

春天最适合补钙 多吃绿叶菜可助小朋友长高哦



说到补钙,相信大家都不陌生。除了骨骼需要外,钙在呼吸、神经、内分泌等系统生理功能中,也起着重要调节作用,尤其是小朋友在长个子的过程中有着举足轻重的作用。

你知道吗?万物复苏的春天,是非常适合补钙的季节。昨日是春分节气,让我们一起来了解春天适合补钙的原因,教你如何科学补足钙。

A 春天是补钙黄金期

春季之所以被认为适合补钙,主要有以下原因:

1.日照时间延长 春季日照时间逐渐增加,人体90%的维生素D是依靠阳光中的紫外线照射后,通过自身皮肤合成的,它们可以促进钙在人体中的吸收。

此外,气温回暖促使人们更愿意进行户外运动,户外锻炼多了,人体新陈代谢加快,骨骼对钙的吸收、利用也随之增加。

2.生长发育高峰期 儿童和青少年在春季生长速度通常较快,可能与光照变化影响激素(如生长激素、褪黑素)分

泌有关。此时会对钙的需求量增加,充足的钙摄入有助于骨骼和牙齿的发育。

B 绿叶菜,被忽视的补钙高手

食物名称	钙含量 (毫克/100克)
牛奶	104
芥菜	230
绿苋菜	187
红苋菜	178
木耳菜	166
小油菜	153
芥蓝	121
小白菜	117

牛奶及常见绿叶蔬菜钙含量对比

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》的建议,普通成人及孕妇、哺乳期母亲的每日推荐钙摄入量为800mg;9~17岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000mg。

说到补钙食物,多数人首先想到的是牛奶和豆制品,有一大类食物常常被忽视——绿叶蔬菜。

春天是大量蔬菜上市的季节,很多

绿叶菜的钙含量与牛奶相当,甚至比牛奶高出不少。

虽然蔬菜中的钙大多以结合形态存在于细胞壁中,再加上存在草酸、植酸等成分,钙的吸收率可能比牛奶低一些,但绿叶蔬菜在补钙方面也有其独特的优势。

绿叶蔬菜中含有非常丰富的镁元素和钾元素:镁元素本身就是骨骼、牙齿中的微量成分,而且有利于提高钙的利用率;钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失。

对于骨骼健康而言,绿叶蔬菜还提供了必不可少的一营养素——维生素K。研究发现,维生素K能够激活骨钙素,促进钙在骨骼中的沉积,从而让钙的作用最大化。

大家还可以通过一些手段提高绿叶蔬菜中钙的吸收:烹调前先焯水,能够有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收成分的量;少加一点醋,或者配合高蛋白的食物食用,能够将结合形态的钙转化为可溶性的钙,增加吸收率;不要放太多盐,否则影响钙吸收。

C 春天补钙做好3件事

除了均衡膳食,从食物中补充钙,春

天补钙还可以尝试以下方法。

- 1.学会晒太阳 晒太阳最好避开正午,选择早上10点前、下午4点后的阳台或空旷场所最佳,每天20~30分钟即可。
- 2.多做户外运动 运动可促进钙在骨骼内的沉积。在老年骨质疏松发病机制中,运动对骨强度的影响,比激素、钙、维生素D还大。

建议大家多锻炼,青少年可以跳绳、参与球类运动,老年人坚持健走、慢跑。运动最好去户外,边锻炼边晒太阳。

- 3.正确服用补充剂 当食补的力量不够及其他特殊情况下,可在医生的指导下服用钙剂。

分次补充:短时间大量补钙可能无法全部吸收,还会造成便秘、胀气。需要补钙者,一般每天需服1~2次钙片。

晚上服用:如果一天吃一次钙片,建议在睡前服用。如果一天补两次钙,另一次可在早饭后1~2小时,以防食物中的某些物质影响钙的吸收。

合理搭配:常用的补钙产品吸收度一般都较高,同时搭配维生素D,矿物质镁、锌、钾等,效果会更好。

据生命时报

近日,一间无需使用X光成像指导介入手术的“零射线”导管室在陆军军医大学新桥医院正式投入临床使用。这座被誉为“绿色手术室”的全新诊疗空间,不仅标志着重庆迈入心脑血管疾病精准治疗领域前沿,更为孕妇、儿童、造影剂过敏者等特殊群体开辟了一条安全高效的“护心之路”。

新桥医院启用“零射线”导管室

心血管内科副主任谭虎教授介绍,在传统心脏介入手术中,医生需借助X射线透视引导导管操作,虽能定位病灶,但手术过程中医生和患者面临持续暴露的辐射风险,而且由于是二维图像,定位精准

度较差。而现在,根据需要透明化不同结构,能更精确地把病灶去除,极大地提升了复杂心律失常的消融成功率。

心血管内科主任晋军形象比喻:“这就就像给医生装上了GPS,不仅把医生从厚

重的铅衣中解放了出来,还为我们的心脏‘迷宫’中穿梭提供了可靠的指引。”

此外,针对儿童群体心脏体积小、血管纤细的特点,该导管室还特别配置了直径较小的微型导管套件。数据显示,新生儿先天性心脏病介入治疗时间由传统方法的90分钟缩短至42分钟,出血量不足10毫升。

文/曾理

中国体育彩票排列3第25069期开奖公告本期开奖号码:9 3 4 中国体育彩票排列5第25069期开奖公告本期开奖号码:9 3 4 1 1 重庆市体育彩票管理中心 2025年3月20日

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位 (编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容修改与完善公告	1	大渡口区 B03 单元 02 街区 N55-1 地块详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区城市运营管理有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	大渡口区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68039793
	2	两江新区 J18 单元 02 街区 B7-3 等地块详细规划一般技术性内容修改公示	两江新区	重庆两江新区鱼复工业园建设投资有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67304534
	3	重庆两江新区天宫殿街道 (J09 单元 01 街区) K1-3-1 等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆两江新区管理委员会	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67463655
	4	两江新区 J07 单元 02 街区 D60-1-3 等地块详细规划一般技术性内容修改公示	两江新区	重庆市江北嘴置业有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360671
	5	沙坪坝区 D08 单元 04 街区 A40-2-1 等地块详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆市沙坪坝区人民政府	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
	6	重庆市沙坪坝区张家湾 110KV 变电站详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆市西站投资发展有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
建设工程设计方案类公示	1	万科白鹤岭项目 B21-6-2 号地块(5 号地块)方案设计修改公示	位于沙坪坝区 D02 单元 01 街区 B21-6-2/06 地块	重庆峰畔置业有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211133
	2	重庆两江新区悦来组团 D 分区 D47-1-1 等地块项目建设用地规划许可修改公示	位于两江新区悦来街道合力社区	重庆洸兴房地产开发有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67308477
	3	渝北区人和镇龙湖西路 6 号 A-5 幢更新改造项目建筑工程设计方案公示	位于渝北区新南路 6 号	周与诗	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956
	4	两江新区龙兴组团 C 分区 C50-1-1 地块项目 (10-18 号楼及地下车库) 调整设计方案修改公示	位于两江新区龙兴组团 C 分区 C50-1-1 地块	重庆市桥达瀚杨置业有限公司	2025 年 3 月 25 日至 2025 年 3 月 31 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67304674

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzryj.cq.gov.cn/>

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

◆重庆无限复制科技有限公司遗失财务专用章一枚,编号:5001120526941,声明作废。
◆余明学遗失渝中区竹园小区 14 栋 13-5 租约证,编号 002682,声明作废。
◆重庆无限复制科技有限公司公告 600381731761 财务章 500381731762 发票章 500381731763 财务章 500381731764 发票章 500381731765 财务章 500381731766 发票章 500381731767 财务章 500381731768 发票章 500381731769 财务章 500381731770 发票章 500381731771 财务章 500381731772 发票章 500381731773 财务章 500381731774 发票章 500381731775 财务章 500381731776 发票章 500381731777 财务章 500381731778 发票章 500381731779 财务章 500381731780 发票章 500381731781 财务章 500381731782 发票章 500381731783 财务章 500381731784 发票章 500381731785 财务章 500381731786 发票章 500381731787 财务章 500381731788 发票章 500381731789 财务章 500381731790 发票章 500381731791 财务章 500381731792 发票章 500381731793 财务章 500381731794 发票章 500381731795 财务章 500381731796 发票章 500381731797 财务章 500381731798 发票章 500381731799 财务章 500381731800 发票章 500381731801 财务章 500381731802 发票章 500381731803 财务章 500381731804 发票章 500381731805 财务章 500381731806 发票章 500381731807 财务章 500381731808 发票章 500381731809 财务章 500381731810 发票章 500381731811 财务章 500381731812 发票章 500381731813 财务章 500381731814 发票章 500381731815 财务章 500381731816 发票章 500381731817 财务章 500381731818 发票章 500381731819 财务章 500381731820 发票章 500381731821 财务章 500381731822 发票章 500381731823 财务章 500381731824 发票章 500381731825 财务章 500381731826 发票章 500381731827 财务章 500381731828 发票章 500381731829 财务章 500381731830 发票章 500381731831 财务章 500381731832 发票章 500381731833 财务章 500381731834 发票章 500381731835 财务章 500381731836 发票章 500381731837 财务章 500381731838 发票章 500381731839 财务章 500381731840 发票章 500381731841 财务章 500381731842 发票章 500381731843 财务章 500381731844 发票章 500381731845 财务章 500381731846 发票章 500381731847 财务章 500381731848 发票章 500381731849 财务章 500381731850 发票章 500381731851 财务章 500381731852 发票章 500381731853 财务章 500381731854 发票章 500381731855 财务章 500381731856 发票章 500381731857 财务章 500381731858 发票章 500381731859 财务章 500381731860 发票章 500381731861 财务章 500381731862 发票章 500381731863 财务章 500381731864 发票章 500381731865 财务章 500381731866 发票章 500381731867 财务章 500381731868 发票章 500381731869 财务章 500381731870 发票章 500381731871 财务章 500381731872 发票章 500381731873 财务章 500381731874 发票章 500381731875 财务章 500381731876 发票章 500381731877 财务章 500381731878 发票章 500381731879 财务章 500381731880 发票章 500381731881 财务章 500381731882 发票章 500381731883 财务章 500381731884 发票章 500381731885 财务章 500381731886 发票章 500381731887 财务章 500381731888 发票章 500381731889 财务章 500381731890 发票章 500381731891 财务章 500381731892 发票章 500381731893 财务章 500381731894 发票章 500381731895 财务章 500381731896 发票章 500381731897 财务章 500381731898 发票章 500381731899 财务章 500381731900 发票章 500381731901 财务章 500381731902 发票章 500381731903 财务章 500381731904 发票章 500381731905 财务章 500381731906 发票章 500381731907 财务章 500381731908 发票章 500381731909 财务章 500381731910 发票章 500381731911 财务章 500381731912 发票章 500381731913 财务章 500381731914 发票章 500381731915 财务章 500381731916 发票章 500381731917 财务章 500381731918 发票章 500381731919 财务章 500381731920 发票章 500381731921 财务章 500381731922 发票章 500381731923 财务章 500381731924 发票章 500381731925 财务章 500381731926 发票章 500381731927 财务章 500381731928 发票章 500381731929 财务章 500381731930 发票章 500381731931 财务章 500381731932 发票章 500381731933 财务章 500381731934 发票章 500381731935 财务章 500381731936 发票章 500381731937 财务章 500381731938 发票章 500381731939 财务章 500381731940 发票章 500381731941 财务章 500381731942 发票章 500381731943 财务章 500381731944 发票章 500381731945 财务章 500381731946 发票章 500381731947 财务章 500381731948 发票章 500381731949 财务章 500381731950 发票章 500381731951 财务章 500381731952 发票章 500381731953 财务章 500381731954 发票章 500381731955 财务章 500381731956 发票章 500381731957 财务章 500381731958 发票章 500381731959 财务章 500381731960 发票章 500381731961 财务章 500381731962 发票章 500381731963 财务章 500381731964 发票章 500381731965 财务章 500381731966 发票章 500381731967 财务章 500381731968 发票章 500381731969 财务章 500381731970 发票章 500381731971 财务章 500381731972 发票章 500381731973 财务章 500381731974 发票章 500381731975 财务章 500381731976 发票章 500381731977 财务章 500381731978 发票章 500381731979 财务章 500381731980 发票章 500381731981 财务章 500381731982 发票章 500381731983 财务章 500381731984 发票章 500381731985 财务章 500381731986 发票章 500381731987 财务章 500381731988 发票章 500381731989 财务章 500381731990 发票章 500381731991 财务章 500381731992 发票章 500381731993 财务章 500381731994 发票章 500381731995 财务章 500381731996 发票章 500381731997 财务章 500381731998 发票章 500381731999 财务章 500381732000 发票章 500381732001 财务章 500381732002 发票章 500381732003 财务章 500381732004 发票章 500381732005 财务章 500381732006 发票章 500381732007 财务章 500381732008 发票章 500381732009 财务章 500381732010 发票章 500381732011 财务章 500381732012 发票章 500381732013 财务章 500381732014 发票章 500381732015 财务章 500381732016 发票章 500381732017 财务章 500381732018 发票章 500381732019 财务章 500381732020 发票章 500381732021 财务章 500381732022 发票章 500381732023 财务章 500381732024 发票章 500381732025 财务章 500381732026 发票章 500381732027 财务章 500381732028 发票章 500381732029 财务章 500381732030 发票章 500381732031 财务章 500381732032 发票章 500381732033 财务章 500381732034 发票章 500381732035 财务章 500381732036 发票章 500381732037 财务章 500381732038 发票章 500381732039 财务章 500381732040 发票章 500381732041 财务章 500381732042 发票章 500381732043 财务章 500381732044 发票章 500381732045 财务章 500381732046 发票章 500381732047 财务章 500381732048 发票章 500381732049 财务章 500381732050 发票章 500381732051 财务章 500381732052 发票章 500381732053 财务章 500381732054 发票章 500381732055 财务章 500381732056 发票章 500381732057 财务章 500381732058 发票章 500381732059 财务章 500381732060 发票章 500381732061 财务章 500381732062 发票章 500381732063 财务章 500381732064 发票章 500381732065 财务章 500381732066 发票章 500381732067 财务章 500381732068 发票章 500381732069 财务章 500381732070 发票章 500381732071 财务章 500381732072 发票章 500381732073 财务章 500381732074 发票章 500381732075 财务章 500381732076 发票章 500381732077 财务章 500381732078 发票章 500381732079 财务章 500381732080 发票章 500381732081 财务章 500381732082 发票章 500381732083 财务章 500381732084 发票章 500381732085 财务章 500381732086 发票章 500381732087 财务章 500381732088 发票章 500381732089 财务章 500381732090 发票章 500381732091 财务章 500381732092 发票章 500381732093 财务章 500381732094 发票章 500381732095 财务章 500381732096 发票章 500381732097 财务章 500381732098 发票章 500381732099 财务章 500381732100 发票章 500381732101 财务章 500381732102 发票章 500381732103 财务章 500381732104 发票章 500381732105 财务章 500381732106 发票章 500381732107 财务章 500381732108 发票章 500381732109 财务章 500381732110 发票章 500381732111 财务章 500381732112 发票章 500381732113 财务章 500381732114 发票章 500381732115 财务章 500381732116 发票章 500381732117 财务章 500381732118 发票章 500381732119 财务章 500381732120 发票章 500381732121 财务章 500381732122 发票章 500381732123 财务章 500381732124 发票章 500381732125 财务章 500381732126 发票章 500381732127 财务章 500381732128 发票章 500381732129 财务章 500381732130 发票章 500381732131 财务章 500381732132 发票章 500381732133 财务章 500381732134 发票章 500381732135 财务章 500381732136 发票章 500381732137 财务章 500381732138 发票章 500381732139 财务章 500381732140 发票章 500381732141 财务章 500381732142 发票章 500381732143 财务章 500381732144 发票章 500381732145 财务章 500381732146 发票章 500381732147 财务章 500381732148 发票章 500381732149 财务章 500381732150 发票章 500381732151 财务章 500381732152 发票章 500381732153 财务章 500381732154 发票章 500381732155 财务章 500381732156 发票章 500381732157 财务章 500381732158 发票章 500381732159 财务章 500381732160 发票章 500381732161 财务章 500381732162 发票章 500381732163 财务章 500381732164 发票章 500381732165 财务章 500381732166 发票章 500381732167 财务章 500381732168 发票章 500381732169 财务章 500381732170 发票章 500381732171 财务章 500381732172 发票章 500381732173 财务章 500381732174 发票章 500381732175 财务章 500381732176 发票章 500381732177 财务章 500381732178 发票章 500381732179 财务章 500381732180 发票章 500381732181 财务章 500381732182 发票章 500381732183 财务章 500381732184 发票章 500381732185 财务章 500381732186 发票章 500381732187 财务章 500381732188 发票章 500381732189 财务章 500381732190 发票章 500381732191 财务章 500381732192 发票章 500381732193 财务章 500381732194 发票章 500381732195 财务章 500381732196 发票章 500381732197 财务章 500381732198 发票章 500381732199 财务章 500381732200 发票章 500381732201 财务章 500381732202 发票章 500381732203 财务章 500381732204 发票章 500381732205 财务章 500381732206 发票章 500381732207 财务章 500381732208 发票章 500381732209 财务章 500381732210 发票章 500381732211 财务章 500381732212 发票章 500381732213 财务章 500381732214 发票章 500381732215 财务章 500381732216 发票章 500381732217 财务章 500381732218 发票章 500381732219 财务章 500381732220 发票章 500381732221 财务章 500381732222 发票章 500381732223 财务章 500381732224 发票章 500381732225 财务章 500381732226 发票章 500381732227 财务章 500381732228 发票章 500381732229 财务章 500381732230 发票章 500381732231 财务章 500381732232 发票章 500381732233 财务章 500381732234 发票章 500381732235 财务章 500381732236 发票章 500381732237 财务章 500381732238 发票章 500381732239 财务章 500381732240 发票章 500381732241 财务章 500381732242 发票章 500381732243 财务章 500381732244 发票章 500381732245 财务章 500381732246 发票章 500381732247 财务章 500381732248 发票章 500381732249 财务章 500381732250 发票章 500381732251 财务章 500381732252 发票章 500381732253 财务章 500381732254 发票章 500381732255 财务章 500381732256 发票章 500381732257 财务章 500381732258 发票章 500381732259 财务章 500381732260 发票章 500381732261 财务章 500381732262 发票章 500381732263 财务章 500381732264 发票章 500381732265 财务章 500381732266 发票章 500381732267 财务章 500381732268 发票章 500381732269 财务章 500381732270 发票章 500381732271 财务章 50038173227