

# 晒太阳能补钙吗？

文 | 顾云娟

随着全民补钙浪潮的掀起如何补钙成为民众的热点话题，作为人体内含量最多的矿物质，钙的质和量关系着我们骨骼系统和牙齿的健康。



说到钙，不得不提及维生素 D。由于人体自身无法合成钙，必须从外界摄取并经过复杂的消化吸收过程才能真正发挥作用。该过程中，维生素 D 起着极其重要的作用：

1. 促进肠道钙的吸收；
2. 使肾脏钙重吸收增加，减少尿液中钙的排出；
3. 调节钙磷在骨基质上的沉积。

维生素 D 有多种来源，为何我们偏偏强调晒太阳呢？

因为人体内的维生素 D 只有 10~20% 来源于食物（主要是富含脂肪的海鱼和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、营养强化牛奶等饮料），剩下的几乎均来源于紫外线照射。



但必须注意的是，过度暴露在紫外线辐射下将会带来许多健康风险，比如晒黑灼伤皮肤、光老化问题、恶性黑色素瘤、非黑色素瘤皮肤癌、日光性角化病，引起角膜炎、白内障，甚至可能降低疫苗的效力。

晒太阳有风险，不晒太阳也有风险，那这太阳究竟是晒还是不晒？

首先得明确的是，我们到底缺不缺维生素 D。

2014 年发表的《维生素 D 与成年人骨骼健康应用指南》汇总了国内多个地区的大样本研究，将 25-羟维生素 D < 50nmol/L(20ng/ml) 判定为维生素 D 不足，< 30nmol/L(12ng/ml) 判定为维生素 D 缺乏；并发现国人维生素 D 不足普遍存在，即使在日光充沛的南方地区也是如此。

现代社会快节奏的工作生活方式决定了我们越来越少的户外活动，再加上人们防晒意识不断提高，导致了维生素 D 的普遍缺乏。

作为维生素 D 获取最为简便价廉的方式，我们提倡多晒太阳，并且要聪明地晒太阳。

一天中，11:00~15:00 之间紫外线强度较高，在这段时间内每周两次暴露双上肢和双下肢于日光下 5~30 分钟，便可获得足够维生素 D！

注意这里的晒太阳不同于过度暴晒于阳光直射之下，因为即使在树荫下也可以得到紫外线散射，阴天也有紫外线，只是较弱而已。

但普通玻璃能够阻挡大部分波长 300nm 以下的紫外线，因此在室内隔着玻璃晒太阳是没有效果的。

## 如何正确有效地晒太阳？

学生应积极参加每日的课间操并珍惜每一堂体育课，工作族用步行、骑自行车代替