

你的「骨本」存夠了嗎？

文/營養科 姜秋月 營養師

“骨氣”不見了嗎？

人在30～35歲時，其骨質量達到最高峰；而男性自40歲，女性自35歲以後，骨質每年以1～3%的速度流失，台灣地區65歲以上之老年人口中，每9人即有1人罹患骨質疏鬆症，其中女性多於男性，65歲以上女性每4人當中即有1人發生骨質疏鬆症，尤其是停經後之婦女更為嚴重，因此，在普遍營養過剩的現今，鈣質的補充仍是當務之急。

認識骨質疏鬆症

「骨質疏鬆症」顧名思義，乃鈣質從骨骼組織中流失，骨骼變鬆、變脆，骨密度變低，骨小梁變薄，形成空洞，所以人體的骨骼就如同海砂屋一樣不堪使用，因此常引起全身骨骼酸痛，駝背畸形及骨折發生率提高等問題。骨質的含量決定於許多環境及遺傳的因素：如更年期、體重、活動量、抽煙、喝酒及鈣、維生素D等營養素的攝取量；也可能因其他疾病而引起，如甲狀腺、副甲狀腺機能亢進、慢性腎臟疾病等；有些藥物亦會加速骨質流失，如甲狀腺荷爾蒙、糖皮質固醇及抗痙攣藥等，故骨鬆症的治療必須了解原因對症下藥。

鈣質需要量

依據衛生署對國人的飲食調查資料顯示，國人對鈣質之攝取量普遍不足，依年齡層不同，衛生署建議國人每日鈣質之攝取量如下：

| 年齡 | 每日鈣攝取量 |
|------|-------------|
| 嬰幼兒期 | 400～600 毫克 |
| 兒童期 | 800-1000 毫克 |
| 成人 | 1000 毫克 |
| 孕婦 | 1200 毫克 |

如何補足一天所需的鈣質？

吃進體內的鈣質約只有20～30%被吸收，故掌握鈣質攝取的技巧，提升鈣質的吸收率非常重要：

一、因應每日須有大量鈣質之攝取

故高鈣食物的選擇很重要，以下為各類食物中高鈣質之食物來源：

- *主食類：麥片、養生燕麥粥、山粉圓
- *奶製品：羊奶、乳酪、羊乳片、煉乳、優酪乳
- *肉類及豆製品：小魚干、蝦米、魚脯、小豆干
- *蔬菜類：海帶、髮菜、昆布、梅乾菜、山芹菜
- *堅果類：杏仁果、無花果、黑芝麻

*其他：黑糖、酵母粉

二、增加鈣質吸收從飲食習慣做起

*充分維生素D的攝取(每日200國際單位量)，適度照射陽光，促進內生性維生素D的合成來幫助鈣質的吸收。

*攝取足夠的維生素C，可促進腸道對鈣質的吸收，維生素C亦可幫助膠原蛋白之合成，強化骨基質。

*過多的蛋白質攝取會增加骨骼鈣質之流失，故應避免大魚大肉之飲食習慣，且過多之脂肪易會與鈣形成難溶複合物，減少鈣吸收，故應避免油煎、油炸等高脂肪飲食。

*減少濃茶、咖啡及碳酸飲料之攝取量，尤其，習慣一邊進食一邊喝汽水之習慣，很容易造成鈣吸收量不足，尤其影響兒童骨骼發育。

*避免抽菸，尼古丁會破壞骨質再生。

*更年期之婦女可適度攝取黃豆製品，黃豆中含有異黃酮素(Isoflavon)，結構類似女性荷爾蒙，可減少骨鈣之流失。

*規律的運動可增強骨密度，以有氧運動較佳，如走路、慢跑、騎腳踏車等每日每次至少運動時間為30分鐘以上。

認識鈣片

一般而言牛奶中的鈣質較合成鈣片吸

收效果好，鈣片依成分的不同分為二種：天然鈣是由魚骨、貝殼、牡蠣等製造的骨粉，主要成份為磷酸鈣，但此類鈣片較有重金屬污染的疑慮；合成鈣有碳酸鈣、磷酸鈣、乳酸鈣、葡萄糖酸鈣，其中以乳酸鈣、檸檬酸鈣吸收效果較佳，少量多餐分散攝取，其吸收率亦會較集中補充來得佳。過度的鈣補充可能會引起便秘、增加腎臟負擔等副作用，對身體並無益處，一般而言，仍須以高鈣食物當做鈣質的主要補充來源為佳；已經有骨鬆症之患者，必須配合醫囑鈣片使用治療。

結語

骨質疏鬆症雖好發於老年人，但補充鈣質、存骨本必須盡早開始，從平日養成良好之飲食習慣開始做起，已經有骨鬆症之患者應儘早就醫、對症下藥，才能確保良好的生活品質。



願景：以具有特色之全人關懷及醫療科技聞名於醫界！