

## 没耐心发脾气原来是缺钙

本拿比的孙先生，本来性情温和，可是年过五十就开始变得没有耐心，容易发脾气，动不动就火冒三丈，晚上失眠，白天疲倦，肚子经常疼痛，睡觉时脚抽筋。医生也没有看出个所以然。不过听医生说，脚抽筋可能是缺钙，孙先生就开始补钙，先解决一个问题再说。没想到补钙时间不久，不但脚不抽筋，睡觉也踏实了，肚子疼和失眠问题缓解，脾气也变好了，这是怎么一回事呢？

原来，钙是神经信息传递和肌肉收缩功能的“执行官”。神经和肌肉的结合部位，叫神经末梢。在肌肉收缩过程中，当神经末梢接受刺激后，向肌肉细胞释放出一种递质(Ach)，该递质和钙离子结合，启动钙离子流入肌肉细胞内。于是，肌原纤维收缩变短，肌肉收缩。相反，当钙离子被收回时，肌原纤维变长，肌肉舒张。如果钙在肌肉中的平衡状态遭到破坏，便会引起神经系统和肌肉的功能失调，从而产生很多健康问题。

足够的钙浓度是神经刺激传达的必要条件，当钙不足时，生物信号传递不流畅，神经就会变得紧张，使人神经紧绷，无法松弛下来，工作所产生的精神压力和机体疲劳无法获得纾解，人感觉精疲力竭，变得易怒脾气暴躁。同样，青春期青少年的发育需要大量的钙，绝经期妇女流失大量的钙，所以他们常常表现的脾气暴躁难以相处。缺钙的人常会失眠，是神经无法松弛的另一种形式。所以睡前一杯温牛奶，有助于入睡，就是因为牛奶中的钙可以纾解神经。

缺钙也会引起肌肉紧张。严重缺钙时，如血钙低于每 100 毫升 3.5 毫克，肌肉的应激性就会升高，随后出现部分肌细胞异常收缩，产生痉挛现象。痉挛发生在腿部，俗称抽筋。痉挛发生在肠道，就是肠痉挛，即痉挛性结肠炎或痉挛性便秘。这些症状在身体有效吸收钙之后，便能获得改善。

孙先生的烦恼就是因为缺钙而产生的症状，所以只是简单的补钙就解决了问题。值得指出的是，孙先生缺钙的原因并不是因为饮食中缺乏钙，而是由于年纪和生活方式的原因，不能有效地吸收食物中的钙。事实上，并不是所有的钙剂都能解决孙先生的问题。这是因为钙要通过细胞膜上的钙通道进入细胞，而产生异常的神经组织细胞或者肌肉细胞上的钙通道往往被关闭，所以大多数钙剂也被挡在细胞膜外。幸运的是，孙先生选择了市场热销的“宝力钙”(Byl-Calcium)。宝力钙是利用天门冬氨酸作为载体进入血液循环。天门冬氨酸是细胞内氨基酸，它定向进入细胞内，参与细胞内生化反应。这样，天门冬氨酸不但有效地将钙载入血液循环，而且将钙加载细胞内，所以，宝力钙也被称为细胞钙，对神经系统和肌肉功能失调具有独特的效果。

氨基酸螯合钙是根据获得诺贝尔化学奖的螯合理论发明的。加拿大宝力药业(BYL PHARMACEYICALS Ltd)研发出品的宝力钙是唯一获得加拿大政府认证和批准的单一氨基酸螯合钙。宝力钙是利用优质天然水溶性钙和天门冬氨酸在专利条件下形成稳定的螯合分子钙。天门冬氨酸(双羧酸结构)是唯一在理论上可以形成螯合钙的氨基酸，它本身具有抗疲劳和排除体内毒素的功能。宝力钙利用消化系统中丰富的氨基酸通道被人体吸收，不需要维生素 D 的参与，特别适合服用其他钙补充剂没有效果的人群。