

026 喝骨頭湯能補骨頭嗎？

喝骨頭湯並不能補骨頭，原因在於骨頭湯裏只含脂肪，非常少的鈣，沒有蛋白質。

說到骨頭湯，湯濃味香甚是誘人，小孩子長身體要喝骨頭湯，婦女懷孕了要喝骨頭湯，老人家摔跤骨折更要喝骨頭湯。「吃啥補啥」，都這麼說，能有錯麼？實在抱歉，事實上這骨頭湯還真的不能補骨頭。

咱們來分析一下骨頭湯裏都有甚麼。人們說，骨頭湯裏面最多的是鈣，喝骨頭湯就是補鈣。其實骨頭湯裏面的鈣少得可憐，一碗豬骨頭湯裏，鈣只有4~9毫克。你知道一碗牛奶裏面，鈣含量是多少嗎？200多毫克！

那骨頭湯裏究竟有甚麼呢？骨頭湯味道這麼香濃，裏面最多的當然就是油了！油是甚麼，都是脂肪啊。你又要說了，我喝骨頭湯還吃骨頭裏面的骨髓呢！其實那也都是脂肪。吃多了還容易使血脂增高、動脈硬化。是不是得不償失？

你是不是還想說，骨頭湯裏蛋白質最多了。但是蛋白質真的能溶於其中麼？蛋白質有個特性，遇熱就會變性凝固。你想想看，生雞蛋打到熱水裏煮，馬上就變成另外一個樣子了，因為它已經變性凝固了。那些凝固的蛋白質會溶解在水裏嗎？當然不會。

其實，在骨折早期，患者體內的血鈣濃度反而較高，骨再生需要骨膠原的合成，應多補充蛋白質、氨基酸和微量元素等骨膠原的原材料。所以，骨折早期患者大補骨頭湯，只會攝入大量的脂肪，對骨折的癒合並無多大用處。（戴尅戎 曲新華）

微博士

補鈣能否治療骨質疏鬆

一般來說，人體攝入的鈣經過消化道，被吸收入血液，再經過一系列複雜的轉運和結合，才能沉積到骨骼內。而患骨質疏鬆者，其骨的分解大於骨的合成，並不單單是缺鈣。治療骨質疏鬆需要補鈣、增加鈣吸收、促進骨生成、抑制骨分解等多項措施綜合運用。因此，單純補鈣並不能有效地治療骨質疏鬆。



⑤