

益友帮助钙吸收 损友加速钙流失

晒晒钙的朋友圈

益友圈

损友圈



“近朱者赤，近墨者黑”这句古话告诉我们要善交益友、远离损友，其实，这条处事原则对于钙这种营养素同样适用。“益友”能帮助钙强壮骨骼，而“损友”却给钙设置了重重障碍。这里解读钙的最佳和最差搭配，帮你认清钙的那些益友和损友。

维生素 D

众所周知，维生素 D 是钙的第一“密友”。多项研究表明，维生素 D 可以促进肠道对钙的吸收，减少肾脏排泄钙。人体 90% 的维生素 D 通过阳光中的紫外线照射，依靠自身皮肤合成；其余 10% 通过食物摄取，如蘑菇、海产品、动物肝脏、鸡蛋和全脂奶制品等。

蛋白质

骨骼中，22% 的成分都是蛋白质，主要是胶原蛋白。蛋白质充足的情况下，钙才有了可以沉积的骨架，从而更好地被人体吸收。富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉等。需要提醒的是，肉和鱼类食物也不能吃太多，否则会造成蛋白质过剩，增加尿钙的大量流失。

镁

当钙被吸收进入血液中后，镁就不断地将钙“搬”进骨骼，直到骨骼不再缺钙为止，如果血液中还有多余的钙没搬完，镁又将它们客气地“请”出体外，所以，有了镁的帮忙，才能使钙均衡地分配到骨骼中去。食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和绿叶菜等都含有丰富的镁。

维生素 K

这种维生素可以激活骨骼中一种非常重要的物质——骨钙素，促进钙沉积到骨骼当中，从而提高补钙效果。一般情况下，蔬菜叶片的绿颜色越深，维生素 K 的含量就越高，比如西兰花、甘蓝等。

钾

钾的主要作用是维持酸碱平衡，参与能量代谢和维持神经肌肉的正常功能，这对于骨骼的生长和代谢是必不可少的。研究表明，钾能够防止钙流失，使骨骼更硬朗。补钾多吃香蕉、橙子等水果和小米等粗粮。

咖啡因

有统计表明，每天饮用 4 杯以上咖啡就会影响钙的吸收；每天消耗 300 毫克以上的咖啡因，就能加速钙质的流失。除了咖啡外，巧克力、浓茶和一些提神饮料也是咖啡因的重要来源。

磷酸

磷酸是一种中强酸，与金属离子具有很强的结合能力，而磷酸盐的溶解性很低。在消化道当中，磷酸会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。可乐、甜饮料、加工肉制品中含有较多的磷酸盐。

酒精

过量饮酒会使肝功能受损，从而使维生素 D 的代谢受到影响，不利于钙的吸收。建议成年男性一天饮用酒精量不超过 25 克，相当于啤酒 750 毫升，或葡萄酒 250 毫升，或高度白酒 50 克。成年女性一天饮用酒精量不超过 15 克，相当于啤酒 450 毫升，或葡萄酒 150 毫升，或高度白酒 30 克。

钠

英国科学家在对食盐（氯化钠）的研究中发现，盐的摄入量越多，尿中排出钙的量越多，钙的吸收也就越差。除了要少吃盐外，建议大家在选择食物时，仔细阅读食品标签，选择钠含量低的产品。

草酸

草酸是在蔬菜中普遍存在的一种物质。如果经常把草酸含量高的食物和豆腐、豆腐干、牛奶等含钙高的食物一起吃，就会生成不易被吸收的草酸钙，从而可能导致尿路结石。研究显示，菠菜、苋菜等草酸高的蔬菜，只需沸水焯一下就可以去除 40%~70% 的草酸。

拍卖公告

本公司受新昌县城南乡石溪村村民委员会的委托，将于 2016 年 11 月 25 日下午 2:30，在新昌县公共资源交易中心交易厅（二）公开举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的概况：

本次拍卖标的为新昌县城南乡石溪村农贸市场五年租赁权。起拍价为 10 万元/年，五年租金需一次性付清，租赁时间暂定为 2016 年 12 月 1 日至 2021 年 11 月 30 日止。以上标的租期以实际签订的租赁合同记载为准。

请竞买人在标的展示期内认真查看标的，以实际现状为准，如标的表述面积有误差等情况，不影响本次拍卖结果。

二、拍卖方式

本次拍卖会采用拍卖现场书面竞价的增价拍卖方式（即拍卖现场采用一次书面报价，价高者得）。书面报价必须高于或等于起拍价，加价幅度须是两万元的整倍数。

三、本次拍卖为整体拍卖，拍卖之后由买受人按规定分租给其他经营户并加强管理，农贸市场内的各摊位按营业执照经营。该房屋作为农贸市场使用，买受人必须符合政府要求合法经营。房屋消防、环保、安全责任等，买受人必须严格按照《消防法》、《环保法》及《安全生产法》等相关法律法规执行。

四、竞买申请事宜

1. 展示时间：公告之日起至 2016 年 11 月 24 日（上午 8:30-11:30，下午 2:00-4:30）。节假日除外。

2. 展示地点：标的物所在地。看样电话：13362513968。

3. 竞买申请时间：2016 年 11 月 24 日（上午：8:30-11:30，下午：2:00-4:30）。

4. 竞买申请地点：新昌县公共资源交易中心受理大厅（新昌大道东路 668 号四楼，客运东站边）。

5. 竞买对象及竞买申请手续：具备完全民事行为能力的法人和自然人均可申请竞买。法人提出竞买申请时，需携带营业执照复印件、法定代表人证明书原件及身份证复印件（以上资料均加盖公章），银行交款凭证原件及其复印件；自然人提出竞买申请时，需携带有效身份证原件及复印件，银行交款凭证原件及其复印件。如委托他人的，还需提供授权委托书及委托代理人的有效

身份证原件及复印件。竞买申请时须交资料费 50 元。

6. 竞买人提出竞买申请前须缴纳 5 万元的竞买保证金。竞买保证金汇入指定账户：

账户名：新昌县财政局—新昌县公共资源交易中心

开户行：浙江新农农村商业银行股份有限公司

账号：201000031801898000009。

联系人：俞先生

联系电话：86026999 18657584418

公司地址：新昌县十九峰路 99 号海关大楼 201 室

浙江天平拍卖有限公司
二〇一六年十一月十八日