

保骨本 護骨力 只補鈣還不夠

文/營養科 張靖欣 營養師

我國已正式邁入高齡社會，首當其衝銀髮族的健康問題，國健署的研究顯示，骨質疏鬆症是65歲以上常見慢性病的第四名，而隨著平均壽命延長及人口快速老化，骨質疏鬆症的盛行率也逐年升高。如何走向健康老化，維持銀髮族及照護者的生活品質，要由日常生活型態及飲食來奠定基礎。

鈣質流失 骨質疏鬆高風險群

1. 年齡老化(50歲以上)：成人在30-35歲時達到骨質密度最高峰，從35歲後每年骨質流失約1-3%，流失速度會因個人情況而有異。
2. 停經後女性：更年期婦女因雌激素大量減少，造成骨質快速流失。
3. 罹患相關疾病：副甲狀腺機能亢進、甲狀腺疾病、性腺機能低下、類風濕性關節炎、腎臟疾病、肝臟疾病、糖尿病及癌症骨轉移等。
4. 長期服用藥物：類固醇、氫離子幫浦抑制劑、荷爾蒙阻斷劑及化療藥物等。
5. 營養攝取不足：不當減重、飲食不均衡及腸胃消化吸收不良等。
6. 日曬不足缺乏維生素D：易發生於辦公室上班族或過度防曬者。

7. 生活習慣不佳：抽菸、喝酒、攝取過量咖啡因(咖啡、茶)或碳酸飲料(可樂、汽水)及少運動。

留鈣護骨這樣做

足夠鈣質攝取

2013-2016年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人飲食中礦物質攝取不足情況最嚴重的是鈣質，高達八成的國人每日乳品類攝取不足一份，7歲以上的國人鈣質平均攝取量僅達到建議量的30-50%。

根據「國人膳食營養素參考攝取量」第八版建議：

年齡層	每日鈣質攝取建議量(毫克)
嬰幼兒期	0-6個月：300
	6-12個月：400
	1-3歲：500
	4-6歲：600
兒童期	7-9歲：800
	10-12歲：1000
青春期	13-18歲：1200
成人	18歲以上：1000

為達到建議攝取量應選擇富含鈣食物：

1. 每日早晚1杯奶：「每日飲食指南」建議國人每天應攝取1.5-2杯乳品(每杯240 c.c.的牛奶約含240 mg的鈣質)牛奶可與優酪乳、優格、起司等乳製品替換。

- 2.動物性來源食物：吻仔魚、小魚乾、乾蝦米及牡蠣等。
- 3.植物性來源食物：豆腐、豆干、堅果類(黑芝麻、杏仁等)、海帶、紫菜及深綠色蔬菜等。
- 4.加強補充「鈣」的厲害組合：黑芝麻/杏仁牛奶、紫菜豆腐湯、小魚乾炒莧菜等。
- 5.建議將高鈣食物平均分配於一天的餐食中吸收利用較佳。
- 6.必要時可使用鈣片，建議諮詢營養師或在醫師處方指導下適當補充。

每餐優質蛋白質

蛋白質是構成骨基質(bone matrix)的重要成份之一，也是肌肉組成的主要成分，

足夠的優質蛋白質攝取，能避免因肌肉量下降導致肌少症發生，可預防年長者肌肉無力跌倒所造成的骨折傷害。

優質蛋白質來源有：黃豆製品(豆腐、豆干、豆包及豆漿等)、魚類、雞蛋和肉類，建議每餐吃自己的一個掌心大小份量，腎臟病友則需依照營養師建議量攝取。

每日適度日曬

照射陽光是身體產生維生素D的主要來源，飲食中鈣質的吸收需要維生素D的幫

助，因此每日到戶外曬太陽10-15分鐘(避開日光直射時段，建議於上午10點以前或下午2點以後)可維持維生素D的濃度。另外也可從食物中攝取，如：魚類、牛奶、雞蛋(蛋黃)、菇類及藻類等。

養成運動習慣

負重運動可鍛鍊肌肉、增加骨質密度，如：跑步、健行、爬樓梯、跳舞、網球等，在體能可負荷情況下建議每周至少運動150分鐘，每次至少30分鐘才能達到較好的運動效果。

骨質疏鬆症是沉默無聲的疾病，平時不易察覺，可能因跌倒、提重物等發生骨折時診斷出，我國髖骨骨折發生率為亞洲第一名，後續將影響長期生活能力、增加死亡風險並消耗大量醫療資源，預防最有效的方法就是從平日飲食習慣及生活型態改變開始。

