠正缺钙的症状。

4．氨基酸、乳酸等能促进钙盐的溶解，有利于钙的吸收。

5．肠蠕动过快，易造成婴幼儿腹泻，会妨碍钙的吸收。

哪些因素可促进钙的吸收？1．维生素D可以调节钙磷的代谢，促进钙的吸收。

2．乳糖对钙的吸收有促进作用，经实验证明吃钙的同时吃乳糖，可以大大提高钙的吸收，提高的程度与乳糖的量成正比。

一般认为这是由于乳糖和钙形成低分子可溶性络合物，促进了钙的吸收。

所以钙的来源以奶和奶制品为好，因为奶中含有乳糖。

3．膳食中蛋白质供给充足，也有利于钙的吸收。

可能由于蛋白质消化时所放出的氨基酸和钙的形成可溶解的钙盐，促进了钙的吸收。

动物性食物和豆类食物含蛋白质丰富，钙的吸收也好，特别是小虾皮、海带、发菜中含钙量也很丰富的。

为了使您体内不缺钙，你应该多吃些含钙丰富的又容易吸收的食物。

在膳食中应做到食物品种多样化，荤素混食，避免供钙过少或者吸收不良等因素而造成体内缺钙。

五、试述膳食中影响钙吸收的因素

1) 膳食中的维生素D、某些氨基酸和乳糖均可与钙形成可溶性的物质，有利于钙的吸收。

2) 另一方面，谷类中的植酸和蔬菜中的草酸、体内过多的脂肪酸可与钙结合成不溶性的钙盐，阻碍钙吸收。

六、影响钙吸收的因素有哪些？

影响钙吸收的因素有：有利因素：

1，食物中维生素D、乳糖、蛋白质都能促进钙盐的溶解，有利于钙的吸收。

2，肠内的酸度有利于钙的吸收，特别是在十二指肠部位，钙能被主动吸收。乳酸、氨基酸等均能促进钙盐的溶解，有利于钙的吸收，乳类食品就是如此。

3，胆汁有利于钙的吸收。

胆汁的存在可提高脂肪钙（一种不溶性钙盐）的可溶性，帮助钙的吸收。

抑制因素（不利因素）：1，脂肪供给过多就会影响钙的吸收，因为由脂肪分解产生的脂肪酸在肠道未被吸收时与钙结合，形成皂钙，使钙吸收率降低。

2，年龄和肠道状况与钙的吸收也有关系。

钙的吸收随年龄的增长而逐渐减少，所以老年人多发生骨质疏松，骨折，也难愈合。

腹泻和肠道蠕动太快，食物在肠道停留时间过短，也有碍于钙的吸收。

3，某些蔬菜中的草酸和谷类中的植酸分别能与钙形成不溶性的草酸钙和植酸钙，影响钙的吸收。

参考文档

[下载：为什么钙磷比不平衡会影响钙吸收量.pdf](#)

[《购买新发行股票多久可以卖》](#)

[《股票要多久提现》](#)

[《股票违规停牌一般多久》](#)

[下载：为什么钙磷比不平衡会影响钙吸收量.doc](#)

[更多关于《为什么钙磷比不平衡会影响钙吸收量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/18093110.html>