

# 2元和200元的钙片，到底有什么区别？

一说到预防骨质疏松，很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类繁多，有几元钱一瓶的，也有几百元钱一瓶的。这些价格相差如此大的钙片，有何区别？购买钙片时，应该注意哪些问题？



网络图片

## 普通人缺钙会怎样？

钙是人体中重要的营养成分，它参与人体骨骼的形成、骨组织的重建，还能起到维持神经肌肉的正常兴奋性、参与调节和维持细胞功能、维持体液酸碱平衡、促进血液凝固和激素分泌等作用。

普通成人如果钙摄入不足，会增加患骨质疏松的风险；对于儿童和老人来说，可能增加佝偻病、骨软化病的风险。钙摄入不足对于孕妇和哺乳期的妈妈来说，影响会更大。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议：普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克；9岁至18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000毫克。

数据显示，我国居民钙摄入量的中位数为每天328.3毫克，不足率为94.3%。也就是说，我国居民中绝大多数人通过饮食，每日的钙摄入量不足。因此，在饮食不足的前提下，适当补充钙片是有益健康的。

## 购买钙片存在哪些错误认知？

钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是2元的廉价钙片，还是200元的高价钙片，它们的核心成分是一样的，补钙的效果没有明显的区别。

无机钙主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等。无机钙最大的特点就是便宜，而且含钙量高，但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以胃功能不太好、有胃病的朋友应避免选择。

有机钙包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙，还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与，虽然含量不如无机钙，但更容易被人体吸收。

氨基酸螯合钙是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术，将其螯合在一起，这样做能提高矿物质的吸收利用率，其特点是重量轻、易溶解、易吸收。

有些钙片，比如氨基酸螯合钙，添加了维生素K2等。相比其他的钙，吸收率确实高一些，但如果价格太贵，大家也不用过于执着。因为

虽然吸收率高了，但身体也吸收不掉太多。整体来说，人体对钙的吸收率随年龄增长而下降，通常情况下，选择普通钙片就足矣。

## 钙片的钙含量越高越好？

有些高价钙片标榜“钙含量高，补钙效果更好”，如每粒含钙600毫克。但其实，钙片的剂量越高，吸收率反而可能下降。

此外，钙片吃多了反而有害，过量补钙不仅可能会导致肌力松弛、便秘、恶心等不适，还会干扰锌、铁吸收，造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能出现高钙血症、高钙尿症，导致肾结石、血管钙化，甚至引发肾衰竭等。

其次，钙片的质量与进口和国产关系不大。在我国上市销售的正规钙片产品，都必须符合我国的标准要求，只要是检测合格的钙片，在质量方面都是有保证的。

## 如何保证摄入足够的钙？

均衡饮食，尽量吃够奶和奶制品。奶和奶制品是补钙的最佳选择，根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议，成年人的奶和奶制品每日推荐量为300克至500克。

从天然食物中补钙是最理想的。如果每天摄入足量奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等富含钙质的食物，可以让我们获得足够的钙，不必另外吃钙片。

不过，当奶和奶制品摄入量不足，需适当补充钙片。

对于胃功能正常、消化吸收正常的人，建议首选碳酸钙，它不仅含钙量高、吸收率也不低，而且安全性好、性价比高；对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者、消化功能较差的老年人等，可优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品。

需要特别注意的是，为了获得最佳吸收，每次吃钙片的量都建议不要超过500毫克。对于需要多吃的情況，建议在医生或营养师指导下分多次食用。维生素D能帮助钙的吸收，两者同时服用，有助于降低骨质疏松症发生的风险。

(据央视)

## 春灌保电在行动 田间服务助丰年

2月25日起，国网石嘴山供电公司组织开展农田灌溉保供电专项部署，结合季节和地域特点精准预测农业排灌负荷，科学调整电网运行方式，并组织辖区台区经理对机井设施进行全面排查整改，全力保障农业生产用电安全。

台区经理深入田间，对供电线路、台区设备进行“体检”，重点整治安全隐患，做到全覆盖、早发现、早处理，杜绝设备“带病上岗”。同步开展安全用电宣传，通过微信群、发放宣传单、推广供电服务卡等方式，多渠道普及安全知识，现场解答农户用电难题。针对春灌用电高峰，该公司优化报修流程，提升响应速度与服务质量，建立“即报即修”机制，确保问题快速解决。(马儒)

## 导光管采光+智能巡检 宁夏首座数智化110千伏变电站建成投运

2月27日，宁夏银川市闽宁镇110千伏原隆变电站成功投运，这是宁夏首座数智化变电站，也是西北地区首个获国际绿色建筑LEED金奖认证的输变电工程。该站由国网银川供电公司投资9757万元建设，主变容量50兆伏安，线路总长25.6千米，将作为核心能源枢纽助力闽宁“绿电小镇”发展。

该项目创新采用全寿命周期降碳设计，站内设置763块碲化镉光伏发电玻璃和小型垂直轴风力发电机，年发电量达138兆瓦时；运用导光管自然采光系统和风光储一体化智慧路灯，配合40千瓦/100千瓦时储能系统，实现95%站用电绿能供应，年减排111.23吨。施工阶段创新应用轮胎废渣沥青道路等6项环保工艺，工期缩短30%。

变电站深度融合数字孪生技术，建立三维动态仿真系统，支持自主路径智能巡检和异常数据自动筛选。验收阶段通过专项团队分阶段消缺，确保主变等关键设备“零缺陷”投运。

该站投运后，将有效缓解闽宁镇电网负荷压力，为周边葡萄酒产业园及民生项目提供稳定电力，通过“源网荷储”新模式实现光伏发电100%就地消纳，成为宁夏构建新型电力系统的示范工程。

(徐航)

## 宁夏中鹿拍卖行拍卖公告

受委托，我行将于2025年3月11日9时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)对银川市兴庆区中山北街西侧东方盛世花园5号楼370套房产进行整体公开拍卖，具体如下：

标的名称	面积(平方米)	参考总价(万元)	保证金(万元)
银川市兴庆区中山北街西侧东方盛世花园5号楼370套房产	26792.96	10056	2000

1.本次拍卖标的依据现状进行拍卖，有部分房屋屋面渗水、窗口封闭不严、墙皮脱落、水管漏水、门窗损坏等现象，部分房屋为坡屋顶。房屋及土地的最终面积均以办理产权手续时国家有关部门出具的《不动产登记证》为准。竞买人须实地勘察标的，我行自即日起组织竞买人勘察标的，本次标的接收联合体报名。

2.拍卖成交后，由委托人协助买受人办理产权手续，办理产权手续时所产生的相关税费相关费用按照国家规定由双方各自承担。标的物自2022年10月1日之后所欠缴的水、电、暖、物业费及与标的物相关的所有欠费均由买受人自行承担。

3.有意竞拍者请于拍卖会前交纳相应的竞拍保证金至我行账户后持有效身份证件和保证金交纳凭证办理报名手续。未成交者保证金在拍卖会结束后三个工作日内全额无息退还。【户名：宁夏中鹿拍卖行(有限公司)，账号：50085348008000004，开户行：平罗农村商业银行营业部】。

报名地址：贺兰县居安西街93号营业部  
联系方式：0951-8575557 王先生 13389519944 13389518855

